



Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное научное учреждение
«Институт коррекционной педагогики
Российской академии образования»

КАК ПОСТРОИТЬ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СО СВОИМ РЕБЕНКОМ: РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА РОДИТЕЛЯМ ПОДРОСТКОВ С ЗПР

Методическое пособие для родителей

Москва 2022



УДК 376
ББК 74.5
Ч456

Федосеева, А.М. Как построить взаимодействие со своим ребенком: рекомендации психолога родителям подростков с ЗПР: методическое пособие для родителей [Электронный ресурс] / А.М. Федосеева, Н.В. Бабкина, Л.М. Пономарева. – М.: ФГБНУ «ИКП РАО», 2022. – 116 с. – ISBN 978-5-907593-13-8

Методическое пособие содержит рекомендации родителям по развитию и образованию подростков с задержкой психического развития (ЗПР). Описаны ключевые проблемные ситуации в воспитании современных подростков с ЗПР, даны рекомендации по организации развивающего взаимодействия родителей с подростками, приведены конкретные примеры, даны ответы на часто задаваемые вопросы.

Пособие адресовано родителям подростков, а также всем интересующимся вопросами практики развития и образования личности.

Методическое пособие разработано в рамках государственного задания Министерства просвещения Российской Федерации 2022 года по проекту «Обеспечение комплексного психолого-педагогического сопровождения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

УДК 376
ББК 74.5
Ч456

©ФГБНУ «ИКП РАО», 2022

ISBN 978-5-907593-13-8



Содержание

Введение.....	4
Глава 1. Трудности современного родительства: как сохранить отношения с особым подростком.....	6
1.1. Детско-родительские отношения: виды и принципы развития	6
1.2. Любить нельзя воспитывать: где ставим запятую?.....	15
1.3. Как общаться с подростком	27
1.4. Конфликтное взаимодействие: как избегать манипуляций в отношениях	40
1.5. Родительская эмоциональная саморегуляция: как не убить собственного подростка	50
Глава 2. Развивающее детско-родительское взаимодействие	61
2.1. Навыки само-эффективных родителей: умение смотреть и видеть	61
2.2. Родительская поддержка: как действительно помочь своему подростку с ЗПР в преодолении учебных затруднений?.....	67
2.3. Буллинг: пути родительской поддержки	72
2.4. Подростковый суицид и депрессия: как распознать и что делать	78
2.5. На стороне подростка: взаимодействие с педагогическим сообществом	89
2.6. Домашние правила: как выработать полезные привычки у подростка с ЗПР	99
Рекомендованная литература.....	106
Приложения	108



Введение

Воспитание подростка, с одной стороны, очень трудно, с другой стороны – не про то, как воспитывать подростка. Что имеется в виду: если понимать «воспитание» как воздействие и контроль, то по отношению к подростку – стратегия проигрышная. Если понимать «воспитание» как совместное изменение во взаимодействии, в котором важно *как*, а не *что*, – то подростковый возраст оказывается вызовом для родителя. Родителю нужно изменить привычные способы взаимодействия с ребенком. В этом смысле, воспитание своего ребенка-подростка становится в большей мере воспитанием самого себя: своей способности быть в любящих равноправных отношениях с другим человеком.

В данном методическом пособии мы постарались описать базовые идеи таких изменений и привести ключевые рекомендации для родителей подростков с задержкой психического развития. Безусловно, рекомендации подходят родителям обычных подростков тоже. В тексте приведены ключевые принципы построения взаимодействия с подростками, описаны психотехники общения. Также мы постарались описать те особенности отношений родителей и подростков, которые приводят к конфликтам и непониманию. Конечно, практика развивающего взаимодействия родителей и детей требует постоянных усилий, рефлексии и новых усилий. Но и также – совместная жизнь с детьми, наблюдение за их взрослением, переживание собственных изменений в этих отношениях – огромное удовольствие!

Пособие включает в себя две главы: в первой описано какие бывают детско-родительские отношения и каким образом можно влиять на их качество; во второй главе приводятся рекомендации по стратегии взаимодействия в разных сложных ситуациях в жизни подростка. Текст пособия написан Анной Федосеевой, приложения подготовлены Любовью Пономаревой.



При написании пособия мы опирались на богатый многолетний опыт консультирования подростков и детско-родительских пар; а также на работу с педагогами и студентами – будущими учителями и дефектологами. Предложенные рекомендации разработаны и адаптированы в психолого-педагогическом сопровождении родителей детей и подростков общеобразовательных и коррекционных школ для детей с задержкой психического развития. Рекомендации не раз обсуждались во время консультирования родителей, обращающихся за психологической помощью в рамках национального проекта «Образование» Министерства просвещения РФ: «Растим детей вместе», в 2022 году.

Материалы пособия будут полезны как родителям, так и психологам образовательных учреждений, работающих с подростками и их родителями, классных руководителей школ и системы дополнительного образования.



ГЛАВА 1. ТРУДНОСТИ СОВРЕМЕННОГО РОДИТЕЛЬСТВА: КАК СОХРАНИТЬ ОТНОШЕНИЯ С ОСОБЫМ ПОДРОСТКОМ

1.1. Детско-родительские отношения: виды и принципы развития

Межличностные отношения – это эмоциональные взаимосвязи людей друг с другом, их мысли и убеждения по отношению друг к другу. Межличностные отношения включают восприятие и понимание людьми друг друга, симпатии и антипатии. Детско-родительские отношения – это особые межличностные отношения, в которых создаются условия для полноценного физического роста и психологического становления.

Что нужно знать родителю о том, как складываются такие развивающие полноценные детско-родительские отношения?

Основные характеристики детско-родительских отношений:

1. Контроль – автономия.
2. Любовь – враждебность¹.
3. Результат воспитания: ответственность родителей – общая ответственность.
4. Устойчивость правил взаимодействия: стабильность – изменчивость.
5. Эмоциональная поддержка: стремление к покою – обсуждение проблем.
6. Родительские требования: осмысленная жизнь – отказ от обязательств.
7. Контроль – автономия².

Контроль – автономия

¹ Соколова Т.В., Чеснокова И.И. Зависимость самооценки подростка от отношения к нему родителей // Вопросы психологии. 1996. № 2.

² Семейная психотерапия / сост. Э. Г.Эйдемиллер, Н. В. Александрова, В. Юстицкис. – Санкт-Петербург : Питер, 2000. – 512 с.



Ребенок рождается беспомощным и абсолютно зависимым от взрослого. Выживание человеческого детеныша зависит только от родителя. Родительский контроль необходим для того, чтобы беспомощный ребенок выжил. Родители испытывают довольно сильную тревогу за жизнь своего ребенка и стараются контролировать его поведение – нормальная реакция. Часто сверх-контроль воспринимается обществом как положительная характеристика хорошего родителя.

Но для того, чтобы чему-то научиться, нужно ошибаться. Ошибаться можно только тогда, когда ты свободен эти ошибки делать, исследовать свои возможности и ограничения.

Только столкнувшись со своими физическими ограничениями, ребенок начинает осваивать моторику своего тела: отпустил бортик кровати – стал падать; решил пробежать 5 километров за час – в середине дистанции сел на автобус домой; захотел выполнить все домашние задания за час – не успел и получил плохую отметку. Конечно, важно не только ошибаться, но и проводить анализ – почему ошибся. И тут без родителей не обойтись. Чем старше ребенок, тем более сложный анализ ошибок приходится делать. Если в детстве нужно понять, почему важно выполнять правила поведения в магазине, то в подростковом возрасте нужно понять, почему у тебя возникают конфликты с подругой и как себя вести, чтобы помириться.

Найти допустимую границу между контролем и свободой – сложная задача родителя в отношениях с постоянно меняющимся ребенком. В детстве контроль сильнее, по мере взросления – контроль снижается, а свободы становится все больше. Чем лучше ребенок контролирует свои непосредственные импульсы и осознает степень опасности окружающей среды, тем больше свободы и самостоятельности должно быть.

Как писал известный психиатр и психоаналитик Дональд Винникот – мать должна стать для ребенка не «идеальной», а «достаточно хорошей»³.

³ Винникот Д.В. Разговор с родителями. – М.: Класс, 2011. – 96 с.



«Достаточно хорошая» мать устанавливает с ребенком отношения, названные «холдингом» (от англ. hold – поддерживать) – это состояние, когда все потребности ребенка удовлетворяются, он защищен, но не знает, что его поддерживают. Это способствует тому, что ребенок экспериментирует с внешним миром и исследует его, но при этом находится в безопасных условиях, которые обеспечивает мать. За счет холдинга на ранних этапах развития у ребенка формируется «чувство субъективного всемогущества», которое он вскоре утрачивает.

«Плохая» мать не защищает ребенка, он должен преждевременно адаптироваться к реальности, к которой он не готов. В таких условиях, ребенок все силы бросает на самозащиту и не может узнавать себя, свои чувства и потребности, не может полноценно исследовать окружающий мир, развивать способности к познанию.

«Идеальная» мать тоже плохо. Она контролирует и не отпускает ребенка. Ребенок привыкает, что он – слабый, беспомощный и неспособный. Идеальная мать удовлетворяет потребность ребенка, когда он ее еще не осознал. Кормит до того, как ребенок проголодался. При таких отношениях ребенок не взрослеет. Он чувствует себя в опасности и старается получить защиту от другого человека, не осознает своих настоящих чувств и потребностей.

Найти грань между контролем и свободой в отношениях с подростком – важная задача мудрого и «достаточно хорошего» родителя. Для этого необходимо развивать свою способность к наблюдению. Об этом более подробно мы поговорим в параграфе 2.1.

Любовь – враждебность

Ребенок может восприниматься как ключевая жизненная ценность, то, что составляет смысл жизни родителя, а может восприниматься как досадная ошибка и лишняя нагрузка. Любовь к ребенку проявляется в признании его безусловной ценности: родителю важны его чувства и потребности, важно то, как сложится его жизнь, важно, чтобы ребенок был счастлив.



Современные социальные психологи говорят о том, что такое неявное «требование» родителя по отношению к ребенку имеет явные негативные последствия. Если еще 50 лет назад родители ждали, что ребенок вырастет, получит образование и будет сам себя содержать – этого было достаточно. Сейчас родители готовы содержать своего ребенка очень долго и основное требование – быть счастливым, которое непонятно как выполнить. В результате, мы наблюдаем увеличение продолжительности молодости людей, инфантильность, отложенное к 40 годам взросление.

Другая крайность – враждебное отношение к ребенку. Рождение ребенка воспринимается как обуза, вынуждающая родителей отказаться от своей личной жизни и свободы. Ребенок – «крест», который нужно «нести». Иногда родители не отдают себе отчет в том, что они холодны и эмоционально отстранены от ребенка. Ребенок вызывает раздражение. Ребенок, подросток оказывается на периферии родительского внимания, до него «не доходят руки». Внимание ребенку начинают уделять только когда случается что-то серьезное. Другой вариант – ребенку предъявляют требования «соответствия» ожиданиям родителей: он становится заметен для них только когда соответствует. Он – инструмент получения одобрения окружающих, не более того.

Суть родительской дилеммы состоит в том, что ценнее: потребности ребенка или свои собственные? Какая степень близости должна быть в отношениях со своим ребенком? А с подростком? Часто к подростковому возрасту у родителей уже накапливается усталость от выполнения родительских обязанностей и хочется переключиться на свою жизнь. Как понять, чьим потребностям нужно отдать приоритет: где важнее побывать, поговорить с подростком, а где уделить время себе и своим желаниям?

Поиск этой грани в конкретных отношениях родителей и их подростков – вопрос ежедневной практики отношений. В этом процессе вина – ключевое чувство. Быть счастливым в родительстве: не испытывать чувство патологической вины и обиды. Это решается, с одной стороны, осознанием



ценности себя и своего ребенка для себя; с другой стороны – умением наблюдать за ребенком и видеть, что ему действительно нужно в данный момент времени.

Результат воспитания: ответственность родителей – общая ответственность

Родители могут чувствовать себя способными влиять на процесс развития собственных детей, а могут чувствовать, что не способны. Если родители чувствуют себя беспомощными, то ответственность за воспитание приписывается обществу – учителям в школе, друзьям своего ребенка, другим родственникам. Беспомощность – переживание, когда нет внутренней опоры. Когда чувствуешь, что не знаешь, что тебе нужно и не можешь позаботиться о своих потребностях.

Попробуйте ответить себе на вопросы: чего я хочу на самом деле? Как я могу сам(а) помочь себе удовлетворить свое желание? Действительно ли я – не могу (беспомощна)?

Постепенно осознавая себя родителем не только для своего ребенка-подростка, но и для самого себя, вы будете испытывать состояние беспомощности все меньше и меньше. Как следствие, вы сможете разделить ответственность за процесс воспитания с другими людьми. Сможете чувствовать, что можете влиять на изменения в своем ребенке и сможете стать командой с другими педагогами, которые занимаются с вашим подростком.

Родительские требования: осмысленная жизнь – отказ от обязательств

Требования к ребенку — неотъемлемая часть воспитательного процесса. К подростковому возрасту родительские требования уже достаточно серьезные. Подросток – полноценный участник решения бытовых вопросов семьи.

Требования состоят из обязанностей ребенка и требованиях-запретах, устанавливающие, чего ребенок не должен делать. Наконец, невыполнение



требований ребенком может повлечь применение санкций со стороны родителей от мягкого осуждения до суровых наказаний.

Э.Г. Эйдемиллер⁴ предлагает такие *варианты нарушения требований* в детско-родительских отношениях.

1. Чрезмерность требований-обязанностей. Требования к ребенку не соответствуют его возможностям и не только не содействуют полноценному развитию личности, но составляют риск травматизации.

Например, неправомерно требовать от шестиклассника делать ежедневную уборку дома; или следить за младшими братьями и сестрами. Но от десятиклассника уже можно требовать следить за порядком в своей комнате и забирать из детского сада пятилетнего брата.

2. Недостаточность требований-обязанностей. В этом случае подросток имеет минимальное количество обязанностей в семье. Чаще всего, в таких семьях все обязанности на матери или бабушке, которой не хватает сосредоточенности, чтобы их делегировать; или вообще – обязанностей и правил как таковых нет. Есть привычные для взрослых манипуляции «обида – вина», чтобы заставить делать друг друга бытовые задачи.

Поскольку семья – команда, обустроивающая жизнь друг друга, то обязанности должны быть у всех членов. Иначе как подросток поймет, что он часть семьи? Договоритесь о том, какие обязанности ему посильны и что из взрослых задач он может взять на себя. А заодно проговорите и обязанности взрослых – подросток будет в курсе, что обязанности есть у всех в семье, совершенно точно.

3. Требования-запреты, то есть указания на то, что ребенку нельзя делать, определяют прежде всего степень самостоятельности его, возможность самому выбирать способ поведения. И здесь возможны две степени отклонения: чрезмерность и недостаточность требований-запретов.

Когда требований-запретов слишком много, то ребенку «все нельзя». Страх перед любыми проявлениями самостоятельности ребенка проявляется

⁴ Детская психиатрия: учебник для вузов. / Общ. Ред. Эйдемиллер Э.Г. – СПб.: Питер, 2005. – 1120 с.



в резком преувеличении последствий нарушения запретов. «Ему дай волю, он вообще учиться перестанет!»; «Как это – оставить конфеты в доступном месте? Он же не остановится пока все их не съест!».

Чрезмерные запреты могут побудить вашего подростка или злиться и бунтовать, если он имеет сильный характер и устойчивую нервную систему; или тревожиться и бояться любых проявлений своей инициативы, если он – тревожный и сензитивный.

Недостаточные требования-запреты, когда подростку «все можно» приводят к тому, что для подросток легко нарушает любые запреты. Он сам определяет круг своих друзей, что и когда он ест, время возвращения домой, курение, спиртные напитки, компьютерные игры... Он ни за что не отчитывается. Когда родители обнаруживают опасные последствия такой вседозволенности, они пытаются установить запреты, но либо у них не получается самим быть последовательным в отслеживании их исполнения, либо подросток просто игнорирует новые правила.

4. Чрезмерные и минимальные санкции. Любые требования и правила поддерживаются санкциями за их невыполнение. Или они не имеют смысла. Домашние задания, которые не проверяет учитель – ученики просто перестают делать.

Чрезмерные санкции или жестокое обращение – чрезмерное реагирование даже незначительные нарушения поведения. Такие родители убеждены, что детей и подростков полезно растить в строгости. Но строгость рождает только страх. Вырывавшись из-под родительского давления, такие подростки или попадают под влияние криминальных структур, или сами начинают проявлять агрессию по отношению к более слабым людям.

Другие родители предпочитают обходиться вовсе без наказаний, либо применяют их очень редко. Они надеются, что достаточно поощрений за хорошее поведение. Но на самом деле, отказ от санкций приводит к тому, что родители начинают использовать разные варианты эмоционального насилия



– игнорирование, отчуждение, обесценивание. Это происходит потому, что гнев, возникающий, когда запреты игнорируются, требует своего выражения.

Устойчивость правил взаимодействия: стабильность – изменчивость

В любой команде люди договариваются о правилах «игры», нормах взаимодействия и распределение функций, прав и обязанностей. В семье как команде происходит то же самое. Часто это неявный процесс, который не замечают сами участники. Кто в вашей семье принимает решение, как проводить выходные или куда поехать во время отпуска? Кто может съесть последнее пирожное, оставшееся после визита гостей?

Родители вырабатывают ряд правил, которые предъявляются детям. Традиционные роли в семьях распределялись так: отец требует «игры по правилам» и объясняет их целесообразность, а мать – эмоционально поддерживает детей и мягко удерживает, когда они злятся и сопротивляются их выполнению. Согласованная работа родителей приводит к тому, что ребенок подчиняется родительскому контролю, привыкает преодолевать стресс и делать усилия там, где важно выполнить правило. Иногда роли по установлению и удержанию правил распределены иначе, но «сумма слагаемых» не меняется: есть фигура требующая и фигура поддерживающая. Невыполнение требований сопровождается санкциями. Именно санкциями, а не наказаниями. Ограничением в удовольствии и свободе, а не физической или эмоциональной агрессией.

Есть такое правило: если что-то обещаете – делайте. Бывает так, что родитель в ситуации конфликта с подростком обещает что-то, что довольно трудно выполнить: «Я тебя сдам в милицию!», «Я тебе тарелку на голову надену!», «Лишу тебя телефона на год!». Но выполнить это обещание трудно, и даже невозможно. Всегда останавливайте себя, когда в сердцах хочется что-то такое пообещать. Что происходит дальше, когда невыполнимое обещание приходится выполнять: родитель сам же его отменяет.



Что наблюдает ребенок в такой ситуации: сначала была установлена строгая санкция, затем родитель начинает демонстрировать чувство вины и отменяет установленное правило. Следовательно, родитель был неправ, он пытался предъявить мне несправедливое требование. Значит в следующий раз можно его не слушаться, он все равно отменит свое решение.

В этот момент вы как родитель потеряли позицию справедливого «держателя правила» и превратились в непоследовательного и несправедливого тирана, с которым нужно бороться.

Бывает так, что роли распределяются между двумя родителями – один требует и наказывает, другой саботирует правила или отменяет наказание. Такое поведение называется непоследовательное воспитание, значительный фактор патологизации в развитии характера подростка. Под таким воспитанием мы понимаем резкую смену стиля приемов, представляющих собой переход от очень строгого к либеральному и затем, наоборот, переход от значительного внимания к ребенку к эмоциональному отвержению его родителями.

Неустойчивость стиля воспитания, по мнению К. Леонгарда⁵, содействует формированию таких черт характера, как упрямство, склонность противостоять любому авторитету, и является нередкой ситуацией в семьях детей и подростков с отклонениями характера.

Таким образом, важный показатель хороших детско-родительских отношений: степень удовлетворения потребностей ребенка.

Потребности, которые удовлетворяются в детско-родительских отношениях детьми:

1. Защищенность – безопасность.
2. Привязанность, общность, близость, принадлежность.
3. Отраженность и ментализация – опосредствование своих переживаний взрослым, помощь в совладании с чувствами; понимание своих потребностей.

⁵ Акцентуированные личности : пер. с нем. / К. Леонгард. – Москва : Эксмо, 2002. – 447 с.



4. Переживание самооценности – чувство себя уникальным, безусловная ценность / переживание себя способным справиться с затруднениями (умелость, Я могу и т.п.).

Самые частые чувства, которые испытывают родители по отношению к детям: тревога и раздражение (вина и обида), чувство привязанности – любви.

Установки родителей по отношению к своей родительской роли:

«Я – хороший родитель и все, что я делаю – оправдано, поскольку правильно»

«Все, что я делаю, это из любви. Даже если моему ребенку это не нравится – он поймет меня, когда вырастет».

Эти установки были выявлены в исследованиях Е.В. Соколовой⁶ у родителей девиантных подростков. Что общего в этих позициях: здесь нет ребенка, с его желаниями, переживаниями и представлениями о жизни. По сути дела, здесь нет «вместе», нет того совокупного действия, которое и содействует развитию растущего человека.

Содействовать развитию подростка не значит что-то делать вместе и даже не значит объяснять самому подростку, что именно нужно делать. В подростковом возрасте задача взрослого – создавать условия для осознания подростком своих переживаний, замыслов и трудностей, которые препятствуют их реализации. Задача родителя помогать подростку придумывать и реализовывать пробные проекты своей жизни. Способ такой поддержки один: диалог. Что это такое и как это можно делать – будет сказано в следующих параграфах нашего пособия.

1.2. Любить нельзя воспитывать: где ставим запятую?

Каждому родителю очень хочется быть очень хорошим родителем, как мы уже говорили в предыдущем параграфе. Хочется, чтобы ребенок стал взрослым, самостоятельным, счастливым; хочется, чтобы любил и уважал

⁶ Соколова Е. В., Гуляева К. Ю. Предупреждение и коррекция поведенческих расстройств у детей: Учебно-методическое пособие. – Новосибирск: Изд. НГИ, 2003. – 211 с.



родителей. Если формулировать проще, то часто задача родительства понимается как: сделать успешным и уважаемым членом общества – построить хорошие любящие отношения друг с другом. Но, оказывается, что эти стремления – конфликтуют друг с другом.

Мне наплевать, умеет ли мой ребенок общаться со сверстниками, главное – что нам с ним вместе нравится собирать модели кораблей из лего. Но, в то же время, я понимаю, что человек, который не умеет выстраивать коммуникацию в отношениях с другими, вряд ли будет успешен в обществе.

И обратное: когда я заставляю радостного ребенка говорить тише, потому что боюсь, что это помешает окружающим – мне обидно, что я не могу себе позволить порадоваться вместе с ним.

Так что важнее любить или воспитывать? Что ценнее:

- любить: заботиться о своих отношениях со своим ребенком, который уже скоро станет взрослым и станет закрытым и отстраненным, «уйдет» в социальные сети и общение со сверстниками;
- или – воспитывать: заботиться о соблюдении социальных правил и требований, «держат» границы дозволенного, чтобы помочь подростку стать полноправным членом общества взрослых?

Где нужно поставить запятую? В какой ситуации правильнее «любить. нельзя воспитывать», а в какой – «любить нельзя, воспитывать!»? Воспитывать в этом контексте значит: контролировать, следить за выполнением правил и требований общества, не позволять делать то, что хочется, а заставлять делать правильное. Другими словами: проявлять родительскую власть.

Власть в отношениях явление обязательное: у одного участника власть руководителя, лидера, эксперта, власть-привязанность; у другого участника позиция подчинения, нужды, отсутствие нужных ресурсов. В детско-родительских отношениях власть. и, соответственно, ресурсы у родителя. Родитель без ребенка может выжить и дальше жить, в общем, неплохо; а вот ребенок без родителя – уж точно нет.



Сложность хорошего родительского отношения в том, как обращаться с огромной властью, которая оказывается у него в руках в отношениях с растущим человеком. Для ребенка родитель – исключительно важная фигура. Все, что он говорит и делает оказывается для ребенка чрезвычайно важным, его слова – абсолютная правда, то, что он делает – исключительно правильно.

Подросток начинает воспринимать родителей иначе. Он начинает противопоставлять себя родителю; значимость остается, но становится личностной: родитель – это взрослый, которому можно себя противопоставить. Родитель для подростка – тот, кто не Я. Идеальный родитель оказывается свержен с пьедестала. Сложность подросткового возраста для родителей состоит в том, чтобы отказаться от своей родительской власти как держателя истины и идеального взрослого. Родитель должен, с одной стороны, встать рядом, стать другом и заслужить уважение – но, одновременно, остаться фигурой опоры и поддержки, остаться чем-то похожим на внутренний «костыль» воли.

Стратегии передачи самостоятельности подростку

Сложность родительской задачи состоит в том, чтобы передать подростку столько ответственности, сколько он способен вынести, но не больше.

Особенность подростков состоит в том, что они видят во взрослости только возможности и права, но совершенно не замечают того, что взрослые несут ответственность за последствия. Для младших подростков быть взрослым, значит обладать возможностью волшебника Гарри Поттера: раз и все готово, главное – захотеть и понять, чего именно хочешь.

Мечта практически каждого родителя подростка – перестать его контролировать, отдохнуть от родительских обязанностей, переключиться на собственную жизнь. Но не так просто это сделать. Особенно, когда речь идет о подростке с трудностями в обучении и социализации – подростке с задержкой психического развития.



Тем не менее, постепенное предоставление подростку все большей и большей самостоятельности – важная родительская задача. Растущий человек требует все большей и большей самостоятельности, несмотря на то что часто сталкивается с ограниченностью своих возможностей. Но, как известно из экзистенциальной философии, свобода невозможна без ответственности.

А вот ответственности своей подросток как раз и не осознает. Как же постепенно «провести по тонкому мосту» своего подростка, чтобы он на собственном опыте почувствовал ограничения взрослости, но не «сорвался в пропасть» необратимого травматического опыта.

Для развития самостоятельности очень важна способность подростка к осознанной саморегуляции. Но основным путем развития и накопления регуляторного ресурса является, во-первых, осознание своих резервных регуляторных возможностей, связанных с сильными и слабыми сторонами темперамента и характера, а также приобретение регуляторных умений и навыков, гармонизирующих индивидуальный профиль саморегуляции⁷.

Что родители могут делать, чтобы помочь в становлении осознанной саморегуляции в общении и сотрудничестве с другими у своего ребенка-подростка?

1. Вовлекать в совместные занятия, бытовые (уборка дома, приготовление еды, организация праздников, покупка одежды, и пр.), совместные хобби – просмотр и обсуждение фильмов, спорт, отдых на природе, поездки, чтение книг. Важно, чтобы хобби нравилось вашему подростку, чтобы это происходило без сопротивления, злости и скуки.

2. Компетенции в области саморегуляции в общении и взаимодействии развиваются в процессе общения и взаимодействия со взрослыми, у которых такие компетенции есть: родители, педагоги, психологи. Организация встреч, доверительного общения и выполнение совместных проектов (задач, дел)

⁷ Психология саморегуляции: эволюция подходов и вызовы времени / под ред. Ю. П. Зинченко, В. И. Моросановой. — М. ; СПб. : Нестор-История, 2020. — 472 с. – С. 26.



с такими взрослыми поможет подростку получить знания о поведении людей, научиться взаимодействию на практике. Важно, чтобы это были такие взрослые, которым подросток доверяет.

3. Обязательное общение с подростком неформальное: не «как дела – нормально» или «что там в школе – ничего интересного», а посвященное обсуждению событий жизни родителей и подростка, прочитанных книг, просмотренных фильмов, видео и других источников информации, которыми пользуется подросток.

4. Бережное обсуждение того, что подросток планирует, какие задачи себе ставит, перед каким выбором оказывается. Нужно стать для своего подростка таким мудрым наставником-тьютором, который помогает определиться с целью и средствами ее достижения. Ориентация здесь должна быть не на выполнение общественной нормы – получить оценку, соответствовать ожиданиям других; а на реализацию собственного замысла, получение признания за СВОЕ.

Подросток должен попробовать взрослой свободы:(1) сам создать замысел того, что он будет делать; (2)сам спланировать реализацию и частично сам найти ресурсы на свой проект; (3) сам удержаться в деятельности по реализации замысла; (4) осознать трудности, с которыми столкнулся; (5) оценить то, что получилось в результате – совпало ли это с замыслом и почему нет?

Но подростки активно требуют самостоятельность там, где родителям очень страшно эту самостоятельность позволить. Например, подросток может просить не контролировать выполнение домашних заданий, гулять не только рядом с домом, проводить время в Интернете и компьютерных играх дольше, чем позволяют родители и пр. То есть подросток активно забирает себе контроль над теми сторонами своей жизни, которые строго контролируют родители. Не отдать – нельзя.

Какие существуют стратегии передачи ответственности или самостоятельности в этих вопросах?



1. *Составление договора.* В договоре прописаны права и обязанности подростка и родителя; что происходит если родитель нарушает договор; что происходит если подросток нарушает договор. Договор нужно подробно обсудить, оформить и подписать. Подписанный документ придает серьезность договоренности.

Здесь важно, чтобы подросток был действительно согласен. То, что родители часто считают договоренностью – на деле оказывается ультиматумом.

«Почему ты не позвонила мне после уроков! Ведь мы же договорились?!»

Договоренность подразумевает информированное, внутреннее согласие с содержанием договора. Старайтесь дождаться момента, когда подросток действительно согласен. Если нет – идите на уступки, пока не достигнете взаимной удовлетворенности условиями договора.

2. *Пробы самостоятельности.* Позволяйте подростку решать какие-то вопросы в жизни самостоятельно. Даже если понимаете, что он – не справится. Лучше попробовать и понять, что тебе трудно, чем слушать от родителя обоснования своей несостоятельности.

Примеры

Подросток долгое время опаздывал к первому уроку. Педагоги были возмущены. Мамины попытки будить пораньше, следить за временем выхода из дома и пр. Вызывали бурный протест. Тогда мама договорилась с подростком, что не будет его контролировать утром в течение недели и если за это время он сможет наладить утренний режим, то снимает контроль совсем. Но у подростка есть возможность просить у мамы помощи в том, чтобы помогать следить за временем во время утренних сборов.

Шестиклассница попросила у мамы право гулять дальше от дома, чем обычно и некоторую сумму карманных денег на расходы. Мама договорилась с дочерью, что она не будет уходить от дома дальше, чем две автобусных остановки и вернется домой через три часа. В результате девочка с подругой дошли до кинотеатра, посмотреть фильм не захотели, купили себе мороженое и сидели на лавочке недалеко от подъезда. Мама смотрела тревожно в окно и осознавала степень собственной тревоги.



3. *Открытый диалог про планы на будущее.* Такие разговоры обычно поднимают из-за родительской тревоги. Уже вошедшее в культурный код: «учись, а то дворником будешь!» Но, во-первых, быть дворником может быть очень здорово, а, во-вторых, попытка подростка заставить учиться / выполнять домашние обязанности (убирать в своей комнате, например) оказывается проявлением родительского насилия и авторитаризма. Подросток требует к себе отношения как к равному, но права – как у младшего. Это трудно выдерживать, но можно успокоить себя тем, что ненадолго.

Противоречие подросткового возраста состоит в том, что основной приоритет и «фокус» развития именно с становлении самопонимания и представления о себе. Попытки мотивации далеким будущим – еще не работают. Будущее становится «зовущим» только в юношеском возрасте, после 18–19 лет. Подросток живет в настоящем. И в этом настоящем ему совершенно непонятно, зачем выполнять скучные обязанности и школьные задачки.

Сочувствие подростку, обсуждение семейных историй, собственные воспоминания о подростковых сложностях и разговор о будущем в контексте постепенного приглашения подростка к придумыванию своего будущего – такой должна быть задача разговоров родителей и подростков. Никак не запугивание возможными сложностями.

Это важно еще и в контексте того, что подростки (1) отрицают верность родительского пути, (2) вступают в социально-экономическую реальность, где важно быть гибким, уметь ориентироваться, развивать нужные компетентности, менять профессию. Объяснение подростку сложности такой позиции, подготовка к необходимости делать непростые выборы – суть разговоров о возможном жизненном пути.

4. *Право на спонтанность.* В жизни подростка так происходит, что он не определяет те правила, по которым живет семья. Отказ от подчинения сложившимся традициям приводит родителей к необходимости заставлять



подростка их выполнять или терпеть его «самоизоляцию» внутри семейных норм. Здесь нужен «срединный путь»: важно обсуждать семейные правила и передоговариваться с подростком, учитывая его условия, но важно оставлять подростку право эти правила иногда нарушать. Право на спонтанность дает возможность подростку экспериментировать со своей рутинной, своим укладом (стилем) жизни. Встроиться в правильное легче, когда ты на своем опыте видишь, что это удобнее, что нарушения приводят к дискомфорту. Постарайтесь принять периодические «выходы за флажки» своего подростка в рамках семейных правил и договоренностей. Обсуждайте с ним этот опыт, когда он будет готов. Родитель может помочь подростку осознать, что приносит выполнение правил, и что дает их нарушение.

5. Учим подростка принимать самостоятельные решения и удерживаться в их исполнении:

- анализ причинно-следственных связей;
- формируем понятие приоритета;
- инструменты для самодисциплины:
 - исправный будильник;
 - ежедневник или календарь (можно установить приложение на смартфон);
 - красочные клейкие стикеры;
 - меловая доска;
 - магнитики на холодильник с листочками для записи;
 - наручные часы.

Советы по воспитанию самостоятельности и ответственности

1. Не навязывайте подростку свои цели. «Я за тебя отвечаю – я и буду решения принимать!» – часто можно услышать от родителей в адрес подростка. Спрашивайте у подростка, чего он хочет. Помните, что ответственность появляется только там, где человек сам действует и сам



сталкивается с последствиями своих действий. Нет единственно верного решения и пути без ошибок. Ошибки – важная часть нашего опыта. «Забитого двух небитых дают» не случайно.

Любую цель можно мягко скорректировать: любая цель имеет подзадачи. Хочешь купить себе отдельную квартиру, нужно получить хорошее образование и учиться тайм-менеджменту, выполняя посильную работу на каникулах.

Бывает и так, что подросток думает, что хочет одного, а на самом деле – совсем другого. И цель меняется сама собой. Это тоже очень важный процесс – не становиться «рабом лампы», вовремя осознавать ошибки в желаниях.

2. Не путайте ответственность и исполнительность. Ответственность возникает тогда, когда я сам принимаю решение о том, что я буду заботиться о каком-то процессе, человеке или деле. Когда я принимаю решение взять на себя обязанность (то есть ответственность) что-то делать, я уверен, что могу это выполнить. Иногда оказывается, что не могу выполнить, или что, на самом деле, хотел оправдать ожидания, а не взять обязательства... Так бывает, что же поделать – это ценный опыт.

Исполнительность или послушание – это когда я боюсь не соответствовать ожиданиям, боюсь расстроить близких, боюсь быть виноватым или просто не хочу ничего выбирать, а делаю, что говорят. Это не про ответственность. Здесь я ничего не выбирала. И это не ответственность, а исполнительность или страх быть виноватым. Именно исполнительные школьники чаще всего списывают.

3. Не сравнивайте людей, анализируйте выбор действия и его последствия. «Вот Я в твои годы...» Человек, которого сравнивают с кем-то чувствует обиду и потерю ощущения своей ценности для того, кто сравнивает. Когда вы говорите своему подростку, что кто-то лучше, – он слышит, что для вас другой человек важнее и ценнее, потому что соответствует вашим ожиданиям, а он – не важен и не нужен. Вы точно такого воспитательного эффекта хотели?



Наверняка – нет. Вы хотели побудить подростка прикладывать больше усилий для достижения ваших целей, ведь так? В чем здесь ошибка: первое – цель для подростка чужая, когда нас заставляют следовать чужим целям – мы злимся и сопротивляемся; второе – мы хотим вовлечь подростка в соревнование, чтобы доказать, что он тоже важен, заслужить родительскую оценку, ну а как же любовь – когда человек важен без всяких достижений и провалов? Это точно плохой способ мотивации. Соревноваться можно тогда, когда тебе интересно прийти к финишу первым, и когда тебе нравится преодолевать себя и сам «спорт».

4. Поддерживайте и поощряйте самостоятельность. Для того, чтобы делать что-то важное и трудное, нам нужна поддержка. Разная. Иногда это обнять и принести воды, иногда – обсудить трудности, иногда – непозволение сдаваться. Подростку очень нужна поддержка родителей, но ему очень трудно понять – какая именно поддержка и в какой момент ему нужна. Подробнее – в параграфе 2.2.

Важно не путать поддержку с оценкой и подкупом: «Какой ты молодец! Я была уверена, что ты справишься» или «Сделаешь уроки сам – получишь сто рублей». Но самое трудное понять, где поддержка родителей уже не нужна. Проверяйте «зону самостоятельности»: останавливайтесь всегда чуть раньше, чем в прошлый раз. Контролируйте не весь процесс выполнения домашнего задания, а только результат, отправляйте в магазин с поручением купить что-нибудь к чаю, а не со списком продуктов, просите выбрать себе нужное из одежды, а не джинсы, потому что старые износились и пр.

6. Подкрепляйте обязанности правами. Договаривайтесь не только об обязанностях, но и о появляющихся правах. «Ты выбрасываешь мусор без напоминаний, когда тебе удобно и регулярно, и гуляешь до десяти».

7. Разграничивайте зоны ответственности. Наша родительская тревога заставляет контролировать все стороны жизни подростка. Определите, что в поведении подростка нарушает семейные правила, а что является его собственной «территорией». Например, комната подростка, его вещи – это не



ваша территория. Как он предпочитает проводить свое свободное время – тоже его «суверенитет». Но в вашем доме могут быть правила еженедельной уборки, опрятности, которые вам важно, чтобы выполняли все члены семьи.

Пункты, которые влияют на вас и других домочадцев, необходимо обсудить с подростком. Спокойно, без крика и ультиматумов объясните, как невыполнение обязательств может негативно сказаться на окружающих и к каким последствиям привести.

Сравните: «если не убираться в комнате, то будет неприятный запах, который будет мешать соседям» или если «ты не будешь убирать постель, то мне будет стыдно перед твоими гостями». Видите разницу? В первом случае описываются реальные факты и объективные последствия, а во втором – родитель пытается обвинить подростка в своих переживаниях и неявно пытается вызвать страх осуждения. Это очень плохая мотивация.

8. Готовьте к трудностям и демонстрируйте путь решения проблемы. Поступайте сами так, как ждете от подростка.

Рассказывайте о дилеммах взрослой жизни: не всегда хочется идти на работу, но тогда уволят, нечем будет оплачивать коммунальные услуги. Или хочется потратить деньги на модные дорогие кроссовки, но тогда придется ограничивать себя в еде или развлечениях. Рассказывайте только то, что допустимо в отношениях взрослого и ребенка, не вовлекайте его в обсуждение ваших отношений с супругом и коллегами.

Хороший способ вовлечение во взрослую жизнь – совместное решение актуальных проблем. Например, ремонт в квартире, туристическое путешествие, совместные сплавы или экспедиции, где потребуется быстро реагировать на обстоятельства, придумывать способы решения проблем, проявлять свою настойчивость и способность выдерживать трудности. Здесь без долгих разговоров подросток видит, как ведут себя ответственные взрослые, как им непросто. Ему самому приходится прилагать усилия, выдерживать ограничения и преодолевать трудности. Сконцентрированное



в одну неделю преодоление, где нет возможности остаться в стороне, оказывает глубокое влияние на растущего человека.

9. Вводите санкции за безответственное поведение. Будьте последовательны. Если обещаете – делайте. В юриспруденции за правонарушением следует санкция как мера принуждения к ответственности. Мы балуем детей тогда, когда позволяем им избегать ответственности за сделанное.

Например: вы договорились, что подросток идет после школы домой. Но он ушел гулять с друзьями и пришел ближе к вечеру, не предупредив вас. Если вы просто его отругаете, то ситуация повторится. Санкциями здесь могут быть ограничения в правах – сокращение времени в гаджетах, запрет на вечерние прогулки и т.п. Подросток должен понимать, что безответственность разрушает договоренности.

Более подробно про то, как наказывать и чем наказания отличаются от санкций в параграфе 1.4.

10. Уважение личного пространства. Несомненно, образ родителей и взаимодействие с ними становится достаточно значимым в подростковом возрасте. Но важно помнить, что ребенку нужно личное пространство для получения навыка выстраивания границ в общении. Постарайтесь освободить от излишнего контроля свое чадо. Если у ребенка есть отдельная комната, то при входе в нее стоит постучать. Также не стоит настаивать на откровенных разговорах: ребенок поделится секретами, когда посчитает нужным.

Что умеет самостоятельный подросток:

1. Предпринимать самостоятельные действия в рамках освоенного пространства и возможностей
2. Понимает границы дозволенного и выбирать следовать им или же идти другим путем, пусть и порицаемым
3. Умеет совершать действия, направленные на удовлетворение своих потребностей и поддержание порядка



4. Руководствуется в регулировании своего поведения нормами и правилами, принятыми им самим, которые могут как совпадать со взглядами взрослых, так и идти с ними вразрез.

1.3. Как общаться с подростком

Как писал известный отечественный педагог Антон Семенович Макаренко: «Как раз те родители, которые плохо воспитывают своих детей, и вообще те люди, которые отличаются полным отсутствием педагогического такта, — все они слишком преувеличивают значение педагогических бесед»⁸.

Подростковый возраст отличается от ранних детских возрастов тем, что подросток перестает подчиняться взрослому. Подросток требует к себе отношения как ко взрослому, но с сохранением привилегий ребенка. Получается, что родители – «должны», а подросток – «имеет право».

Если рассматривать изменение отношений по типу распределения власти и ресурсов, то подросток требует больше ресурсов и права не подчиняться родительской власти. От родителей, по сути, подросток требует отдать все ресурсы, не оставив себе власти и контроля. Хотя для общества, все неудачи подростка – вина родителя. Подросток не просто перестает слушаться, но и заявляет о своем праве жить по-своему, оставляя взрослому обязанность – обеспечивать ему жизненные ресурсы. Подросток требует отношений равенства, понимая равенство очень однобоко: как равенство в распределении ресурсов семьи.

Как общаться с человеком, задача которого, доказать вам, что вы не имеете власти над ним и это важнее содержания разговора? Родители подростков сталкиваются с супер-важным понятием – дискуссия! Причем крайне раздражающий ее формат. Тема вроде интересная, но у нас, помимо цели «найти истину» еще есть цель «воспитать ценности». А у собеседника в какой-то момент отрубается глубина мышления и пропадает интерес.

⁸ Макаренко А.С. Книга для родителей: К 100-летию со дня рождения А.С. Макаренко. – Москва: Педагогика, 1988.-302с.



Навыки ведения дискуссии / навыки конфликтного взаимодействия и навыки консультативного диалога, на самом деле, одни и те же:

- эмпатическая реплика;
- уточняющие вопросы (кларификация и майевтика);
- поддержка (валидизация и признание);
- Я-сообщение.

Данные психотехники – база любого общения. Они были выделены и описаны в психологии общения и консультирования довольно давно. Можно привести большой список литературы, где можно знакомиться с ними подробнее, что будет сделано в ходе дальнейшего повествования. Овладевая этими техниками, ваши способности в общении с любыми людьми и в любой ситуации получают огромный импульс развития. Давайте обсудим их подробнее.

1. Эмпатия

Эмпатия в последнее время становится весьма популярным словом: множество обсуждений этого явления в массмедиа, исследований и семинаров, книг, где эмпатия рассматривается как очень важная способность человека в коммуникации.

Эмпатия – способность человека к пониманию и переживанию тех эмоций, которые возникают у другого человека в процессе общения, не теряя при этом контакта со своими чувствами.

Быть в состоянии эмпатии означает воспринимать внутренний мир другого точно, с сохранением эмоциональных и смысловых оттенков. Как будто становишься этим другим, но без потери ощущения «как будто». Так, ощущаешь радость или боль другого, как он их ощущает, и воспринимаешь их причины, как он их воспринимает. Но обязательно должен оставаться оттенок «как будто»: как будто это я радуюсь или огорчаюсь К.Р. Роджерс⁹.

⁹ Роджерс К.Р. Клиент-центрированная психотерапия: теория, современная практика и применение / пер. с англ. – М.: Психотерапия, 2007. – 560 с.



Эмпатия часто используется как синоним сопереживания, но, все таки, сопереживание более широкое понятие. Эмпатия – способность к сочувствию, со-переживание: способность к со-действию, способность быть для человека «проводником» его работы переживания, где эмпатия одна из составляющих. Эмпатия как способность понять, что чувствует другой человек, способность на секунду почувствовать «то же самое», отличается от интерпретации состояния и от аффективного погружения в то же самое эмоциональное состояние.

Эмпатия – это способность прикоснуться к переживанию человека собственным похожим опытом и сделать логический вывод о том, что может чувствовать другой человек. То есть, в эмпатии есть аффективная сторона – позволяющая почувствовать то же самое, и когнитивная – позволяющая понять, что чувствует другой человек.

Ф.Е. Василюк описал структуру эмпатической реплики¹⁰. Выглядит это таким образом – обобщенная структура эмпатической реплики:

1. Правильно ли я понимаю,
2. Что ты (Вы)...
3. Чувствуешь (название чувства, эмоционального состояния, метафора, описывающая чувство)...
4. В ситуации, когда...
5. ...кто-то важный для тебя... (название конкретного человека)

Ситуация 1. Подросток говорит: «Ненавижу, когда мне читают нотации!»

Примеры эмпатических реплик:

«Правильно ли я понимаю (1), что ты (2) злишься (3) на меня (5), когда я начинаю говорить о том, какое поведение считаю правильным (4)?»

¹⁰ Василюк Ф. Е. Семиотика и техника эмпатии / Ф. Е. Василюк // Вопросы психологии – 2007. – № 1. – С. 3–14.



«То есть, ты чувствуешь сильный гнев, когда думаешь, что я пытаюсь навязать тебе свои представления о жизни?»

Ситуация 2. Подросток говорит: «Я хочу остаться сегодня у бабушки. Она дает мне играть в телефоне столько, сколько я хочу».

Примеры эмпатических реплик:

«То есть, тебе обидно, когда мы ограничиваем время игр в телефоне?»

Ситуация 3. Подросток пришел из школы, сразу закрылся в своей комнате и долго не выходит из нее.

Примеры эмпатических реплик:

«Мне кажется, что ты был очень грустным, когда вернулся из школы, я верно заметила?»

Ситуация 4. Подросток не убирает в своей комнате и там уже очень грязно.

Примеры эмпатических реплик:

«Я правильно понимаю, что тебе комфортно, когда в твоей комнате такая обстановка?»

Ситуация 5. Мне тетя подарила крутую футболку, я вышел в ней гулять, а Витя вышел в кроссовках, о которых я мечтал полгода...»

Эмпатическая реплика: «Можно так сказать, что ты сначала очень обрадовался подарку тети, но сейчас тебе досадно, что тетя не догадалась о твоей мечте и ты завидуешь Вите?»

Понимание без сочувствия – это ближе к интерпретации, – это часто хорошо получается у людей с патологией характера, социофобов и манипуляторов (психопатов). «Чувствование того же самого» без понимания эмоционального состояния другого человека приводит к потере контакта. В таком сочувствии человек «проваливается» в собственное переживание.



Чтобы развить эмпатию у ребенка родители развивают когнитивную осведомленность о том, какие эмоции существуют и как они выражаются у разных людей, и обращают внимание ребенка на то, как называются те эмоциональные состояния, которые переживает ребенок.

Исследования показывают важность такого эффекта эмпатии как эмпатический дистресс. Чтобы проявить эмпатию к другому человеку нужно сначала прикоснуться к своему аналогичному опыту. Если собственный опыт болезненный, то его невозможно выдержать, и кроме слез, боли и гнева он ничего не вызывает. Попытка сочувствовать человеку в похожей ситуации – не получится. Когда больно – хочется отстраниться. Отсюда вывод: когда вам хочется заставить своего ребенка прекратить что-то чувствовать, то это сигнал о том, что у вас есть похожие болезненные невыносимые чувства.

Пять лет подряд студенты нашего курса психологии в педагогическом вузе выполняли задание: в частной беседе с человеком они должны были проявлять эмпатию к собеседнику, отвечать эмпатической репликой на его слова.

Задача была, в целом, техническая – научиться задавать эмпатические реплики. Им, как будущим педагогам и родителям, этот навык крайне важен и необходим, по моему глубокому убеждению. В результате проверки ответов на это задание, у меня сложилось представление о том, какие ошибки допускают люди, пытаясь сочувствовать другому человеку. Выборка моя состояла из студентов педагогического вуза, куда приходят люди с желанием заботиться о детях, вообще их любить.

Итак, наиболее типичные варианты реакций, которые понимаются людьми как эмпатические (наиболее частые варианты со-чувствования).

1. Предложение помощи вместо сочувствия

Примеры диалогов, высказываний:

«– Могу ли я помочь вам в решении вашей проблемы?»

– Нет, вы никак не можете мне помочь.»



«...я всегда рада помочь человеку, который относится ко мне с пониманием и всегда готов выслушать и поддержать. Я предлагаю нам с тобой куда-нибудь съездить, чтобы отвлечься от твоей проблемы. Как ты на это смотришь?».

Что может быть причиной таких реакций? Мне кажется, что желание помочь, сделать что-то для человека, чтобы он перестал испытывать негативные чувства – это попытка избежать собственного страдания, дистресса, трудности в выдерживании собственных чувств.

2. *Замена обозначения чувств и эмоций словом – переживаете*, вероятно связанное с бедностью языка эмоций и недостаточно сформированным навыком распознавать и называть собственные эмоции и эмоции другого человека. Недостаточная осмысленность своих чувств в целом.

Примеры высказываний: «Переживаете ли вы за свою успеваемость и оценки?», «Вы очень сильно переживаете по этому поводу?».

3. *Замена эмпатии – вопросами, уточняющими факты, причинно-следственные связи, потребности человека.*

Пример уточнения не чувств, а потребностей и отношений:

«Я правильно понимаю, что тебе все это не нравится?» или «Ты хочешь забыть об этом всем»

Пример классификации как отражения защитного механизма интеллектуализации:

«Респондент: Меня беспокоит то, что мне одиноко, и я никого не собираюсь приглашать себе в квартиру долго-долго, что я провёл за компьютером один Новый год, и что у меня только один друг и он далеко.

Собеседник: (1) Правильно ли я понимаю, что ты не собираешься (это не чувство, а действие) никого приглашать потому, что (приглашение подумать о причинах) у тебя нет достаточно близких и потому, что тебе сложно привести кого-то домой в принципе? А какой из вариантов выражен сильнее?

(2) Ты не знаешь с кем тебе теперь общаться, ты чувствуешь одиночество?"



«Респондент: Я не успеваю сделать все задания по курсу, потому что новые задания даются еще тогда, когда я не сделала предыдущие.

Студент: А сколько (уточнение фактов, а не чувств) у тебя выполненных заданий?».

4. *Советы и руководства вместо сочувствия.* Переключение собеседника на другую активность, неявное послание: "не чувствуй, а делай».

«Иначе говоря, ты, как ответственная студентка, переживаешь (*слово – «черный ящик», указание на процесс, но нет названия чувства*) из-за того, что не доделала задание вовремя? Не расстраивайся, (*попытка побудить человека перестать чувствовать*) у тебя все получится, и экзамен ты сдашь на хорошую оценку, ведь остальные работы ты всегда делала вовремя и получала положительные оценки. Просто тебе нужно успокоиться и перестать нервничать. (*еще одна попытка «отменить» переживание человека*) Я уверена, что ты все сдашь. Ты все знаешь, я в тебя верю. Я думаю, тебе стоит успокоиться и попробовать еще раз (*послание «не чувствуй, а делай!» Но действие – результат переживания чувств. Отменяя переживание, мы блокируем действие*)."

В предложенных ошибках можно проследить те стратегии, которые используют люди для того, чтобы справиться со своими чувствами.

Отгораживание от чувств: «Просто прекрати это чувствовать немедленно!» Попытка перевести сознание человека из режима чувствования – переживания в режим анализа – интеллектуализации. Попытки остановить переживание за счет активного действия.

То как человек пытается со-чувствовать другому всегда оказывается отражением того, как человек обращается со своими собственными чувствами. Нужно сказать, что около 30% будущих педагогов не смогли выполнить задание. То есть в их беседах они не смогли сформулировать ни одного эмпатического вопроса, хотя суть задания была именно в этом.



Недостаточно объяснять технику формулировки эмпатической реплики, важно быть готовым встречаться со своими собственными чувствами, позволять себе чувствовать, понимать и поддерживать себя, когда чувства оказываются трудно вынести.

Для подростков характерна некоторая степень эмоциональной лабильности, неожиданного изменения состояния. Только вы разговаривали с ним и все было хорошо, а через секунду перед вами гневная валькирия, к которой не подступиться. Нормальная эмоциональная вовлеченность моментально вызывает у родителя такие же неожиданно сильные переживания – чувство вины и досады, гнева. Нормально злиться – когда по отношению к вам проявляют агрессию или демонстрируют эмоциональное отвержение. Особенно обидно бывает, когда вы хотели почувствовать что-то другое: благодарность, радость своего отпрыска за проведенное вместе время, внимание или что-то более материальное, что вы сделали для него. Просто хотелось почувствовать себя хорошим любящим родителем, который все делает правильно.

Часто подросток в этот момент не может сам справиться со своим эмоциональным состоянием, и через минуту уже будет жалеть о своей реакции. Это возраст гормональной перестройки, личностных изменений, когда подросток не способен к эмоциональной саморегуляции в силу объективных причин и возрастных задач. Справиться с такими состояниями можно с помощью *когнитивной эмпатии*.

Когнитивная эмпатия, когда вы в большей степени понимаете, что чувствует ваш подросток, а не аффективно погружаетесь в его чувства. Ее довольно часто используют психологи на сессии, когда клиент находится в тяжелом состоянии: задача специалиста не «проваливаться вместе с клиентом» в тяжелые переживания, а посочувствовать, помочь осознать, что именно сейчас происходит.

Точно так же и со своим подростком: можно подумать – какая родительская реакция была бы нужна подростку, что он сейчас чувствует?



Когнитивная эмпатия – первый шаг не только к поддержке подростка, но и шаг к само-поддержке.

Общие *выводы* можно сделать такие:

1. Важно развивать язык чувств. Понимание того, как называются эмоциональные состояния, опыт чтения литературных описаний переживаний людей – важный инструмент осознания и различения разных эмоциональных состояний у себя и других людей.

2. Важно уметь видеть эмоциональное состояние другого человека и осознавать свое собственное в общении с ним. Наблюдать за состоянием собеседника и отслеживание изменения собственного состояния позволяет вам лучше понимать, что происходит в вашем взаимодействии.

3. Замечайте свои чувства, которые вы не можете вынести. Позволяйте себе переживать эти чувства в безопасной обстановке с близкими людьми.

Тем не менее, важно знать, что родительская эмпатия может и навредить вашему подростку:

1. Эмпатия родителя дает подростку ощущение, что он в отношениях – главный. У него больше власти и контроля. Это может привести к более сильному переживанию обиды и гнева в ситуациях, когда родитель говорит «нет» или устанавливает правила, с которыми подросток не согласен.

2. Эмпатия мешает устанавливать границы в отношениях или удерживать «правила игры» – что позволено делать в отношениях, а что – нет. У любого человека реакция на ограничения – гнев и обида. Если родитель сочувствует ребенку и снимает запрет, когда сталкивается с обидой ребенка, – то у ребенка возникает ощущение, что запрет – злая воля родителя, а не что-то объективно важное. Умение устанавливать и удерживать границы и правила в отношениях – еще один важный родительский навык.

3. Эмпатия мешает родителю осознавать собственные чувства и потребности. Когда переживания ребенка важнее, ваши собственные потребности некому услышать и поддержать. В конце концов, вы разозлитесь



и станете для подростка не устойчивым взрослым, с которого можно брать пример, а обиженным ребенком, который сам требует помощи. Помните, что в отношениях с подростком вас трое – это вы, подросток и еще раз вы. Важно распределять свою заботу между подростком и самим собой. Более подробно об этом мы поговорим в параграфе 1.5.

Отсюда, важные *рекомендации*:

Помните, что эмпатии недостаточно. Родительская задача заключается не только в том, чтобы чувствовать эмоции своего ребенка, но и в том, чтобы научить его справляться с этими эмоциями. Эмпатия – отличное начало. Следующим шагом будет научить ребенка преодолевать собственный гнев, справляться с грустью и понимать свою боль. При помощи этих процессов ваш ребенок усвоит, что его чувства имеют значение, но не «командуют парадом».

«Границы эмпатии – ваша цель». Всегда помните о том, что когда вы чувствуете эмоции вашего ребенка, вам сложнее устанавливать границы. Однако, ребенку необходимы границы, чтобы справляться с собственным поведением. Например: «Я понимаю, что ты злишься, но прежде, чем пойти гулять, тебе нужно закончить домашнюю работу».

Осознание собственных чувств и эмоций делают вас лучшим родителем. Помочь своему ребенку нелегко, когда вы «теряетесь» в его чувствах. Если вы четко проводите границу между собой и собственным ребенком, вам будет легче заботиться о нем. Кроме того, такой подход сообщает ему, что его чувства важны, но не менее важны и чувства других людей.

Кларификация – уточняющие вопросы

Следующая психотехника общения – кларификация. Цель кларификации – прояснение, уточнение деталей ситуации, разъяснение чего-либо¹¹. К кларификации можно отнести и техники активного слушания, с некоторыми дополнениями. Умение выслушать и понять ту картину мира,

¹¹Чудинов А.Н. Словарь иностранных слов, вошедших в состав русского языка. М., 1910.



в которой живет ваш подросток, которому сложно разобраться в том, что с ним происходит, точно необходимо и родителям, и учителям.

Важно понимать, что жизненная реальность, в которой живет ваш подросток – совершенно отличается от вашей. Представьте, как бы описывал события фильма, который вы смотрели вместе, ваш подросток и вы. Ведь иногда кажется, что вы смотрели разные фильмы!

Когда мы переживаем, то в нашем сознании разворачивается фильм, в котором есть особое пространство, участники, цвета, звуки, реплики. Там по-особому течет время. Для взрослого человека подождать покупки нового телефона месяц – ничего не стоит, месяц проходит быстро, но для подростка – это практически вечность. Вы не обратите внимание, на ухмылку вашего товарища, а для подростка – это может быть катастрофой, делающей невозможным продолжение отношений.

Когда вы общаетесь со своим подростком представьте, что ваша задача – увидеть тот фильм, который разворачивается в его сознании. Что там происходит, кто его участник, какие основные события, почему последовательность действий главных участников именно такая, как объясняется поведение участников сюжета.

Ситуация: девочка-подросток вернулась домой грустная, после первого дня в новом классе. «Мне страшно, что никто не захочет со мной дружить. Они давно учатся вместе, а я – новенькая...»

Примеры вопросов:

1. Я правильно понимаю, что ты боишься, что никому не будешь интересна в новом классе, тебе кажется, что все уже с кем-то дружат и дружить с новым человеком не захотят?
2. То есть, ты не заметила внимания к себе, никто не подходил к тебе знакомиться?
3. Кажется, тебе было сегодня так страшно и одиноко, что было трудно заметить кого-то симпатичного в этом классе, да?



4. Я правильно понимаю, что тебе неловко начинать беседу первой и кажется, что никто из одноклассников не захочет с тобой разговаривать?

Представьте, что вы разговариваете с марсианином. Язык у вас один, но что обозначают слова на Марсе – непонятно. Например, когда подросток говорит «долго» – что это означает? Год – час? Когда подросток говорит «часто» – это сколько раз в неделю, день? Еще важные слова, на которые имеет смысл обращать внимание – обобщения: всегда, никогда, все и т.п. Что значит «все»? Кто это конкретно? Есть ли те, кто нет или кого в тот момент не было рядом? Они тоже «как все»?

Ты-слушание как позиция родителя в разговоре с подростком

Классикой психологических тренингов коммуникации является упражнение на Я-сообщение и Ты-слушание.

Проблема общения родителей и подростка часто состоит в том, что общения, собственно, нет – есть лишь видимость. В качестве примера, можно привести иллюстрацию из студенческого юмора¹².

В комнате большой сидят
Человек под пятьдесят.
Приглядишь — у всех дела:
Восемь рубятся в «козла»,
Девять чертят чертежи,
Пять смеются от души,
Шесть сошлись в морских боях...
Ну и трое просто спят!
А один (какой-то странный)
Битый час уже стоит
И о чем-то в полный голос
Сам с собою говорит.

¹² Источник: <https://shutkijumora.ru/veselye-stixi-pro-studentov/> (Дата посещения 20.08.2022)



Как часто вы слушаете своего приятеля только для того, чтобы дождаться паузы и начать рассказывать что-то свое? Получается такая беседа, где, на самом деле, никто никого не слушает. И получается, как в разговоре детей:

«— А у меня в кармане гвоздь!

А у вас?

— А у нас сегодня гость!

А у вас?

— А у нас сегодня кошка

Родила вчера котят.

Котята выросли немножко,

А есть из блюдца не хотят!» (С. Михалков «А что у вас?»)»

Когда мы слушаем другого, нам интересно задать вопрос о том, что он думает, чувствует, почему ему важно о чем-то говорить и пр. Можно было бы продолжить разговор так: «О, как интересно! Расскажи историю, как этот гвоздь оказался в твоём кармане?»»

Часто в ситуации сложных чувств, в ситуации конфликта, люди перестают слушать Другого и говорить о себе. Как это ни странно, но так происходит чаще всего. Способность сохранять контакт с другим участником общения – довольно непростая и ее нужно тренировать.

Что ты думаешь? Чего ты хочешь? Не Я тебе говорю, что делать и я лучше знаю, о чем ты думаешь...

Позиция родителя – «Ты-слушание», когда ему действительно интересно, что происходит с его подростком, когда родитель искренне хочет понять и поддержать своего выросшего ребенка, когда ТЫ важнее и интереснее, чем Я позволяет подростку легче проходить кризисы подросткового возраста.

Если в отношениях родителя с подростком соблюден баланс эмпатии, поддержки и конфронтации, то подросток может осознать много полезных вещей:

– «Я важен. Мои чувства и моя позиция важна»



- «Между мной и родителями существует прочная связь. Что бы ни происходило – мы остаемся вместе. Я люблю, что бы я не чувствовал, какие бы поступки я не совершал.»
- «Чувствовать злость, стыд, обиду в близких отношениях безопасно».
- «Мне всегда готовы помочь. Даже если не согласны с моими убеждениями.»
- «Меня понимают. Родители готовы выслушать меня, как бы неприятно им это не было».
- «Родитель хочет услышать и понять меня. Он верит, что я могу сам разобраться в том, что со мной происходит. Я могу сам справиться со своими проблемами».

1.4. Конфликтное взаимодействие: как избегать манипуляций в отношениях

Подростковый возраст — это возраст конфликтов подростка с родителями. Основная причина, по которой это происходит: осознание себя автономным членом общества. Это осознание приводит к поиску собственной социальной идентичности, которая провоцирует кризис в детско-родительских отношениях.

Задачи подросткового возраста:

перейти из позиции «ребенок своих родителей и ученик в школе» в статус «независимый член сообщества, мужчина или женщина (гендерный статус)», другими словами «отделиться от родителей»;

- стать самим собой, то есть определить кем его видят окружающие и как на это можно влиять, кем я хочу видеть самого себя;
- научиться инициировать сотрудничество со сверстниками и разными социальными группами, становиться «своим» в разных социальных группах;



- научиться справляться со своими переживаниями – мотивировать себя на решение интеллектуальных задач, быть способным к эмоциональной саморегуляции.

Чтобы младенцу научиться ходить самому – нужно оттолкнуть руки родителей и сделать шаг в сторону. Подобно младенцу, подросток «отталкивает от себя» представления и оценки своих родителей и устремляется навстречу отношениям со сверстниками. Как доказал Л.С. Выготский любая психическая функция обязательно выступает в развитии первый раз как групповая, разделенная с другими людьми и только потом становится личной, внутренней. Процесс осознания себя личностью подростком тоже происходит в группе сверстников.

«Встретиться с самим собой» невозможно без:

1. Отрицать все то, что предлагают взрослые, иначе не найдешь собственные ответы, решения, смыслы;
2. Пытаться решать что-то самому, даже если взрослые уже предложили самое мудрое из возможных решений;
3. Искать себя и ввязываться в разные истории, чтобы проверить, насколько ты силен, способен и стоек;
4. Пристально вглядываться в свою внешность, понимая, что красота или привлекательность значительно увеличивают шансы быть принятым и любимым;
5. Активно контактировать с противоположным полом, узнавая другие миры самыми разными способами;
6. Много общаться с себе подобными, понимая, что ты не один и у них все те же проблемы.

Таким образом, причины конфликтов с подростками состоят в попытке растущего человека изменить отношение к себе – стать для взрослого равным, доказать свое право на отдельность и самостоятельность (самостийность). Это иллюзия, что подростку не нужен взрослый. Ему больше не нужен взрослый, который думает, что знает его. Знает, что ему



нужно, что ему лучше, пытается «жить его жизнь вместо него». Подросток проверяет убеждения родителей на истинность – побуждает их доказывать свои слова делом.

Особенности дискуссии взрослых с подростком:

- разные задачи: задача взрослого – убедить в своей правоте, задача подростка – самоутвердиться как значимому равному участнику отношений;
- способность удерживать сложность и смысловую многослойность темы взрослым, и потребность вынести простой вердикт, однозначно трактуемый и требующий совершенно определенных действий.

Часто родители пытаются найти другую позицию в детско-родительских отношениях, которая поможет сохранить контакт с бунтующим подростком. Родителям хочется стать *другом*, если больше не получается оставаться всезнающим наставником. Но и здесь оказывается не все так просто.

Отличия отношений подростков с друзьями и с родителями: о чем разговаривают друзья и о чем разговаривают родители с подростками:

1. Друзья не ставят задачу – включиться в жизнь без прямой просьбы друга, родители – всегда имеют это в виду. Задача родителя – помочь ребенку, сделать его жизнь лучше, поддержать. Часто это делается неосознанно, без размышлений и без обдумывания последствий. Это кажется вполне естественным: родитель беспокоится о том, чтобы с ребенком все было хорошо, он стремится обеспечить выживание и социализацию своему чаду. Такая установка по отношению к ребенку делает его жизненное пространство неотделимым от родительского. Рассказывая родителю о том, что происходит в твоей жизни, ты получаешь не просто слушателя, а соучастника.

Позиция друга совсем другая: это участный наблюдатель. Друг очень сочувствует тебе, готов подумать вместе, предложить какие-то решения, – но он не будет вовлекаться в решение твоих проблем, пока ты не согласишься



на это, не попросишь его об этом. Позиция сочувствующего наблюдателя позволяет сохранять вовлеченность, но на уровне сопереживания, а не действия. Здесь всегда есть дистанция: это моя жизнь и мое дело, а это – не мое и я «не лезу».

2. В общении с друзьями – есть обозначение другой позиции. Друг – «другой Я». Мне важно услышать, что друг говорит, что думает, какой у него есть опыт в отношении то проблемы, которую мы обсуждаем. В отношениях с родителями, такой позиции нет. Родитель не «встает напротив». Он оказывается тем, от кого ждешь некоторого «слияния» и сочувствия-поддержки. Он не «другой», он такой свой, который почти как я. Есть такая пословица: «Лицом к лицу, лица не увидать...» Мы часто «не видим» родителей как других людей, со своими сложностями и желаниями. Но если «Другого» нет – то разговаривать не с кем. В этом смысле, задача родителей: стать для своего подростка тем Другим с которым можно «встретиться».

3. Часто родители хотят стать для своего подростка другом. Но это довольно опасное занятие. Есть несколько аргументов против: (1) нарушение семейной иерархии; (2) неожиданное изменение коммуникативной роли – подруга становится мамой или наоборот.

Что значит «договориться»

Каждый раз, когда жена снова возвращает гаджет раньше времени, хотя вы решили...

Каждый раз, когда бабушка снова пристаёт про причёску, хотя вы проговорили...

Каждый раз, когда ребёнок говорит: «а, ладно, у папы спрошу» ...

Этот каждый раз вы не договорились.

Когда один за другой против;

Когда один реагирует другому пофиг;

Когда одному учёба другому порядок;

Вы не договорились...



Уметь вести переговоры – сложный навык. Взрослые люди учатся этому долго и постоянно. Тем не менее, начало этого навыка – в семейных отношениях. Родители, договариваясь с подростком, показывают ему «мастер-класс». Когда родитель говорит: «Так, давай договоримся с тобой, что ты больше не будешь... Хорошо!?!», то это не договор, а приказ. Нужно отдавать себе в этом отчет.

Помните, что иногда договориться в течение одного разговора не удается и люди назначают следующую встречу. Во время перерыва каждый из них готовится: обдумывает ситуацию, пытается понять минимальный и желаемый–максимальный уровень требований, условий на которые он может согласиться.

Пытаясь договориться с собственным ребенком – подростком мы напрямую сталкиваемся с вопросами распределения социальной власти наших отношениях. Тот тип коммуникации, где один участник пытается управлять другим открыто называется – авторитарный; там, где такое управление осуществляется скрыто – манипулятивный.

В любых отношениях, включая и детско-родительские, манипулятивный тип общения разрушает отношения. Существуют сферы разрешенной манипуляции – деловые переговоры. И существуют ситуации, когда авторитарное общение оказывается наиболее эффективным – экстремальная ситуация, требующая быстрых команд и быстрых действий.

Возможны ли отношения с подростком без манипуляций? Можно ли доверить подростку самостоятельное управление собственной жизнью – вопрос практический, сложный. С одной стороны — это нужно сделать, с другой стороны, ресурсы у родителей, опыта преодоления трудностей у подростка мало. Тем не менее, манипуляции в отношениях детей и родителей – много. Давайте рассмотрим основной принцип манипулятивного общения – как оно устроено.

Как устроена манипуляция



Для того, чтобы влиять на поведение другого человека, нужно понять, какое другое желание может оказаться во внутреннем конфликте с нежеланием оппонента вам подчиниться. И таких желаний немного: потребность в самоуважении, потребность в безопасности и потребность в любви, близости. Дальше все просто: нужно обострить этот внутренний конфликт.

Примеры.

Игра на обострении внутреннего конфликта родительского желания обеспечить хорошее образование и желание удовлетворенности, комфорта для ребенка.

Подросток: – Мама купи мне новую компьютерную игру.

Мать: – Нет, ты и так много времени проводишь в играх, тебе учиться уже некогда...

Подросток: – Ты совсем не любишь меня, мне так обидно... Я думал, что любишь меня, а ты...

Манипуляция на потребности в самоуважении и чувстве стыда родителей

Подросток: – У всех моих одноклассников уже есть последняя версия телефона, а вы мне даже прошлогоднюю не можете купить! Мы что – бедные?

Манипуляция на желании безопасности

Подросток: – Если вы не пустите меня гулять с друзьями, я сбегу через окно!

Родитель: — Это же опасно, ты можешь разбиться!

Подросток: – Мне все равно, я хочу гулять с друзьями, вы меня не остановите!



Можно привести симметричные примеры о том, как родители манипулируют на тех же желаниях подростков. Вопрос – каким образом можно останавливать манипуляции подростков и переходить к открытому диалогу на равных.

Способы противостояния манипуляциям

1. Вывести на «чистую воду»: вы должны открыто сказать подростку, что происходит в вашем общении, объяснить, что вы понимаете, чего он добивается. После этого важно продолжить разговор, открыто обсуждая варианты разрешения конфликта.

2. Игнорирование: стоять на своем, делая вид, что вы не заметили давления. «Я больше не буду с тобой разговаривать, никогда!»– «Хорошо, если тебе это подходит...» Не всегда возможный вариант реагирования, но иногда можно так себя вести, если по-другому договориться не удастся.

3. Контр-манипуляция: «Если ты не купишь мне новые игры, то я – не буду больше убирать в своей комнате!», «Ну хорошо, если ты не будешь убирать в своей комнате, то я тоже откажусь от других наших договоренностей...!» Этот вариант для совсем крайних ситуаций. Желательно его избегать.

Говоря о стратегиях разрешения конфликтов, важно помнить о том, что без способности родителей выдерживать свой гнев, злость, разочарование и т.п. негативные чувства, а также выдерживать злость своего ребенка – ничего не выйдет.

Чего «хочет» наша злость?

Гнев — адресная агрессия на конкретную внешнюю угрозу. Раздражительность — накопленный дискомфорт, запреты на физическом, психическом и эмоциональном уровнях. Достаточно просто не выспаться — и, пожалуйста, раздражение начинает выплескиваться из вас, как вода из дрожащего стакана.

Состояние агрессивности, когда незначительные неприятные ситуации вызывают бурный эмоциональный ответ в виде гнева или агрессии, знакомо,



вероятно, каждому человеку. Агрессивность может быть свойством характера, реакцией на ситуацию, когда человек не умеет действовать иначе, а может – симптомом какого-либо заболевания.

Чаще всего гнев направлен на других людей, но его предметом может быть и сам человек, и окружающие его предметы. Причины такого поведения разнообразны. Чаще всего оно является преувеличенной реакцией на различные обстоятельства и внешние факторы.

Причины раздражительности разнообразны. Эксперты выделяют следующие группы провоцирующих *факторов*:

Физиологические — гормональные сбои; недостаток витаминов и микроэлементов; перестройка организма в подростковом возрасте;

Психологические — нервное истощение, депрессия на фоне перенесенных стрессовых ситуаций; синдром хронической усталости и нарушение сна; зависимости, например, наркотическая, алкогольная или от азартных игр; невротические состояния, фобии и страхи; отсутствие самореализации.

Соматические – состояние здоровья, при которых гнев и раздражительность – симптомом патологии эндокринной системы; травмы головы и заболевания мозга; расстройства личности (биполярное, шизоидное и шизотипическое), шизофрения; отравления солями тяжелых металлов; заболевания щитовидной железы, а также некоторые другие инфекционные психические и соматические заболевания.

Если говорить о **психологических предпосылках злости**, то здесь можно выделить несколько ключевых вариантов:

1. Отстоять свое пространство – физическое или психологическое. Когда кто-то входит в комнату, берет ваши вещи без вашего разрешения, то это злит. Эта злость вполне нормальна. Посмотрите на животных: они так же злятся и проявляют агрессию по отношению к соплеменникам, если кто-то из них заходит на охраняемую территорию.



2. Обида – желание добиться удовлетворения своей потребности. Злость – это способ получить желаемое. Например, ревность – это злость на близкого из-за недостатка внимания и любви.

Если говорить о деструктивной злости, которая легко перерастает в агрессию, то причины в травматическом опыте, когда было невозможно себя защитить или удовлетворить другие базовые потребности – в привязанности, самооценности. Агрессия в этом случае – отложенная во времени реакция.

В человеческой культуре запрещено проявлять прямую агрессию и злиться, чаще всего. Кроме особых случаев, связанных с опасностью или самозащитой. Но эмоцию нельзя запретить. Если бы не было страха – люди бы все время вываливались из окон высоток, если не станет злости – исчезнут личные границы, личная собственность и, скорее всего, способность к выживанию. Вопрос не в том, чтобы не злиться, а в том, чтобы выдерживать свою злость и подбирать адекватные способы ее выражения. А этому как раз и учатся подростки в семье, у своих родителей.

Задание: понаблюдайте за тем, как вы выражаете свою злость? Что вы делаете или говорите, когда злитесь? Насколько сильную злость вы можете выдержать без вербальной или физической агрессии?

Алгоритм поведения родителя в конфликте с подростком

Шаг 0. Остановитесь. Представьте, что вы можете останавливать время. Окажитесь вне ситуации. Представьте, что вы наблюдаете за происходящим сверху, смените точку взгляда на ситуацию. Скажите себе: «стоп, я не понимаю, что происходит, кажется меня захватывают сильные чувства».

Шаг 1. Осознайте собственные чувства: что вы чувствуете; почему вы в таком состоянии именно сейчас; чего вы хотите от своего подростка; какие мысли у вас «звучат» в голове?

Шаг 2. Постарайтесь посмотреть на ситуацию глазами подростка: что он чувствует, что говорит, как относится к тому, что происходит? Как бы вы себя вели на его месте, в его возрасте? Что вам тогда было важно?



Шаг 3. Восстановите контекст происходящего: какие особенности ситуации могли повлиять на поведение подростка, какие возрастные и индивидуальные особенности могли вызвать переживания и поведенческие реакции?

Шаг 4. Задайте себе вопрос: чего хочет подросток сейчас на самом деле? Обратите внимание – не «что он говорит, что хочет», а чего хочет на самом деле. Когда подросток кричит: «Я уйду от вас! Вы мне надоели!», чаще всего он хочет не уйти, а чтобы вы признали важными его чувства в данный момент.

В конфликте бывают разные стратегии поведения: согласиться с требованием оппонента; выйти из контакта, прекратить отношения; пойти на переговоры, попробовать договориться о других правилах взаимодействия. Подростки в силу жизненного опыта, предпочитают первые две: требовать свое / смириться или выйти из контакта. Но нужно понимать, что это временное решение. Так или иначе, вам нужно изменить ваши отношения так, чтобы это устраивало всех участников. Постарайтесь понять настоящее желание подростка, не то, которое он декларирует.

Шаг 5. Уточните у самого подростка, чего он хочет: желательно использовать эмпатию, уточняющие вопросы, Я-сообщение. Ни в коем случае не начинайте обвинять подростка, критиковать или требовать подчинения. Это только усилит желание уйти от сложного разговора и обиду на вас.

Шаг 6. Постарайтесь объяснить подростку свою позицию, предложите варианты выхода из ситуации.

Шаг 7. Разработайте план изменений, если это необходимо, договоритесь о том, какие будут санкции (взаимные) в случае, если один из вас будет саботировать договоренности.

Требование к родителю в ситуации конфликта с подростком

- Быть честным. «Готов ли я это принять?» Не искажать реальность.



- Быть способным чувствовать. Разрешить себе переживать и осознавать эти переживания.
- Понимать собственные ограничения и трудный опыт, который не позволяет оставаться в диалоге и контакте.
- Увидеть происходящее глазами ученика.
- Понимать, какие жизненные задачи решает ученик.
- Быть взрослым рядом с детьми.

1.5. Родительская эмоциональная саморегуляция: как не убить собственного подростка

Исследования психологического благополучия учителей коррекционных школ показывают, что принятие ученика является важным условием сохранения хорошего настроения и работоспособности, уверенности в своей компетентности у учителей.

Что такое принятие и как ему научиться?

Нужно начать с замечания, что это задача очень сложная, многие религиозные практики поострены вокруг этого процесса. Попробуем, тем не менее, начать этот процесс с выделения базовых «штрихов».

Принятие — это...

Александр Бадхен в книге «Лирическая философия психотерапии¹³» предлагает следующие признаки этого отношения:

- Принятие означает обращение спокойного и ясного внимания и к возможностям, и к ограничениям.
- Принятие связано с признанием того, что действительно есть.
- Принимать кого-то значит видеть его целиком и откликаться на него в целом, а не реагировать на отдельные импульсы и поведенческие реакции.

Принятие предполагает адекватную обратную связь, которая помогает подростку видеть себя целиком, а не только свои «хорошие» или «плохие»

¹³ Бадхен А. А. Лирическая философия психотерапии. – М.: Когито-центр, 2014. – 269 с.



стороны. Родитель выступает в роли «зеркала», в котором ребенок и подросток может увидеть себя: что с ним происходит, как это воспринимается другими людьми, к каким последствиям может привести, о каких его достоинствах говорит, о каких потребностях свидетельствует. Для того, чтобы психика ребенка развивалась нормально – отражаться должно все: без перекосов в «плюс» или «минус».

Принятием не является:

1. Смирение. Не обращать внимание на трудности повседневной жизни и трудности во взаимодействии с другим человеком, которое происходит за счет вытеснения своей злости и других негативных чувств, переживание бессилия. Сравните: «Мой сын все время обижает меня тем, что отказывается проводить со мной время. Но как я могу на него злиться, ведь у него такой характер...» или «Мой сын в свои 15 лет отказывается ходить со мной в театр. Мне, конечно, очень обидно, что ему не интересно то же, что и мне. Но ничего не поделаешь: бывает так, что у людей разные интересы...».

2. Безразличие к проявлениям близкого человека: «мне – все равно, я принимаю все как оно есть...», пассивность.

3. Похвала, любовь – когда близкие высказывают свои положительные оценки каким-то качествам человека. Любовь – это отношение, где много разных эмоций. Принятие – это нейтральность. Любовь предполагает принятие, но им не является.

«...принятие отличается от покорности перед собой или другим, оправдания недостатков или потворства слабостям. Принятие означает обращение спокойного и ясного внимания и к возможностям, и к ограничениям. Принятие связано с признанием того, что действительно есть. Принятие отличается от пассивности и становится возможным благодаря осознанности». *А.А. Бадхен*

В каких ситуациях наше принятие другого человека «проверяется на прочность»? Чаще всего это ситуации, в которых мы понимаем, что наш



подросток не похож на нас и не соответствует нашим ожиданиям. Кажется, что если подросток начинает проявлять себя неожиданным образом, то он «пошел по наклонной», «все пропало». Родительская тревога делает катастрофичными любое несоответствие ожиданиям. В этой ситуации важно обращать внимание на собственные чувства и постараться справиться с ними: утешить самого себя, пережить собственный стресс.

Рекомендации по эмоциональной саморегуляции в общении с подростком.

Любой близкий человек в кризисе заставляет нас сопереживать его состоянию. Стресс в этой ситуации – довольно частое состояние. Родителю подростка крайне необходимы навыки эмоциональной саморегуляции, знание разных техник управления своим состоянием, родительская осознанность.

Перечень навыков эмоциональной саморегуляции для родителей:

1. Способность осознавать свои переживания (телесные ощущения, эмоции, чувства, желания, мысли, убеждения, возникающие образы воображения и памяти и пр.) в текущем времени. Умение внимательно смотреть и замечать; быть по-матерински чувствительным к самому себе.
2. Умение говорить о своих переживаниях – эмоциональная грамотность, навыки ментализации (символизации).
3. Способность выдерживать те эмоциональные состояния, которые разворачиваются внутри. Не пытаться отвернуться, приказать себе – не чувствовать и тому подобное. Но и не проваливаться в чувства, теряя контроль над собой.
4. Способность «регулировать аффект». Утешать себя: просто быть рядом, поговорить с собой, увести из «горячей точки», чтобы прийти в себя.
5. Способность выражать эмоции и чувства адресно. Причем говорить именно о своих чувствах и потребностях. Говорить так,



чтобы тот, к кому они обращены, мог их выдержать, в свою очередь.

Техники родительской саморегуляции в стрессе

В доступной литературе очень много разных техник совладания со стрессом. Привести описания этих техник не получится – это слишком большой объем текста. Общий алгоритм действия для саморегуляции в стрессе похож на тот, который уже был описан в параграфе 1.4. В разговоре о конфликте: остановка – настройка фокусирования на себе – осознание своего состояния на уровне телесных ощущений – осознание своих чувств – осознание своих мыслей, убеждений, всплывающих образов – проживание всех чувств, которые будут всплывать, наблюдение за их динамикой – переход в желаемое состояние.

Приведем примеры того, *как можно помогать себе в стрессе*¹⁴.

1. Техника заземления

5 — Найди пять вещей, на которых сможешь остановить взгляд

Идея состоит в том, чтобы взглядом отыскать какие-либо мелкие детали в окружающих тебя объектах. Может быть, это какие-то безделушки, стоящие на полке, мелкие подробности фотографии или картины на стене. Или случайный предмет, находящийся там, где ему совсем не место.

Потрать несколько минут на то, чтобы внимательно рассмотреть пять объектов, расположенных рядом, со всеми их мельчайшими деталями.

4 — Почувствуй четыре сенсорных ощущения

Это может быть ощущение солнечного света на твоей коже, ткани одежды, которую ты носишь, влаги из бутылки с водой или чего-то, что имеет совсем другую консистенцию, но к чему ты можешь прикоснуться.

Не торопись. Потрать несколько минут на то, чтобы сосредоточиться и прочувствовать каждое ощущение.

3 — Прислушайся к трем различным звукам

¹⁴ Упражнения взяты из текстов, разработанных коллегами - психологами для психологического чат-бота: https://t.me/avamind_test_bot.



Что ты слышишь? Пение птиц? Движение транспорта вдалеке? Ветер, раскачивающий ветви деревьев? Звук газонокосилки, жужжащей на заднем плане? Нас окружают звуки и раздражители, которые мозг научился отфильтровывать, чтобы мы могли спокойно жить дальше. Выключи этот фильтр и внимательно прислушайся к окружающим звукам. На каких из них тебе хочется сосредоточиться?

2 — Сконцентрируй внимание на двух запахах

С запахами дело может обстоять немного сложнее, но вокруг тебя должно быть что-то, на чем ты сможешь сосредоточиться. Если ты находишься дома, где большинство запахов тебе знакомы, для сосредоточения можешь использовать что-то вроде дезодоранта, ароматической свечи или духов. Ты можешь почувствовать запах дождя в воздухе, запахи времени года или свежескошенной травы, если ты находишься на улице.

1 — Найди одну вещь со вкусом

Возможно, ты захочешь взять немного конфет, мятных леденцов, либо что-то другое. Сосредоточься на том, что ты пробуешь, и как это ощущается во рту. Сосредоточься на размышлениях о тех элементах, которые делают эту вещь такой вкусной, и на том, как она ощущается во рту.

Повторяй упражнение по мере необходимости.

Выполнение техники заземления 5-4-3-2-1 поможет ослабить чувства, которые пытаются подавить тебя. Но не стоит ожидать, что сразу добьешься идеального результата. Возможно, что триггеры, вызывающие беспокойство, все еще будут властвовать над вами некоторое время. Однако ты сразу почувствуешь, как их влияние начинает ослабевать.

2. Медитация осознанности

Практика осознанности (Mindfulness) из Терапии Принятия и Ответственности.

Осознанность похожа на игру на фортепиано. Чем чаще и регулярнее ты практикуешься, тем скорее заметишь результат и сможешь «играть». Позже



осознанность будет приходить к тебе естественно. Навык пригодится в состоянии стресса, при решении сложных задач и необходимости сконцентрироваться.

Существуют пять основных этапов тренировки осознанности:

– Прими удобную расслабленную позу и определись, на чем ты хочешь концентрировать внимание – например, на слове, которое будешь повторять, или дыхании.

– Если ты выбрал/а дыхание, то сосредоточься на нем, можно даже закрыть глаза.

– Обращай внимание на момент, когда твое сознание уходит в сторону и перестает концентрироваться на дыхании.

– Как только ты это заметил/а, верни фокус внимания к дыханию. Так проходит тренировка.

– Продолжай дышать и концентрироваться на нем пять минут, постоянно возвращая уплывающий фокус внимания.

Также можно включить медитативную музыку, чтобы помочь себе сфокусироваться на своем состоянии.

3. Техника разделения «У меня есть мысль»

Техника для разделения с мыслями из Терапии Принятия и Ответственности.

Для начала вызови какую-нибудь неприятную мысль в виде «я – X», например, «я тупой», «я жуткий неудачник» или «я очень некомпетентен». Лучше выбрать такую мысль, которая приходит тебе довольно часто и, как правило, очень расстраивает тебя.

Удерживай ее в голове и постарайся максимально поверить ей. Сосредоточься на ней в течение нескольких секунд. Отметь, как она на тебя действует.

А теперь подставь перед этой мыслью такую фразу: «У меня есть мысль, что...». Теперь снова сосредоточься на этой мысли, уже с добавленной



фразой. Подумай про себя: «У меня есть мысль, что я – Х». Отметь, что произошло.

Итак, что произошло? Вероятно, ты обнаружил/а, что добавление фразы «У меня есть мысль, что...» мгновенно отделило тебя от самой мысли, помогло тебе сделать шаг назад и посмотреть на нее со стороны. (Если ты не заметил/а никаких изменений, попробуй выполнить упражнение еще раз, выбрав другую мысль.)

Эту технику можно использовать для любых неприятных мыслей. Например, внутренний голос говорит тебе: «Жизнь ужасна!», а ты просто констатируешь факт: «У меня есть мысль, что жизнь ужасна».

Если в голове вертятся слова «Я никогда из этого не выберусь!», тогда подумай так: «У меня есть мысль, что я никогда из этого не выберусь».

4. «Безопасное место».

Техника из когнитивно-поведенческой терапии и EMDR.

Сделай несколько спокойных глубоких вдохов и выдохов.

Закрой глаза и продолжай дышать нормально. Представь место, где ты чувствуешь себя безопасно, спокойно и счастливо. Представь, что ты находишься там.

Что ты видишь? Используя свое воображение оглянись вокруг. Что ты заметил/а?

Что видишь рядом с собой? Присмотрись к деталям и особенностям вещей вокруг тебя.

Из какого они материала, какого цвета?

Представь, что протягиваешь руку и прикасаешься к ним. Как ты себя чувствуешь?

Есть ли с тобой кто-то рядом? Или ты здесь в абсолютном уединении?

Теперь посмотрим еще дальше. Что ты видишь вокруг себя?

А еще дальше на расстоянии? Попробуй разглядеть различные цвета, формы и тени. Это твоё особое место, и ты можешь представить все, что тебе хочется, чтобы там было.



Когда ты там находишься, тебе спокойно и уютно.

Представь, что твои ноги касаются земли.

Как тебе это ощущение?

Медленно пройдишь, наблюдая за окружающей средой.

Старайся увидеть, как выглядят вещи вокруг и какие они на ощупь; ты слышишь звуки?

Возможно, это нежный порыв ветра или пение птиц, или шум морских волн...

Что ты чувствуешь кожей? Возможно, это приятная прохлада или согревающее тепло?

Ты чувствуешь запахи? Возможно, это морской воздух или ароматные цветы, или ароматы твоей любимой еды?

В твоём особом месте ты можешь видеть все, что пожелаешь.

Представь, как касаешься или чувствуешь запах вещей и слышишь приятные звуки. Ты чувствуешь себя спокойно и счастливо.

Теперь представь, что кто-то особенный находится вместе с тобой в твоём особенном месте. Там с тобой твой хороший друг, который готов тебе помогать, кто-то сильный и добрый. Он или она готов помочь тебе и заботиться о вас.

Представь, что Вы вместе не спеша гуляете и изучаете окружающий мир, наслаждаетесь. С ним или с ней вы чувствуете себя счастливым. Эта личность — ваш помощник и хорошо умеет справиться с различными проблемами.

Еще раз в твоём воображении оглянись вокруг. Хорошо присмотришься ко всему. Запомни свое особое место. Оно всегда будет таким. Ты всегда сможешь представить, что ты в этом месте, если тебе захочется почувствовать себя спокойно, безопасно.

5. Стабилизация с помощью пальцев

Не важно с какой руки ты начинаешь упражнение.



Обними одной рукой палец, начиная с мизинца, как если бы ты соскучился/лась, то есть достаточно плотно, но не причиняя себе боль:

1. Обними мизинчик и проговаривай: «Я знаю то, что со мной происходит, это нормально»

2. Обними безымянный палец и проговаривай: «Это называется (называем свое переживание, например, это страх, тревога, злость...)

3. Обними средний палец и проговаривай: «Я знаю, что это пройдет»

4. Обними указательный палец и проговаривай: «Я знаю, как себе помочь»

5. Обними большой палец и проговаривай: «Я прихожу в себя и успокаиваюсь»

То же самое с пальцами другой руки.

Затем можешь выбрать и сделать любое физическое действие из доступных тебе, можно бытовое: протереть поверхность, помыть посуду, подмести пол, переложить вещи.

6. Техника «Дыхание»

Поставь руки на боковые поверхности грудной клетки (это повыше чем «на пояс», но пониже подмышек, под ладонями ты можешь ощутить плотные костные структуры – это ребра). Если две руки так держать неудобно, достаточно будет одной ладони.

При дыхании грудная клетка расширяется во все стороны, не только вперед. Твоя задача найти такой способ дыхания, при котором ты будешь чувствовать, что ладошка «катается» на грудной клетке из стороны в сторону: на вдохе ребра уходят чуть больше вбок, а на выходе возвращаются на место.

Отлично, если ощущение движения (пусть крошечного) есть, то теперь попробуй сделать акцент на процессе выдоха. Вдыхай как получается (не обязательно сильно или глубоко), а на выдохе наблюдай, как ладонь сопровождает уменьшение объема грудной клетки.



Если делаешь только с одной рукой одновременно, то подыши полторы минуты на каждую сторону или просто 3 минуты с обеими руками на ребрах.

Назови это действие вслух, например, «Я иду помыть чашку»

Поблаговари себя за самопомощь, можно себя обнять двумя руками и сказать – молодец

7. Завершение «погружения» в переживания

Представь, что твои тяжелые воспоминания, мысли и чувства ты складываешь в какое-то надежное закрытое место, коробку, сейф, где они будут оставаться в том же виде в полной сохранности.

В тот момент, когда ты будешь готов продолжить работу, ты сможешь вернуться к этому сейфу и снова открыть его.

Сделай глубокий выдох и позволь своему телу вдохнуть столько воздуха, сколько ему нужно.

Обрати внимание на мышечные ощущения, подвигайся. Где в теле сейчас у тебя самые комфортные ощущения?

Посмотри вокруг. Представь, что ты в телефонном разговоре должен точно описать кому-то, где ты.

Вспомни, что ты планировал делать дальше. Какая задача сейчас у тебя самая важная?

Рекомендации для родителей по профилактике состояний острого стресса¹⁵

1. Регулярно общайтесь с близкими и друзьями. Взаимодействие с другими людьми помогает снизить тревожность и ощущение одиночества. Особенно рекомендуются совместные длительные неспешные прогулки в красивых местах раз-другой в неделю – в этом случае работает сразу несколько факторов, снижающих стресс: ощущение близости в диалоге, физическая активность, сенсорная стимуляция.

¹⁵ Свободное цитирование – <https://psychologyjournal.ru/public/roditelskiy-stress/> (Дата посещения – 20.08.2022)



2. Обращайте больше внимания на позитивные сигналы в поведении ребенка. Родительская тревога заставляет фокусироваться на негативных проявлениях. Постарайтесь завести практику – не менее одной хорошей новости за день: находите в том, что произошло в ваших отношениях с подростком того, за что можно сказать «спасибо», порадоваться. Причем, это может быть что-то позитивное в поведении подростка, но можно находить положительное и в негативных проявлениях. Например: «Он сегодня не уступил моему давлению — это хорошее качество, поможет ему настаивать на своем», «Он опять скрыл правду про свои неудачи в школе – кажется, он понимает, о чем не нужно рассказывать, как недопустимо поступать».

3. Концентрируйтесь на хороших новостях о культурной жизни в том городе, поселке, где вы живете. Если есть возможность участвовать в парадах, карнавалах, ярмарках, происходящих по соседству – это очень полезный и помогающий опыт. Такая информация снижает стресс и увеличивает ощущение, что мы живем в хорошем и безопасном месте или хотя бы можем как-то разнообразить безысходность и печаль. Находиться вместе с людьми, у которых хорошее настроение, радоваться событиям – важное условие само-поддержки.

4. Планируйте хорошее. Стройте планы из того, что принесет вам комфорт и радость в ближайшее время, а не то, что позволит избежать дискомфорта когда-нибудь.

5. Помните, что время родителей и детей идет с разной скоростью. Время подростков – гораздо медленнее. Подростки дольше реагируют, медленнее включаются в работу. Поэтому обычно мамы, дети и папы живут по трем временным линиям – самая длинная у детей, чуть более короткая – у отцов и самая коротка – у мам, которым нужно все успеть, что провоцирует конфликты и раздражение, а также является чуть ли не основной причиной срывов у матерей. Лучше жить по расписанию детей и замедляться.



6. Смотрите на любую ситуацию «объемно»: сначала постарайтесь осознать свои негативные переживания, убеждения, действия; затем посмотрите на ситуацию с позиции того, чем этот опыт может быть вам полезен. Какие новые возможности принесла мне эта ситуация, чему я научился, чем я могу себе помочь?

7. Если чувства подростка сложно выдержать, переключайтесь в режим когнитивной эмпатии – старайтесь держать собственный эмоциональный отклик на внутренней дистанции. Словно вы стоите у горящего огня на расстоянии: только так можно выдержать эмоциональную «температуру» и не «обжечься».

8. Делайте то, что приносит удовольствие вам. Представьте, что у вас есть два ребенка: ваш взрослеющий подросток и вы сами. Вам очень важно заботиться сразу о двоих, иначе кто-то из них устроит конфликт. Включайте в ваш день то, что приносит вам радость, удовольствие. Устраивая себе «каникулы» от родительских обязанностей 15 минут в день, вы сохраняете возможность выдерживать напряжение родительской роли.

9. Стресс очень хорошо корректируется физической активностью: не забывайте вовлекаться в любимый вид физической активности – спорт, танцы, прогулки и т.п.

ГЛАВА 2. РАЗВИВАЮЩЕЕ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

2.1. Навыки само-эффективных родителей: умение смотреть и видеть

Тема современного, продвинутого родительства — это тема трудного выбора, принятия на себя высокой ответственности и довольно много вины по этому поводу. В XIX веке каждый родитель знал, как ему воспитывать собственного ребенка. У него не было тогда тревоги по поводу того, что он



сделает что-то не так и это сделает ребенка несчастным в будущем. Тогда родитель делал все – автоматически, так как было заведено во множестве поколений. Современные исследования в области педагогики и психологии показали важность детства, и изменили общественное отношение к ребенку.

Современные родители готовы учиться дополнительно, чтобы научиться быть родителями. Современные родители очень чутки к чужому знанию, но возникает проблема: знание-то чужое, а решения мои и ребенок тоже мой. В этом есть хорошие последствия – родители становятся более внимательными и осознанными, лучше знают возрастную психологию и педагогику; но есть и плохие последствия – родители больше не доверяют советам старшего поколения, не могут опереться на традицию, и родители больше не чувствуют себя «экспертами» в отношениях с собственными детьми. Более того, новые теории, как правильно делать, появляются каждый день. Однако точных данных о правильности этих теорий – нет. И поэтому родитель оказывается перед невыносимым выбором: он не знает, правильно ли он поступает, потому что новые теории появляются ежедневно, и он находится в ситуации тяжелейшего психологического стресса.

Ценность своих переживаний и понимание последствий детского опыта в своей жизни заставляет современного осознанного родителя хотеть быть «идеальным». То есть таким, который сделает все возможное, чтобы избавить своего ребенка от трудных переживаний. Но как это сделать – совершенно непонятно. Невозможно отменить все свои негативные реакции, корни которых – в собственных отношениях с родителями. Родитель очень хочет быть идеальным, но каждый день видит, что это у него категорически не выходит. Это огромный стресс. Получается, что быть хорошим, значит не быть собой или быть – искусственным.

И поэтому появилась тема самооффективности. Самооффективность — это способность человека доверять самому себе в своих действиях. Обратите внимание на отличия успешности от самооффективности: успешность – соответствие некоторым критериям, самооффективность – доверительное



отношение к себе. В само-эффективности нет внешних судий и экспертов, которые могут точно оценить то, что происходит внутри вашей детско-родительской пары.

Катерина Николаевна Поливанова так говорит об этом: «В наиболее ценной части моей жизни, связанной с ребенком, труднее всего быть самоэффективным, в ней труднее всего верить в собственные силы. Начавшаяся волна на Западе (я рада, что она сейчас дошла и до нас) — это тема обсуждения с родителями возможности действовать на свой страх и риск, брать на себя ответственность, не бояться пробовать, потому что, сколько бы вам ни советовали, чем кормить ребенка, надо все-таки посмотреть, нравится ему полезная брокколи или не нравится. Только ваш ребенок является индикатором, я бы так сказала, — собственно говоря, это лозунг тех тренингов и программ помощи родителям, которые на сегодняшний день начинают предлагаться на рынке»¹⁶.

То есть, можно сделать вывод о том, что родительство, как и любая педагогическая, психологическая практика, – грань науки и искусства, поскольку предполагает тонкой душевной настройкой и веры в то, что ты чувствуешь, как правильно поступить и веришь в стремление к развитию своего ребенка. Но и здесь нас подстерегает трудность.

Развитие любого навыка, в искусстве уж точно, предполагает сначала отработку навыков, а затем – переход к творчеству как проявлению своей индивидуальности в творчестве. Например, можно ли детские рисунки считать искусством? «Тонкие душевные настройки» должны быть результатом серьезной и продолжительной работы над собой, над своими способностями понимать себя и других.

Не случайны рекомендации всех великих педагогов. Ответ на вопрос родителя – когда нужно начинать воспитывать детей.

¹⁶ Поливанова К.Н. Проблемы современного родительства // Постнаука – <https://postnauka.ru/video/57866> - (Дата посещения 20.08.2022)



«Раньше, чем вы начнете воспитывать детей, проверьте собственное поведение» (А.С. Макаренко).

«Воспитание человека начинается с его рождения; он еще не говорит, еще не слушает, но уже учится. Опыт предшествует обучению» (Руссо Ж.–Ж).

Остановимся на способности к психолого-педагогическому наблюдению. Именно с этой способности родителей часто начинается осознание необходимости всех остальных.

Для чего наблюдать?

Каждому родителю хочется научиться понимать своего ребенка, подростка в особенности.

Родителю бывает *важно*:

- оценить, насколько оптимально развивается его ребенок, какой педагог нужен ребенку, чтобы способствовать развитию его навыков, способностей;
- оценить степень соответствия развития ребенка возрастным нормам: опережение темпа развития или задержки, искажения, нарушения развития ребенка; выявить возможные причины трудностей в обучении или взаимодействии с другими людьми;
- понять причины своих родительских трудностей: почему ребенок не слушается, что приводит к конфликтам, как лучше научить ребенка выполнять родительские требования.

Как научиться не только смотреть, но и видеть?¹⁷

Шаг 1. Развитие способности к открытому восприятию.

Есть две стратегии наблюдения за ребенком: детекторное внимание и открытое восприятие. Суть детекторного внимания в том, что оно призывает активно что-то делать и контролировать, оно направлено на практические цели. Например, вам нужно следить, чтобы ребенок не упал с горки на

¹⁷ Подробнее здесь: С. Кривцова, Г. Нигметжанова Искусство понимать ребенка: 7 шагов к хорошей жизни. Москва: Клевер-Медиа-Групп, 2018. – 319 с.



детской площадке. Оно предполагает внимание к определенному кругу явлений. Родители, тревожась за ребенка ищут тревожные признаки в поведении, чтобы вовремя предотвратить плохие последствия. В этой ситуации я вижу только то, что меня тревожит, или то, что помогает достичь конкретной цели.

Открытое восприятие – другая стратегия. Мы не «сканируем действительность», мы смотрим за всем, что происходит: например, как горит огонь, как играют наши дети или общаются друг с другом близкие люди. В этот момент мы начинаем замечать какие-то тонкие ощущения: неожиданные цвета, смешные движения, интересные повороты разговора.

В такие моменты мы не контролируем свои переживания, а, наоборот, разрешаем чувствам возникнуть «без цензуры», такими какие они есть. Они могут быть радостными и привычными, могут быть трудными и неожиданными. Попробуйте посмотреть на своего ребенка стараясь внутренне поставить себя на его место, стать виртуальным участником его действий, эмоций, слов. Попробуйте вовлечься в то, чем занимается ребенок, не теряя из виду его самого, войдите в его жизненное пространство, станьте ребенком. Прислушайтесь к тому, какие чувства и желания поднимаются внутри вас. Возможность разделить свой мир со взрослым – большая потребность каждого ребенка. Это умение родителя – огромная ценность для любого ребенка и подростка.

Шаг 2. *Знание закономерностей и нормы развития.* Мы становимся наблюдательными, когда можем отделить ключевое от второстепенного. Наблюдая за ребенком, важно понимать, какие проявления являются показательными и диагностическими. Здесь без изучения литературы по возрастной психологии и слушания специалистов обойтись трудно. Сейчас на просторах Интернета можно найти довольно много хороших материалов о том, на что нужно смотреть, когда вы наблюдаете за ребенком.

Шаг 3. *Установка «я ничего не знаю».* Забудьте все, что вы узнали на предыдущем шаге и подготовьтесь к открытому и непредвзятому



наблюдению. Попробуйте «убрать» все свои стереотипы и ожидания: «мальчики не должны бояться», «девочки должны сочувствовать», «он – ужасно непоседлив» и т.п. Подготовьте свое восприятие к получению нового опыта. Словно вы сейчас будете наблюдать за инопланетянином. Забудьте все оценки и суждения, которые вы слушали о своем ребенке.

Шаг 4. *Дождитесь впечатления.* Не мысли, не эмоционального состояния своего или того, за кем вы наблюдаете. Впечатления вовлеченности и затронутости. Такое чувство: «вот оно!» или «о, как интересно!» Попробуйте остановиться в этот момент и «подержать в себе» это ощущение. Подумайте, почему вы обратили внимание на этот эпизод, что в нем было такое, что заставило екнуть что-то внутри?

Шаг 5. Попробуйте *соотнести увиденное со своим опытом*, с тем, что вы знаете о развитии человека и о его переживаниях. О чем это поведение может говорить: об особенностях мышления ребенка, о его отношении к себе и окружающим, о его личностных особенностях? Сформулируйте гипотезу – о чем может свидетельствовать то, что вы увидели.

Шаг 6. *Перепроверьте свое предположение.* Уберите научные предположения и посмотрите на ситуацию еще раз. Что это было? Что происходит с сыном или дочерью? Постарайтесь не думать о том, что вы чувствуете или почему вам это не нравится – только о том, что происходит с вашим ребенком. Почему он ведет себя так, какую задачу решает, чего хочет?

Шаг 7. **Соотнесите выделенный эпизод с общим контекстом ситуации:** что было до этого, что будет потом? В чем может быть неочевидный смысл поведения ребенка?

Рекомендации родителям по навыку открытого наблюдения

1. Тренируйте внимательность.
2. Не спешите. Сосредоточьтесь на том, за кем наблюдаете, несколько минут. Получается удерживать внимание?



3. Ищите точные слова, описывающие суть увиденного. Когда слово найдено, мы точно знаем, что это именно оно.

4. Учитесь принимать реальность такой, какая она есть, ничего не приписывая ей.

2.2. Родительская поддержка: как действительно помочь своему подростку с ЗПР в преодолении учебных затруднений?

Учебные трудности – одна из «головных болей» всех родителей подростков. У подростков с ЗПР такие трудности стойкие, которые продолжаются с начальной школы. Можно сказать, что родители уже привыкли к тому, что подросток не любит учиться, не готов прикладывать усилия по преодолению затруднений в овладении учебными знаниями и умениями.

Тем не менее, когда родители стремятся помочь своему подростку в преодолении учебных трудностей, то он старается контролировать выполнение домашних и дополнительных заданий, которые даются учителями. Давайте обсудим, с чем сталкивается родитель в тот момент, когда подросток обращается за помощью к нему, или когда родители сами решаются «взяться» за преодоление отставания в учебе у своего ребенка-подростка.

Причины трудностей в обучении у подростков

Если говорить просто, то ученик не учится в случае, когда:

- он хочет, но не может решать учебные задачи (когнитивные трудности);
- может, но не хочет (трудности, связанные с мотивацией учения);
- и может, и хочет, но не знает как (несформированность умения учиться – ставить учебную задачу, анализировать условия задачи, планировать решение, выполнять план и проверять, насколько правильный результат получен).



Последние умения в педагогической документации называют универсальные учебные действия.

Для того, чтобы более точно определить причины неуспеваемости, необходимо советоваться с педагогами, школьным психологом, которые работают с вашим ребенком, – часто родителю это определить самостоятельно трудно, нужна специальная подготовка. Здесь хочется рекомендовать обращаться за помощью к профессионалам. В рамках этого пособия мы будем обсуждать вопрос – как родитель может самостоятельно помочь своему подростку преодолеть учебные затруднения.

Как правильно помочь подростку в преодолении учебных трудностей

В исследовании Зарецкого В.К., Агеевой А.А.¹⁸ были выделены разные типы помощи родителей детям в ситуации учебных затруднений. Результаты исследования показали, что только 5,49% родителей применяют способы оказания помощи детям в преодолении учебных трудностей, которые способствуют развитию, — рефлексивный и рефлексивно-эмпатический. То есть, 94,51% родителей используют виды помощи, которые не способствуют развитию детей. Оказывается, родители, думая, что помогают своим детям, на самом деле, не способствуют их развитию. Рассмотрим виды родительской помощи более подробно.

Виды помощи родителей в ситуации учебных затруднений детей (на основе статьи Зарецкого В.К., Агеевой А.А.)

1. *Антипомощь*: критика и порицание. «Нужно учителя было лучше слушать!» По сути, это обвинение ребенка в том, что он столкнулся с трудностью и не может справиться с ней самостоятельно. Часто при этом родитель акцентирует внимание на других неприятных моментах ситуации, вспоминает прошлые ошибки и неудачи. Подобная реакция родителей приводит к усилению негативных чувств ребенка, который находится

¹⁸ Зарецкий В.К., Агеева А.А. Проблема эффективности родительской помощи детям в ситуациях учебных трудностей с позиций рефлексивно-деятельностного подхода и когнитивно-бихевиоральной терапии // Консультативная психология и психотерапия. 2021. Том 29. № 3. С. 159–179. doi:10.17759/cpp.2021290310



в ситуации затруднения и без того ощущает свою слабость. Это не просто не способствует развитию, но и может негативно повлиять на него. Высокий уровень критики в семейных коммуникациях прямо связан с ростом симптомов депрессии и тревоги у детей. Неэффективный вид помощи.

2. *Формальная помощь.* Это комментарии, которые являются формальными – такие слова часто говорят в качестве «расхожих истин»: «У всех бывают неудачи – это не страшно». В этом случае взрослый не уделяет внимания эмоциональному состоянию ребенка, оказавшегося в сложной ситуации, не разделяет его переживания. Преодоления трудности при таком включении родителей тоже не происходит. Родители откликаются на запрос ребенка, но реальной помощи не оказывают. Ребенок при этом остается один на один со своими трудностями, что может привести к снижению его самооценки и повышению тревожности. Неэффективный вид помощи.

3. *Инструментальная помощь:* родитель знакомит ребенка со способами разрешения трудностей, которыми пользуется сам. Например: «Нужно разбить текст на части, так будет легче его запомнить». Действуя под руководством взрослого, ребенок справляется с отдельно взятой трудностью. Взаимодействие ребенка и взрослого носят субъектно-объектный характер: взрослый руководит процессом, ребенок выполняет конкретные действия. Ребенок не является субъектом своей деятельности. Собственная познавательная инициатива ребенка и его самостоятельность не развиваются. Этот вид помощи уже лучше, чем предыдущие, но все еще не является оптимальным. Подсказка взрослого не позволяет ребенку думать самому, он оказывается в позиции, когда ему нужно просто угадать тот ответ, которого ждет от него взрослый. Взрослый, оказывая инструментальную помощь ребенку, думает вместо него.

Более того, подсказка взрослого отнимает инициативу у ребенка, снижает его мотивацию к решению трудной задачи, делает его пассивным исполнителем, а не субъектом деятельности. Злоупотребление



инструментальной помощью может привести к формированию симптома выученной беспомощности у ребенка, когда он не может без инструкций взрослого решить даже простую задачу, так как у него нет опоры на собственный опыт.

Инструментальная помощь дает возможность справиться с отдельно взятой трудностью, но ребенок не всегда нуждается в том, чтобы ему подсказали, «как надо». Иногда он просто нуждается в сочувствии и понимании, иногда он хочет во что бы то ни стало сделать все самостоятельно. Тогда подсказка разрушит его главный замысел. Но если процесс застопорился, негативные эмоции разрушают процесс, то, помогая ребенку, следует учитывать его эмоциональное состояние.

4. *Эмпатическая помощь.* В параграфе 1.3. Мы уже говорили о том, что такое эмпатия. «Я вижу, что тебе трудно запомнить это правило, ты злишься на учителя из-за сложного задания, давай попробуем еще раз». Этот вид помощи снижает напряжение ребенка, уменьшает его тревогу, стабилизирует эмоциональное состояние, но не содействует преодолению конкретной трудности. В лучшем случае он после эмоциональной поддержки сможет восстановить свои попытки справиться с трудностью, но вряд ли эти попытки будут успешными без какой-то еще помощи взрослого. Этот вид помощи тоже недостаточно эффективный. Ребенок будет продолжать попытки, но не факт, что он преодолеет учебную трудность.

5. *Рефлексивный вид помощи:* если в процессе оказания помощи взрослый и ребенок выстраивают отношения сотрудничества, в процессе преодоления трудности взрослый поддерживает активность ребенка в поиске решения, задавая вопросы, которые помогают ребенку двигаться в проблемной ситуации.

Например:

- уточняет запрос на помощь: «Нужна ли тебе моя помощь?»;
- помогает зафиксировать разные варианты решения без прямых рекомендаций и советов: «Какие способы решения задачи ты уже



попробовал?», «Как ты думаешь, почему они оказались неработающими?»;

- инициирует процесс рефлексии, задавая вопросы, способствующие осмыслению ребенком своих действий и установлению отношений между способами и результатами: «Почему ты выбрал именно этот способ решения задачи?», «Есть ли недостающие / избыточные условия решения задачи?», «Насколько полученный результат соответствует искомому задаче?», «Что именно вызывает у тебя затруднение в понимании этой задачи? и пр.».

Рефлексия (анализ и осознание причинно-следственных связей) возможна, если вы позволяете своему подростку занять самостоятельную позицию. Важно напоминать себе, что это его учебные задачи. Важно осознавать и выдерживать свою беспомощность в решении учебной задачи, поскольку это не ваша задача, а задача развития вашего ребенка. Побуждая ребенка к рефлексии, родители способствуют мобилизации его собственных ресурсов. В процессе рефлексии ребенок с помощью взрослого не только находит причину своих затруднений, но и определяет пути их преодоления. Таким образом, рефлексивная помощь уже оказывается эффективной, поскольку дает возможность подростку быть самостоятельным в процессе решения задачи.

6. Рефлексивно-эмпатический вид помощи. Рефлексивная помощь может быть недостаточной, если ребенком владеют эмоции, от которых он не может освободиться и которых, возможно, даже не осознает. В этом случае рефлексивный компонент помощи способствует осмыслению неадекватных способов, их перестройке, выработке новых способов и их интериоризации, что ведет к дальнейшему развитию учащегося. Эмпатический компонент способствует стабилизации эмоционального состояния и открытию имеющихся у ребенка ресурсов в процессе преодоления трудностей. Пример: «Я правильно понимаю, что ты очень расстроен тем, что не удастся быстро



решить задачку; тебе досадно, что все способы, которые ты попробовал не привели к требуемому результату?»).

По мнению Зарецкого В.К., Агеевой А.А., рефлексивно-эмпатический способ родительской помощи максимально способствует преодолению конкретной трудности и развитию ребенка в целом. Когда ребенок постоянно получает опыт рефлексивной и эмпатической помощи, то, помимо навыков решения задач, приобретает опыт успешного преодоления трудностей, различает, что уже может сам, а в чем ему нужна помощь, начинает относиться к трудностям как временным затруднениям, полезным для его развития.

2.3. Буллинг: пути родительской поддержки

Буллинг в школе – это преднамеренное и систематическое унижение слабого ребенка более сильным. Это может быть эмоциональное или физическое насилие. Главные отличия от конфликтов – долговременность (когда травля продолжается больше недели), неравное соотношение сил (трое на одного), отношение того, кто буллит, как к развлечению, шутке («Это же весело!»), молчаливое большинство, которое не вмешивается, молчаливо одобряя происходящее.

Буллинг в младшем подростковом возрасте (5–7 класс) явление распространённое: подростки активно экспериментируют с личными и групповыми отношениями. Им хочется признания других людей и хочется найти «своих», но способов этого добиваться в личном арсенале нет. Как младенцы учатся ходить падая, так и подростки начинают устраивать социальные эксперименты проверяя, какие способы влияния на других им доступны.

До четвертого класса дети еще совсем маленькие, и их взаимодействие полностью контролирует классный руководитель, у них еще не появляется внутреннего ощущение влияния. К старшей школе (9–10 класс) роли уже распределены: проигравший лежит на дне «пищевой цепочки», а лидер



окончательно сформировал свою свиту. А вот в 5–м классе борьба за экспансию только начинается.

Проблема подростков состоит в том, что они пока не знают, что влияние на другого человека и группу людей бывает разной природы. Влияние или власть бывает построена на страхе, а бывает на уважении. Грань между этими отношениями бывает непросто отследить даже взрослым.

Пример: часто женщины ищут в мужчине «сильное плечо», а получают домашнего тирана. Отличить заботу и уважение-поддержку от авторитарного принятия решений вместо тебя и силового давления бывает непросто. Особенно если нет задачи отличать, а собственным чувствам не очень доверяешь.

Что уж говорить о младших подростках. Власть – влияние на других, строится по образцам того, как взрослые относились к подростку. Мы обсуждали в первом параграфе детско-родительские отношения и говорили про контроль-автономию и требования-санкции. Часто родительский властный контроль без учета желаний и переживаний ребенка оказывается для подростка «образцом» того, как должны быть устроены их межличностные отношения. Особенно большое влияние оказывает и сама система отношений с учителями: как они контролируют поведение учеников в школе, какими санкциями пользуются. Буллинг часто провоцируется учителями и оказывается «выходом» того напряжения, которое возникает в подростковом классе в отношениях с педагогическим коллективом.

В условиях инклюзивного образования подростки с ЗПР оказываются довольно часто жертвами буллинга одноклассников в силу ряда причин.

1. Психо-физиологическая незрелость, которая становится особенно заметной во время ростового скача и бурной психо-физиологической перестройки подростков: подростки с ЗПР начинают внешне отличаться от своих сверстников – в то время как их нормотипично-развивающиеся одноклассники внешне становятся более рослыми, приближаясь по внешнему виду юношей и девушек, и у них появляются вторичные половые



признаки, – подростки с ЗПР внешне все еще остаются более напоминающими младших школьников;

2. На основной ступени образования у учителей активно проявляется направленность на поддержку достижений в учебной успешности, подростки с ЗПР труднее усваивают материал и труднее справляются с саморегуляцией в учебной деятельности. Этому способствует и естественное возрастное изменение учебной мотивации, когда общаться интереснее, чем учиться. В такой ситуации учителя, чувствуя невозможность вовлечь подростков в учебный процесс, начинают ориентироваться на более успешных учеников. Подростки с ЗПР оказываются источником учительского стресса. Таким образом учителя неосознанно провоцируют подростков выбирать в качестве жертв именно подростков с ЗПР.

Исходя из этого, занятия по профилактике буллинга в условиях инклюзивного образования предполагают участие классного руководителя, нормотипично-развивающихся одноклассников, школьного педагога-психолога, родителей. Классный руководитель должен в полной мере осознавать свою ответственность за ситуации группового насилия в подростковой группе и должен иметь возможность привлекать других педагогов, представителей системы ученического самоуправления, четко формулировать задачу для психолога.

Ресурсы по теме:

1. Травли.нет – <https://xn--80aejlonqph.xn--p1ai/>
2. Подход против буллинга: как эффективно бороться со школьной травлей. – <https://iq.hse.ru/news/301985136.html>
3. Зара Арутюнян Надо выносить сор из избы – <https://pedsovet.org/article/nado-vynosit-sor-iz-izby-v-rossii-o-bullinge-i-suicidah-v-skolah-prinato-molcat#>
4. Психологический центр «Перекресток» / Методические пособия для родителей и учителей - <https://perekrestok.info/metodichki/>



10 ТРЕВОЖНЫХ ЗНАКОВ:

1. Синяки, происхождение которых подросток объясняет неохотно или невнятно.
2. Поврежденные или потерянные вещи (включая одежду, книги, игрушки, электронику).
3. Симулирование болезни, чтобы не идти в школу (головные боли или боли в животе).
4. Изменение привычек в еде (в том числе пропуски еды, возвращение домой из школы голодными и т.д.).
5. Подростку снятся кошмары, появляются страхи.
6. Отсутствие желания ходить в школу, потеря интереса к школьной работе или в итоге - худшие оценки, чем обычно.
7. Желание избежать массовых мероприятий, сокращение общения с друзьями.
8. Попытки запугивания младших братьев и сестер или других детей (иногда они начинают имитировать то, что с ними происходит).
9. Чувство беспомощности, снижение чувства собственного достоинства, более сдержанное или грустное поведение.
10. Саморазрушающее поведение (травмируют себя, обвиняют самих себя, пытаются убежать из дома или говорить о самоубийстве).

Начните разговоры о повседневной жизни и чувствах своего подростка с таких вопросов:

1. Какая хорошая вещь произошла с тобой сегодня? Какая – плохая? Что происходит в обеденное время в вашей школе? С кем ты сидишь рядом? О чем ты говоришь?
2. Тебе нравится ездить на школьном автобусе?
3. В чем ты хорош? Что тебе больше всего нравится в себе?
4. Говорить о запугивании напрямую – важный шаг в понимании того, как проблема может повлиять на детей. На эти вопросы нет правильных или неправильных ответов, но важно поощрять детей честно отвечать на них. Уверьте детей, что они не одиноки в решении любых возникающих проблем. Начните разговоры об издевательствах с таких вопросов:
5. Что для тебя значит «издевательство»?
6. Опиши хулиганов. Кто они такие?



7. Ты когда-нибудь боялся идти в школу, потому что боялся издевательств? Как ты пытался их прекратить?
8. Как ты думаешь, что родители могут сделать, чтобы помочь остановить запугивание?
9. Ты когда-нибудь видел, как дети в вашей школе издевались над другими детьми? Что ты чувствовал?
10. Ты когда-нибудь пытался помочь тому, кто подвергается издевательствам? Что случилось? Что ты сделаешь, если это повторится?

Важно то, как обычно устроено ваше общение: если оно устроено по принципу формального отчета «как дела – нормально», то в сложной ситуации подросток не станет с вами разговаривать более развернуто. Разговаривайте с подростком о том, что происходит в вашей жизни; что вас обрадовало, а что расстроило. Конечно, нужно помнить о том, что вы не друзья и о каких-то сложных переживаниях и отношениях не стоит разговаривать (например, про ваши отношения с родственниками подростка – отцом, бабушкой, тетей). Надеюсь, что подросток будет рассказывать вам о своей жизни, помните, что коммуникация должна быть симметричной – рассказывайте ему и о своей тоже.

Поговорите о том, что такое издевательство и как защищаться от него. Скажите, что издеательства над людьми недопустимы. Удостоверьтесь, что подросток знает, как получить помощь. Позаботьтесь, чтобы у вашего подростка был другой доверенный взрослый, которому подросток сможет рассказать какие-то вещи, которые он не может рассказать вам. Это может быть тетя подростка или ваша подруга. Подросток должен понимать, что она не будет вам рассказывать обо всем и вы узнаете только какие-то критические вещи, требующие вашего вмешательства.

Поощряйте подростков делать то, что они любят. Особые действия, интересы и увлечения могут повысить уверенность, помочь подросткам подружиться и защитить их от посягательств на поведение.



Помогите подросткам понять запугивание, так как подростки, которые знают, что такое издевательство, могут лучше идентифицировать его. Они могут говорить о запугивании, если это случается с ними или с другими.

Подростки должны знать, как безопасно противостоять издевательствам и как получить помощь. Важно, чтобы они понимали, что делать, если «стоп» не работает. Подростку часто стыдно обращаться за помощью в такие моменты, они боятся показаться слабыми – придумайте способ как подросток может «покинуть поле боя», сохранив лицо. Например, он может вам позвонить, сказать кодовое слово, а вы громко просить его срочно прийти домой, потому что заболела кошка и т.п.

Поощряйте подростков говорить с взрослым в школе, если над ними издеваются или видят, что издеваются над другими. Взрослый может дать поддержку и советы, даже если они не могут решить проблему напрямую.

Что нужно делать родителю, если вы обнаружили буллинг в классе, где учится ваш подросток

1. Нужно немедленно обращаться к классному руководителю. Желательно в работу над исправлением ситуации вовлекать весь педагогический коллектив, который создает социальную среду в образовательном учреждении. Причем, это могут быть не только учителя, администрация, социальный педагог и психолог, но и родители основного провокатора буллинга, родителей других детей, которые травмированы этой ситуацией. Важно понимать, что буллинг – это «болезнь группы», и лечить нужно всю социальную среду, а не только кого-то одного. Поэтому родительские собрания, разговоры с администрацией – все будет полезно.

2. Помните: выбор жертвы – случаен. Он обусловлен эмоциональностью ребенка в какой-то ситуации. Поэтому не нужно отправлять подростка, которого булят, к психологу и пытаться развивать его коммуникативные навыки. Буллинг – не ответственность одного человека, это естественный групповой процесс, в котором нет человека, который достаточно мудр, чтобы



объяснять подросткам как можно добиваться признания без насилия и поддерживает гуманистические ценности.

3. Обязательно должно работать правосудие на всех уровнях, чтобы дети знали, что старшие будут на стороне слабого и обязательно накажут подлого обидчика. Чтобы коварные подростки понимали, что насилие им с рук не сойдет. Нужно выносить сор из избы, проповедовать ненасильственную коммуникацию и то, что все равны и никто не выше. Защитниками этих принципов должны выступать все взрослые: классные руководители, социальные педагоги, педсовет, директор, органы опеки и родители.

4. Если меры, предпринятые классным руководителем, не дали эффекта – обращайтесь за помощью к директору школы и дальше – в органы управления образованием.

5. Если ситуация не разрешается и после обращения к администрации – переводите ребенка в другую школу. Подросток часто сопротивляется этому – он боится, что в новой школе ситуация может повториться. Но довольно часто, это оказывается не так. В новой школе буллинг не повторяется. Потому-что не ребенок причина буллинга, никакие личные особенности и способности подростка не провоцируют буллинг. Буллинг – болезнь коллектива.

2.4. Подростковый суицид и депрессия: как распознать и что делать

Подростковая культура – это культура протеста и противопоставления. Подростки, на самом деле, не хотят разрыва отношений с родителями: таким образом они привлекают к себе внимание взрослых, когда его недостаточно, или пытаются изменить к себе отношение взрослых.

Если для нормотипичных подростков протест – это форма самовыражения и поиска своей индивидуальности, но для подростка с ЗПР зачастую проявление конформности. Подростки с ЗПР стремятся стать своим в группе сверстников и часто попадают под влияние лидеров этой группы из-за низкой критичности и осознания последствий своего поведения.



Если нормотипичный подросток стремится к экстремальным переживаниям, потому что хочет испытать себя и окружающих, то для подростка с ЗПР – это реакция принадлежности к группе и подражание.

Что же важно понимать родителю о подростковой культуре «deadinside» или подростковый «культ депрессии и смерти»?

Первое: важно различать стремление подростка привлечь внимание окружающих к себе и своим переживаниям, лабильность (резкое изменение) настроения как свойство характера и нарушения психического здоровья – проявления реактивной или эндогенной депрессии, психоз и т.п.

Второе: В подростковом возрасте происходит бурная психофизиологическая перестройка организма, поэтому изменение эмоционального и физического состояния подростка закономерны и не являются простым средством манипуляции родителями.

Третье: Подростковый возраст труден тем, что физически и интеллектуально подросток уже способен жить самостоятельно. Но для того, чтобы быть полноправным участником общества, ему нужно пройти длительный путь личностного созревания и овладения профессиональными навыками. Парадокс в том, что биологическое созревание к старшему подростковому возрасту делает актуальной задачу освоение гендерной роли, но школа и общество требуют от восьмиклассника фиксации на учебе. Личностное становление требует исследования отношений между людьми, социальных ролей, социальных экспериментов. Подростки с ЗПР часто не могут без помощи более личностно зрелых сверстников и взрослых определить степень риска таких экспериментов, не могут извлечь опыт из тех событий, в которые оказываются вовлечены.

Четвертое, вытекающее из предыдущего: родителям подростка с ЗПР важно не только быть внимательным к состоянию физического и психологического здоровья своего ребенка, но и быть знакомым с его друзьями. Если есть возможность способствовать появлению более личностно зрелых наставников в окружении подростка, – это очень здорово.



Спортивные команды с мудрым тренером, молодые учителя и лидеры общественных молодежных организаций, педагоги в дополнительном образовании и подростки из подростковых клубов – люди, которые помогут вашему подростку пройти сложный этап становления социальных навыков.

Далее рассмотрим группы риска суицида и депрессии среди подростков, какие признаки нарушения психического здоровья важно знать родителям и к каким специалистам можно обратиться за помощью.

Группа риска среди подросткового возраста¹⁹

1. Подростки, имеющие предыдущую (незаконченную) попытку суицида (парасуицид).
2. Подростки, демонстрирующие суицидальные угрозы, прямые или завуалированные.
3. Подростки, имеющие тенденции к самоповреждению (аутоагрессию).
4. Подростки, у которых в роду было суицидальное поведение и суициды.
5. Алкоголизованные подростки.

Риск суицидов очень высок. Среди молодых людей его вклад может быть до 50%. Длительное злоупотребление алкоголем, алкоголизм в нескольких поколениях, способствует усилению депрессии, чувства вины и психической боли, которые, как известно, часто предшествуют суициду.

6. Подростки с хроническим употреблением наркотиков и токсических препаратов. ПАВ (психоактивные вещества) ослабляют мотивационный контроль над поведением подростка, обостряют депрессию или даже вызывают психозы.
7. Подростки, страдающие аффективными расстройствами, особенно тяжелыми депрессиями (психопатологические синдромы).

¹⁹ Методические рекомендации для работы с детьми с суицидальными наклонностями / сост. О.В. Анищенко. – <https://katip39.ru/wp-content/uploads/2021/04/Metodicheskie-rekomendacii-dlya-raboty-s-detmi-s-suicidalnymi-naklonnostyami.pdf> (Дата посещения 20.08.2022)



8. Подростки, страдающие хроническими или фатальными заболеваниями (в том числе, когда данными болезнями страдают значимые взрослые).
9. Подростки, переживающие тяжелые утраты, например смерть родителя (любимого человека), особенно в течение первого года после потери.
10. Подростки, у которых выраженные семейные проблемы: уход из семьи значимого взрослого, развод, семейное насилие и т.п.

ФАКТОРЫ ДЕТСКОГО И ПОДРОСТКОВОГО СУИЦИДА

1. *Отношения с родителями.* Одним из главных факторов суицидального поведения в подростковом возрасте выделяют неблагоприятную семейную обстановку. Разрушительность семейного уклада отмечена практически всеми отечественными учеными, исследовавшими проблему детского суицида. □ Ситуация длительного конфликта в семье или ситуации развода родителей. Подростку нелегко выдерживать ситуацию, когда каждый из родителей «гнет свою линию». Утрата значимой привязанности, например, смерть мамы или любимой собаки для ребенка становится нелегким испытанием. Отсутствие в семье «значимого взрослого». В этой ситуации проявляется социальная и психологическая изолированность подростка.

2. *Психологическая неадекватность в воспитании.* Следующий фактор раскрывает содержание внутрисемейного воспитания. Ряд исследований в области педагогического насилия в образовательных учреждениях, а также неуставных отношений в рядах воинских частей, лишь подтверждают правомерность выделенного факта. Он характеризуется: назойливостью, морализаторством, утомительностью в отношениях, несправедливостью в требованиях и притязаниях; наличием факта психологического или сексуального насилия; наличием фактов физического насилия.



3. *Школьные проблемы и подростковое одиночество.* В групповых социально-психологических исследованиях (например, социометрии) попадают в группу «отверженные», «козлы отпущения» и др. В начальной школе (7–9 лет), статус отверженности определяется внешними признаками, например, неряшливость, неопрятность, грязная одежда, неприятный запах и т.д.; В среднем звене (10–14 лет), статус отверженности определяется успешностью или, наоборот, не успешностью в учебе. В категорию «изгоев» попадают как отличники, так и неуспевающие ученики. Поэтому риск подростков с ЗПР попасть в группу отверженных очень высок. Родителям важно поддерживать контакт с классным руководителем, чтобы предупредить подобное развитие отношений в классе.

4. *Трудно протекающий пубертат.* Этот фактор свидетельствует о грубых нарушениях в развитии подростка, дисгармоничном развитии, в сравнении со сверстниками. Раннее интенсивное проявление вторичных половых признаков (так называемый «ранний старт») в сравнении со сверстниками и нормами в развитии. В норме, для девочек, проявление половых признаков происходит к 11 годам, – у мальчиков – после 13 лет. Дисформофобия (неудовлетворенность своим внешним видом в связи с очень интенсивным гармоничным развитием в период подросткового возраста). Непропорциональный рост конечностей, характерен для внешнего вида подростка, интенсивный и непропорциональный увеличения внутренних органов, провоцирует эмоциональные перепады. Наблюдаются гормональные перепады и взрывы у подростка Яркая картина акцентуаций в подростковом возрасте.

5. *Личностная импульсивность* как черта суицидента. Для детской агрессивности характерна вспыльчивость, мгновенность, импульсивность. Проявляется подростковая импульсивность в следующих показателях:

- высокий уровень импульсивности в тестовых методиках;
- высокий уровень нервно-мышечного напряжения;
- высокий уровень внушаемости;



- бескомпромиссность (черно белый мир, наличие категорий только «да» и «нет», мир крайностей без полутонов).

6. *Мода и подражание.* В последнее время самоубийство, особенно групповое, у подростков стало модным. Молодые люди находят в социальных сетях группы, посвященные суициду, и договариваются о том, как и где им добровольно уйти из жизни. Желание подростков подражать своим кумирам, ушедшим из жизни добровольно, так же может привести к решению следовать их примеру. Это следствие стремления подростков к проверке себя, к экстремальным переживаниям. Подростки с ЗПР в зоне особого риска из-за своей внушаемости.

7. Депрессивные состояния.

Основным симптомом депрессии является потеря возможности получать удовольствие и испытывать наслаждение от тех вещей в жизни, которые раньше приносили счастье. Человеком овладевает безнадежность, чувство вины, самоосуждения. Подросток, страдающий депрессией, постоянно ощущает свою бесполезность, нежелательность, в силу чего приходит к заключению, что такая жизнь не имеет смысла.

Типы суицидального поведения подростков

Демонстративное поведение.

В основе этого типа суицидального поведения лежит стремление ребенка обратить внимание на себя и свои проблемы, показать, как ему трудно справляться с жизненными ситуациями. Своего рода это «просьба» о помощи. Демонстративные суицидальные действия, как правило, совершаются не с целью причинить себе реальный вред или лишить себя жизни, а с целью напугать. Заставить их задуматься над проблемами ребенка, «осознать» свое несправедливое отношение к нему.

Аффективное поведение.

Суицидальные действия совершаются под влиянием ярких эмоций. Подросток действует импульсивно, не имея четкого плана действий.



Сильные эмоции – обида, гнев – затмевают собой реальное восприятие действительности.

Истинное суицидальное поведение.

Характеризуется продуманным планом действий. Подросток готовится к совершению суицида. Часто подростки оставляют записки, адресованные родственникам и друзьям, в которых прощаются со всеми, объясняют причины действий.

Необходимо обращать внимание на факторы риска, признаки и знаки суицидального поведения в детском и подростковом возрасте.

Поведенческие признаки:

- Любые внезапные изменения в поведении и настроении, особенно отдаление от близких.
- Склонность к опрометчивым и безрассудным поступкам.
- Чрезмерное употребление алкоголя или таблеток.
- Посещение врача без очевидной необходимости.
- Расставание с дорогими вещами или деньгами.
- Приобретение средств для совершения суицида.
- Подведение итогов, приведение дел в порядок, приготовления к уходу.
- Пренебрежение внешним видом.
- «Туннельное» сознание.
- Нарушения сна.
- Частое прослушивание печальной музыки.
- Резкое снижение повседневной активности.

Словесные признаки:

- Уверения в беспомощности и зависимости от других.
- Прощание.
- Разговоры или шутки о желании умереть.
- Сообщение о конкретном плане суицида.



- Двойственная оценка значимых событий.
- Медленная, маловыразительная речь.
- Высказывания самообвинения.
- Должны насторожить словесные заявления типа:
 - «ненавижу жизнь»;
 - «они пожалеют о том, что они мне сделали»;
 - «не могу этого вынести»;
 - «я покончу с собой»;
 - «никому я не нужен».

Эмоциональные признаки:

- Беспомощность–безнадежность.
- Переживание горя.
- Признаки депрессии: нарушение сна или аппетита, повышенная возбудимость, отгороженность, отсутствие удовлетворения, печаль.
- Вина или ощущение неудачи, поражения.
- Чрезмерные опасения или страхи.
- Чувство собственной малозначимости.
- Рассеянность или растерянность.

Приготовление к самоубийству зависит от особенностей личности и внешних обстоятельств. Оно состоит в том, что называется «приведением дел в порядок»: длинные запоздалые письма или улаживание конфликтов с родными и близкими. Иногда индикаторы суицида могут быть только невербальными. Завершающие приготовления могут делаться достаточно быстро, после чего мгновенно следует суицид²⁰.

²⁰ Суицидальное поведение у детей и подростков: факторы риска и защиты. /Родяшин Е.В., Раева Т.В., Селиванова О.А., Фомушкина М.Г. –Тюмень, 2013.



РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПОДРОСТКОВЫХ СУИЦИДОВ

Что необходимо знать родителям детей и подростков: почему ребенок решается на самоубийство?

- нуждается в любви и помощи;
- чувствует себя никому не нужным;
- не может сам разрешить сложную ситуацию;
- накопилось множество нерешенных проблем; боится наказания;
- хочет отомстить обидчикам, является жертвой школьного буллинга;
- хочет получить кого-то или что-то;
- чувствует невыносимую психологическую боль, причины которой не может понять;
- убежден, что он плохой, никому не нужен, никогда не сможет стать счастливым, мир – несправедлив;
- находится в остром депрессивном состоянии;

В группе риска – подростки, у которых:

- сложная семейная ситуация;
- проблемы в учебе;
- мало друзей;
- нет устойчивых интересов, хобби;
- перенесли тяжелую утрату;
- семейная история суицида;
- склонность к депрессиям;
- употребляющие алкоголь, наркотики;
- ссора с любимой девушкой или парнем;
- жертвы насилия, школьной травли;
- попавшие под влияние деструктивных религиозных сект или молодежных течений.



Что Вы можете сделать?

- будьте внимательны к своему ребенку;
- умейте показывать свою любовь к нему;
- откровенно разговаривайте с ним;
- умейте слушать ребенка;
- не бойтесь прямо спросить о самоубийстве;
- не оставляйте ребенка один на один с проблемой;
- предлагайте конструктивные подходы к решению проблемы;
- вселяйте надежду, что любая ситуация может разрешиться конструктивно;
- привлеките к оказанию поддержки значимых для ребенка лиц;
- обратитесь за помощью к специалистам: социальному педагогу, психологу, психиатру.

Чего нельзя делать?

- нельзя читать нотации;
- не игнорируйте человека, его желание получить внимание;
- не обесценивайте его боль, не говорите: «Разве это проблема?», «Ты живешь лучше других» и т.д.;
- не спорьте;
- не предлагайте неоправданных утешений;
- не смейтесь над подростком.

Советы внимательным и любящим родителям:

- показывайте ребенку, что вы его любите;
- чаще обнимайте и целуйте;
- поддерживайте в сложных ситуациях;
- учите его способам разрешения жизненных ситуаций;
- вселяйте в него уверенность в себе;



- помогите ребенку проявить свои переживания через игры, рисунки, лепку, увлечения, совместный просмотр и обсуждение эмоционально тяжелых фильмов.

Признаки депрессии:

- потеря интереса или чувства удовлетворения в ситуациях, обычно вызывающих положительные эмоции;
- неспособность к адекватной реакции на похвалы или награды;
- чувство горькой печали, переходящей в плач;
- чувство неполноценности, бесполезности, потеря самоуважения;
- пессимистическое отношение к будущему, негативное восприятие прошлого;
- повторяющиеся мысли о смерти или о самоубийстве;
- снижение внимания или способности к ясному мышлению;
- вялость, хроническая усталость, замедленные движения и речь;
- снижение эффективности или продуктивности в учебе, быту;
- изменение привычного режима сна, бессонница или повышенная сонливость;
- изменение аппетита с последующим увеличением или потерей веса.

Стремясь оказать человеку первичную психологическую помощь важно соблюдать следующие правила:

- будьте уверены, что вы в состоянии помочь;
- набирайтесь опыта у тех, кто уже был в такой ситуации;
- будьте терпеливы;
- не старайтесь шокировать человека, говоря: «Пойди и сделай это»;
- не анализируйте его поведенческие мотивы, говоря: «Вы так чувствуете себя, потому что...»;
- не спорьте и не старайтесь образумить человека, говоря: «Вы не можете убить себя, потому что ...»;
- делайте все от вас зависящее, но не берите на себя персональную ответственность за чужую жизнь.



Таким образом, можно сделать *обобщающий вывод*.

Кризис подросткового возраста – это кризис становления личности. Личностью нужно выделиться, как говорит известный отечественный психолог-ученый А.Г. Асмолов. Культура подростковой депрессии, склонности к экстремальным состояниям и социальному экспериментированию – нормальное проявление «выделывания» личности.

Для предупреждения нарушений психического здоровья и самоубийств необходимо воспитание в детях и подростках чувства собственного достоинства. Важно, чтобы ребенок ощущал себя личностью, уважал себя, свои взгляды, решения, учился чувствовать свою индивидуальность и общность с другими, ценить неповторимость и бесконечное многообразие жизни.

2.5. На стороне подростка: взаимодействие с педагогическим сообществом

В образовании подростка с ЗПР есть одно важное условие – командная работа всех специалистов, работающих с таким ребенком. Школьная администрация и педагоги всегда отмечают важность включенности родителей в те процессы, которые происходят в школе. Тем не менее, родители часто приходят на встречи с учителями и педагогические советы как на «битву». Оказывается, что при всем понимании необходимости командной работы, построить такое взаимодействие удается довольно редко.

Одним из факторов, затрудняющих такое взаимодействие, является «пинг-понг» ответственности: родители хотят включенности педагогического коллектива как профессионалов в обучении и воспитании, а педагоги – включенности родителей как тех, кто может влиять на подростка. В результате, встречи родителей и учителей превращаются во взаимные обвинения или в «поиск виноватого», а заканчиваются санкциями либо в адрес семьи, либо в адрес школы. Так и хочется, чтобы девизом



педагогических советов с участием родителей стали слова Кота Леопольда: «Ребята, давайте жить дружно!».

Что же делать? В этой ситуации родителю важно помнить самому и напоминать учителям, что главная ценность совместной командной работы – условия для полноценного развития и образования вашего ребенка.

Как подготовиться к педагогическому совету, заседанию ПМПК, где будет определяться образовательный маршрут вашего ребенка и вести себя в процессе этой встречи?

1. Нужно собрать информацию о предстоящем событии, педагогах, причинах приглашения на встречу, образовательной ситуации подростка.

2. Подготовиться к разговору с педагогами: выработать стратегию поведения, приоритеты и определить границы желаемого результата переговоров с педагогами и администрацией.

3. Продумать то, как вы будете вести себя на встрече – как выглядеть, как относиться к собеседникам, на чем фокусироваться в процессе разговора.

4. Принять решение. Обсудить алгоритм дальнейших действий с администрацией. Проверить документы, которые оформляются по результатам встречи.

Первый шаг: успокоиться и настроиться на разговор со своим ребенком – подростком

Собрать информацию о причинах собрания

Первое, с чего имеет смысл начать: поговорить с подростком о том, что происходит в школе с его точки зрения. В чем подросток видит причины приглашения родителей в школу.

Перед разговором необходимо настроиться и понять, что с вами происходит, в каком эмоциональном состоянии находите вы сами: вы обижаетесь и чувствуете беспомощность, вы осознаете свое бессилие и злитесь на своего ребенка учителей, себя или же вы собраны и спокойны и воспринимаете происходящее как важную задачу, которую нужно решить.



Давайте чуть подробнее обсудим вашу позицию в разговоре с подростком: нельзя занимать позицию беспомощности или бессилия. Подросток чувствует вину и дальше: либо боится потерять ваше доверие и пытается «замереть», сделать вид, что ничего важного не происходит; либо воспринимает ваши вопросы как убеждение его в том, что он плохой человек, начинает злиться и прекращает отвечать на ваши вопросы. Помните, что вы – взрослый человек, вы много чего можете, и вы разговариваете с учителями на равных; ваш подросток, что бы он не думал, в социальном плане еще ребенок и зависит от вас и решений педагогов. Вы не можете себе позволить быть «слабее» его; ваша задача в этот момент стать «опорным» человеком. Невозможно вырасти уверенным в себе и сильным человеком, если рядом нет того, на кого можно опереться в сложной ситуации. Для вашего ребенка таким человеком должны быть вы. Поэтому нужно сначала успокоиться, справиться с собственными чувствами, занять взрослую, уверенную позицию и только потом начинать разговор.

В разговоре с подростком можно занять позицию «члена команды»: мы с тобой вместе, и что-то происходит. Мы должны собраться, договориться о стратегии и «выступить единым фронтом»; что бы ни происходило, как бы ты себя не вел – я тебя люблю, мы вместе, я на твоей стороне.

Давайте попробуем разобраться, какие чувства могут мешать такой спокойной родительской позиции.

Тревога. Когда вас вызывают в школу, то первое сильное чувство – это тревога. Что-то такое происходит в школе, с чем педагоги – профессионалы в воспитании не могут справиться без вашей помощи... Кажется это должно быть что-то такое серьезное и страшное. Но давайте попробуем посмотреть на то, что действительно происходит. На самом ли деле то, что делает ваш подросток имеет критические необратимые последствия, педагогический совет собирается, чтобы сделать для вас явным и видимым что-то, на что вы не обращаете внимания; происходит что-то, или педагоги больше



переживают из-за того, что им не удастся заставить подростка вписаться в строгие рамки школьных правил?

У вас как у родителя не очень большой опыт наблюдения за развитием ребенка по сравнению со школьными педагогами – у вас в среднем второй–третий ребенок, а каждый педагог общается с пятидесятью разными детьми каждый год. Вам позволено ошибаться и не осознавать какие-то общие закономерности. В этом плане, разговор с педагогами может быть весьма полезным и познавательным, – позволит обратить внимание и вовремя подключиться к важному процессу в жизни вашего подростка.

Таким образом, *шаги, которые вы как родитель должны сделать* после поступления приглашения в школу:

1. Понять, что я чувствую, успокоить свою естественную родительскую тревогу.

2. Занять внутренне устойчивую позицию. Стать опорой для себя: «Я – взрослый человек, я могу это выдержать. Я могу справиться сам и помочь справиться своему ребенку. Я могу найти поддержку близких, каких-то специалистов, которые будут со мной в этой ситуации. Я не беспомощен, я не один». Если говорить аналогиями аэрофлота: «сначала наденьте кислородную маску на себя, а уже потом на ребенка».

3. Поддержать своего подростка: «Да, ситуация неприятная и сложная, но я с тобой и мы справимся. Что бы ни происходило, я на твоей стороне».

Второй шаг: выяснение обстоятельств ситуации у подростка.

Ваша задача: выяснить у подростка факты о ситуации и его оценки этих фактов, как он понимает отношение педагогов к этим фактам, что послужило триггером, после которого педагоги решили приглашать на встречу родителей. Для подростка ситуация, когда родителей вызывают в школу тоже большой стресс. Отсюда, выяснение обстоятельств должно быть начато с эмпатических реплик, сочувствия ему в этой ситуации. Мы уже более подробно описывали психотехники общения в параграфе 1.2.

Возможные вопросы:



«Я правильно понимаю, что тебе сейчас очень неловко перед одноклассниками из-за того, что в школу вызвали родителей? Ты боишься, что мы будем сердиться на тебя? Наверное, ты сейчас злишься на педагогов и тебе очень жаль, что ты не смог вести себя иначе, чтобы не допустить этой ситуации?»

«Что именно произошло? Кто был участником ситуации? Когда и как часто это происходило? Как реагировали на это педагоги, как бы думаешь – почему они так реагировали?»

«Как ты относишься к тому, что происходит? Как к этому относятся твои друзья, другие важные для тебя люди?»

«Есть ли у тебя представления о том, как можно было бы выйти из такой ситуации? Что ты готов делать? Какая моя помощь тебе нужна?»

«Как ты думаешь какие варианты решения проблемы будут предлагать педагоги в школе? Какой вариант развития событий для тебя будет наиболее допустим?»

Заметьте, что если вы будете разговаривать с позиции: «сейчас я буду тебя наказывать и это – допрос, где у тебя нет презумпции невиновности (ты совершенно точно виноват, задача выяснить – в чем), то подросток может не захотеть рассказать вам какие-то очень важные подробности ситуации.

В результате разговора вам нужно понять, как видит ситуацию подросток, как видите ее вы и как, предположительно, видят ситуацию педагоги в школе. Попробуйте стать зрителем того «фильма», который происходит в голове у вашего ребенка – без ваших оценок, без попыток оправдать или обвинить – так, как он есть.

Третий шаг: разговор с классным руководителем.

Классный руководитель – это самый близкий поддерживающий вашего ребенка – подростка взрослый человек в школе.

Какое именно поведение беспокоит? Что конкретно сделал подросток, что привело к необходимости собирать педагогический совет или вызывать вас в школу. Какие именно признаки сложной ситуации видит классный



руководитель, почему именно эти важны? К каким именно последствиям могут привести эти проявления? Что больше всего беспокоит классного руководителя и почему?

Пример. Учитель говорит: «Ваш ребенок плохо ведет себя на уроке?» Что мы поняли? Вообще-то ничего. Для меня «плохо ведет» – это кричит и бегаёт по кабинету, для учителя – это может быть «часто разговаривает с соседями, когда ему скучно». То есть у родителя и учителя могут быть совсем разные представления о том, какое поведение называть плохим.

В разговоре с педагогом задача – понять, как видит ситуацию педагог, какое он видит «кино». Важно не реагировать на чувства тревоги, беспомощности и злости педагога. Это то, чем будет делиться с вами учитель в первую очередь. Ведь учителю очень хочется быть кем-то важным и уважаемым в жизни вашего подростка и очень обидно, когда не получается. Попробуйте увидеть представление педагога о ситуации целиком. Тут будет важно удержаться в позиции Ты – слушания, не провалиться в собственные чувства стыда и вины-обиды.

Дальше пример того, почему именно эти признаки опасны – как педагог объясняет причины и последствия «опасных» поведенческих реакций.

Педагог: «Ваш ребенок в конфликте ругается матом» (факт)

Родитель: «Почему для вас это опасное поведение?»

Педагог: «Потому что это нарушение социальных норм нашей школы, а нам важно, чтобы человек умел регулировать свое поведение в соответствии с принятыми правилами» или «Потому что в этот момент его злость становится неконтролируемой, его очень трудно остановить, и он совершенно не проявляет эмпатию к участникам конфликта. Это может быть признаком развития возбудимой акцентуации как патологии характера. Нужна помощь психолога, потому что дальше ситуация может усугубляться, нужно помочь сейчас».



Родитель: «Да, я понимаю, что нужно что-то предпринимать. Не могли бы вы как специалист дать мне рекомендации: как я могу помочь своему ребенку, на что обратить внимание и пр.».

То есть, когда мы начинаем разговаривать с педагогом не с позиции нападения или защиты, а как с партнером или членом общей команды, заинтересованной в развитии нашего подростка, то «фокус» внимания будет на содержании, а не на взаимных обвинениях.

Обсуждение со специалистом общей картины происходящего в развитии и образовании вашего ребенка может позволить вам увидеть некоторую логику происходящего, понять, насколько сейчас критическая ситуация, что важно «держать» на контроле. Понимание общей стратегии поведения может помочь вам чувствовать себя более уверенной в своей родительской роли и наладить взаимодействие с педагогами, стать хорошими партнерами.

Дальше: понятно, что вы как родитель в большей степени заинтересованы в том, чтобы понимать, что происходит в жизни вашего ребенка, но важно выяснить что именно сделала школа, чтобы разрешить проблему. Каки шаги были сделаны, какие меры предприняты, насколько они оказались эффективными и почему. Какую дорогу прошла школа и какие результаты получились: провели воспитательное событие, устроили доверительную беседу, привлекли психолога и пр.

Помните, что ваша задача не обвинить, а увидеть ситуацию более целостно. Обвинения провоцируют защитную агрессию. Можно объяснить педагогу свои вопросы так: «не хочу повторять ошибок». Попробуйте разговаривать с позиции благодарности, из желания понять, что именно происходило и в чем состоит логика педагогических решений школы. Нужно соотнести видение ситуации подростка, ваше и педагогического коллектива – получится такой стерео-фильм.

Обратите внимание на то, насколько ценностно вы совпадаете с педагогами. Считает ли педагог важными те же вещи, что и вы? Чувствуете ли вы уважение к нему и схожесть ваших взглядов на мир? Это важно



понимать не для борьбы, а для выстраивания взаимопонимания с педагогом. Важно договориться о совместных действиях. Разделить ответственность – где каждый берет какую-то часть ответственности на себя.

Возможные признаки нарушенного отношения педагога и подростка:

1. Раздражение, которое транслируется подростку, даже в нейтральной ситуации, и в присутствии взрослых;
2. Провоцирование группового буллинга своими негативными оценками, установка, что подросток «заслужил» плохое отношение к нему;
3. Постоянные оценочные реакции – подросток все время оценивается как хороший или плохой человек, обесцениваются его достижения, высказываются негативные убеждения о его возможностях;
4. Физическое насилие в отношении ребенка – негативный физический контакт, крик;
5. Отказ подростка посещать уроки педагога и отсутствие попыток педагога исправить ситуацию;
6. Затяжные конфликты, игнорирование педагогом ученика, избегание непосредственного общения.

Четвертый шаг: участие в педагогическом совете.

Здесь нужно предположить то, какую позицию может потенциально занять администрация и педагогический коллектив. Эта позиция может располагаться на шкале, где крайние точки будут такие: (1) мы вместе, нам нужно понять, что делать, какую стратегию взаимодействия выбрать – (2) стратегия обвинения: родители виноваты и должны как-то избавить нас от трудностей, связанных с вашим ребенком.

Если педагогический коллектив готов к тому, чтобы сам подросток принимал участие в педагогическом совете как равноправный участник – считайте, что вы в самом правильном месте. Подросток должен осознавать свою ответственность за происходящее, у него должно быть право на



инициативу, право голоса в этом обсуждении. Здесь важно не то, насколько взвешенную и мудрую позицию он занимает, а сама возможность влиять на происходящее. Речь идет о его жизни, он – ключевой участник разговора.

Если позиция противоположная. Здесь важно проверить насколько педагоги готовы осознавать и ставить под вопрос свои убеждения. Невозможность ставить под вопрос свои убеждения приводит к отсутствию гибкости и к невозможности обсуждать что-либо. Такой человек считает себя правым в любом случае. Точка. Часто убеждения являются слишком большим обобщением нашего опыта.

«Если ты ошибся, то тебе нельзя больше никогда доверять» – чувствуете иррациональность? Почему одна ошибка должна изменить отношение?

Конструктивные убеждения предполагают гибкость и понимание того, что есть случаи, когда мое убеждение – не подходит.

Готовы ли педагоги ставить под сомнение свою позицию? Это не значит, что они плохие люди и педагоги, но это значит, что они воспринимают реальность весьма ограничено. Если убеждения педагогов – гуманистические, то это замечательно, но если это убеждение о том, что ваш ребенок не может и не будет учиться, что здесь ситуация рискованная. Это повод задуматься, нужно ли вашему ребенку оставаться с такими взрослыми в контакте или нет. Ведь так или иначе дети присваивают себе отношения важных взрослых: подросток в результате будет и сам верить в то, что он ни на что не способен.

Следующее: насколько конструктивные предложения делают вам педагоги? Они отказываются от ребенка, обвиняя его в неспособности или предлагают развернутые и аргументированные стратегии? Объясняют ли вам, почему педагоги рекомендуют поменять школу, перейти на другую форму обучения? Говорят ли вам о юридических последствиях, в том числе и положительных, изменения формы обучения?

Еще одно важное замечание о руководителях образовательных учреждений. У них довольно много разных сложностей, где решения



относительно учеников – часть всех сложных задач. Часто руководители образовательных учреждений занимают позицию защиты своих педагогов. Если вы видите, что руководитель начинает защищаться и говорить, что педагоги – молодцы и все правильно делают, то не нужно эту защиту проламывать. Нужно сказать руководителю о том, что вы видите, что ему важно защитить своих сотрудников. Важно уважать своих оппонентов.

Это возможно, если вы чувствуете себя уверенно. Если же вы чувствуете, что вам страшно, обидно, вы чувствуете стыд или вину – возьмите паузу. Отложите продолжение разговора. Попросите возможности сделать пятиминутный перерыв, чтобы собраться и прийти в себя. Если вы видите, что подросток начал эмоционально реагировать – тоже остановите разговор.

Подросток должен чувствовать в вас поддержку и опору. Опыт, когда он чувствует себя незащищенно рядом с вами ему точно не нужно.

Пятый шаг: принятие решения

После возвращения с педагогического совета соберитесь семейным советом и вместе с подростком обсудите, что лучше сделать, какой вариант дальнейших действий наиболее вам подходит. Опыт совместного принятия решений для подростка – трудно переоценить. Умение сделать выбор и взять ответственность за него – важная компетентность любого взрослого человека. Для подростка важно чувствовать себя значимым и ценным, важен опыт принятия решений, связанных с его жизнью. Для подростка это будет в некоторой степени имитация взрослости, но этот опыт он сможет затем воспроизвести, когда станет уже полностью самостоятельным.

Если в результате у вас сложатся хорошие командные отношения с педагогическим коллективом и понимание стратегии выхода из трудной ситуации – это здорово. Если вы поймете, что ваши ценности не совпадают, и отношения в значительной степени насильственные, то имеет смысл поменять школу.



2.6. Домашние правила: как выработать полезные привычки у подростка с ЗПР

Как мы уже говорили выше, частой трудностью в отношениях с взрослеющими подростками является разделение ответственности с ними за домашние дела.

Маленькие дети не могут полноценно ухаживать за чистотой дома, домашними животными или наполнением холодильника. Но постепенно, по мере взросления, подростки все больше и больше вовлекаются в бытовые задачи семьи. Трудность состоит в том, что требования родителей остаются без ожидаемого результата. Как же научить подростка следовать тем правилам, которые приняты в семье?

Семья как команда

В любой команде есть распределение социальной власти, нормы и ценности и санкции, которые поддерживают эти правила.

В первом параграфе, обсуждая семейные стили воспитания, мы говорили о том, какого качества бывают требования и санкции. Найти «золотую середину» в качестве и количестве требований и запретов, отсутствия санкций и их чрезмерностью – довольно трудная задача каждого родителя, особенно родителя подростка.

Когда мы имеем дело с подростком, который требует прав, но не соглашается с обязанностями, важно быть последовательным и поддерживающим. Давайте попробуем описать некоторую последовательность действий, которые помогут родителям подростков с ЗПР присвоить нормы, выполнять принятые в семье правила, взять часть семейных обязанностей на себя. Опираясь в этом разговоре мы будем на методы, выработанные в поведенческой психотерапии.

Несколько принципов, которые нужно знать для выработки полезных привычек и постоянстве в исполнении домашних обязанностей

Стратегия формирования привычек



Привычки создаются не методом упражнения как повторения способа поведения, которое затем должно перейти на автоматический неосознаваемый уровень. «Повторение – не мать, а мачеха учения».

Привычки формируются по схеме:

1. Вовлечение в совместный опыт «правильного» поведения
2. Совместное обсуждение и осмысление полученного опыта
3. Повторное вовлечение в совместный опыт действия – совместное обсуждение общего способа действия, определение границ допустимого – что правильно, а какое действие уже нет.
4. Упражнение в отработке способа правильного действия с эмоциональной поддержкой значимых людей, обсуждением того, что получается, а что – нет.
5. Автоматизация навыка.

Пример: нужно привить подростку правило – убирать одежду, когда переодеваешься, приходя из школы домой.

1. Совместная уборка одежды.
2. Обсуждение того, как здорово, что одежда нигде не валяется: и чисто в комнате, и одежда в порядке.
3. Предложение помощи в том, чтобы убрать одежду сразу после возвращения подростка из школы. Обсуждение переживаний подростка в процессе складывания одежды: было не охота, но я сделал усилие и сейчас даже не помню, как это произошло, и убираться в комнате не нужно. Предложение подростку тренировать это как привычку. Можно предложить разные варианты дневников, способов отслеживания и пр.
4. Обсуждение через неделю того, что получается в отработке привычки складывать одежду после переодевания, а что никак не удастся. Поддержка того, что получилось, попытка выяснить причины неудач.

То есть, осмысленное для самого подростка действие при определенном количестве повторений станет привычным.



Эдуард Торндайк (1874—1949), проводя эксперименты с животными, сформулировал два закона, которые до сих пор используются в поведенческой психотерапии²¹:

«Закон упражнения» (англ. Law of exercise), утверждающий, что повторение определённого поведения способствует тому, что в дальнейшем это поведение будет проявляться с все более высокой вероятностью.

«Закон эффекта» (англ. Law of effect): если поведение имеет положительный результат для индивида, в будущем оно будет повторяться с более высокой вероятностью. Если же действие приводит к неприятным результатам, в будущем оно будет проявляться все реже или вообще исчезнет.

Несколько важных моментов

1. Подростки внимательно следят за взрослыми: у вас должна быть у самих сформирована привычка, которую вы хотите сформировать у подростка. Пытаться заставить подростка мыть посуду, потому что вам самим – лень, не приведет к нужному результату. Подросток видит, как вы сами относитесь к этой работе и будет убежден, что вы пытаетесь спихнуть на него неприятное дело. Вы просто не сможете его убедить в том, что мытье посуды очень важно и осмысленно (на первом шаге алгоритма).

2. В осмыслении опыта правильного действия инициатива должна быть на стороне подростка. Важно не уйти в менторство – когда вы пытаетесь заставить подростка правильно думать. Так не работает. Давление вызывает сопротивление. Ваша задача создать условия для переживания смысла того, что нужно сразу мыть посуду, гордость за себя и эстетическую радость от атмосферы на чистой кухне. Это делается не словами, это делается совместными размышлениями.

3. Важно, чтобы инициатива выработки привычки была на стороне подростка. Ваша задача – вовлечь и уйти в «группу поддержки». Если вы

²¹ Торндайк Э., Уотсон Дж. Б. Бихевиоризм. Принципы обучения, основанные на психологии. Психология как наука о поведении. М.: АСТ-ЛТД 1998. 704 с.



сохраните у себя контроль за тем, как подросток вырабатывает привычку, самостоятельности у него не будет и действие не станет автоматическим. Контроль нужно отдать подростку, как ни тревожно вам это делать. Смириться сразу с тем, что вы не определяете результат. Только сам подросток. Вы можете влиять только на процесс его переживаний, не действий.

Некоторые методические принципы, которые могут помочь вам содействовать выработке полезных привычек (или присвоение домашних правил) у ваших подростков

Триггеры привычных действий

По мнению когнитивно-поведенческих психотерапевтов, наши привычные действия строятся по одной и той же схеме: напряжение – триггер – привычное действие – награда.

Пример. Возвращается подросток из школы уставший. Он переживает, что не все успел сделать, что хотел; что задали много сложных домашних заданий; что учителя сердились и требовали того, что не очень-то интересно делать; что друг что-то такое хорошее или плохое сказал... Он чувствует много напряжения и разных переживаний внутри, ему хочется как-то выдохнуть, сбросить это напряжение. Дома он остается в одиночестве в своей комнате. Тут то и отдохнуть бы в тишине. Но как только подросток остается наедине с собой – все переживания захватывают его. Взгляд падает на телефон, где есть непрочитанные сообщения в мессенджере (триггер). Подросток берет телефон (привычное действие) и ложится на кровать, совершенно забывая о том, что он в школьной или даже уличной одежде... Сообщения, игры, видео в тик-токе – он плывет по волнам быстрого удовольствия и напряжение временно отступает (награда).

Каким образом разомкнуть этот круг?

Правило первое – почти не работающее: «если вы хотите похудеть – не забываете холодильник едой» – необходимо сделать «вредные действия» труднодоступными. Например, в магазине убрали с витрины изделия с



табаком, придумали систему «родительского контроля» с ограничением доступа для телефонов и планшетов. Но такой прием не будет работать в случае, если вам нужно, чтобы подросток что-то делал, а не чего-то не делал.

Второе правило. Научите подростка осознавать напряжение, чувства, которые возникают вместе с ним и справляться с этими чувствами – поддерживая себя и утешая. Чтобы что-то пережить, нужно это переживать: чтобы снять напряжение, нужно осознать его и найти правильные действия, чтобы его снять без бегства от него.

Устал после школы – давай исследуем вместе, что позволяет тебе восстанавливаться быстрее? Может быть это прогулки на свежем воздухе или занятия любимым делом (желательно без вовлекающего влияния технических алгоритмов компьютерных игр). Здесь важно сохранять контакт со своим напряжением и остановиться, когда состояние изменилось. Часто для этого родителю нужно разговаривать с подростком, объяснять, как он сам справляется со своими переживаниями. Быть образцом саморегуляции и психологом, помогающим подростку научиться управлять собой.

Третье правило. Внешние средства поддержания цели. Для выработки полезных привычек или приучение к выполнению домашних правил важно, чтобы эти цели были сформулированы вместе с подростком и каким-то образом зафиксированы в окружающем подростка пространстве. Это может быть какой-то короткий текст, слоган, доска желаний или образ цели. Иногда можно сделать дневник или таблицу, где подросток фиксирует, удалось ли ему выполнить полезное действие сегодня.

К сожалению, когда подросток видит, что ему не удастся продвигаться вперед без ошибок и провалов, то первоначальная мотивация – исчезает. Он начинает чувствовать себя неудачником и отказывается от волевого усилия совсем. Убедить его вернуться к тренировке полезных привычек очень-очень сложно. Важно обсуждать с ним важность ошибок в жизни и договориться, что успехом будет 50 процентов эффективности от всех дней... Или 10 процентов в первый месяц, 20 процентов во второй и т.д. Но даже тогда,



когда подросток уже присвоил привычку нельзя доводить требование эффективности до 100 процентов, максимум до 85–90! Слишком многообразна и сложна наша жизнь, и внешняя, и внутренняя, чтобы требовать от себя совершенства. Помните об этом.

Четвертое правило – парадоксальное. Старайтесь не провоцировать желание подростка быть успешным в формировании полезной привычки. Помните, что чем больше очарования, тем сильнее разочарование. Хорошее правило: «действие прежде вдохновения». Необходимо включиться в действие, а мотивация, вдохновение возникнут в процессе. Аналогично: аппетит приходит во время еды.

Правило пятое. Помогайте своему подростку делать цели конкретнее и разбивайте процесс их достижения на маленькие шаги. Огромного слона можно съесть по маленьким кусочкам. Например: «я научусь убирать свою одежду» – «через два месяца, переодеваясь после школы, я буду школьную одежду сразу складывать в шкаф». Давайте попробуем разложить эту привычку по «уровням выполнения», подобно тому, как в школьные отметки предполагают градации в оценке навыка.

Нулевой уровень – после школы я снял одежду и оставил ее там, где снял.

Первый уровень – после школы я снимаю одежду и оставляю ее всегда в одном и том же месте – на кресле около шкафа.

Второй уровень – после школы я заталкиваю одежду в шкаф.

Третий уровень – я аккуратно складываю одежду в шкаф, но только два раза в неделю.

Четвертый уровень – после школы я сразу складываю свою одежду в шкаф, аккуратно развешивая ее, но один раз в неделю или когда плохо себя чувствую – оставляю ее в кресле около шкафа.

Правило шестое. Родительская поддержка. В процессе выработки полезной привычки родитель должен занять позицию тренера – наставника, тьютора-коучера. Вам важно поддерживать мотивацию подростка на



оптимальном уровне и помогать ему видеть малейшие продвижения на своем пути тренировки привычки, а также помогать анализировать ошибки. Самое сложное здесь будет инициатива: важно, чтобы подросток сам хотел проводить этот анализ. Любое давление будет вызывать отказ от тренировки. Родителям важно будет проявлять педагогическую чуткость, чтобы вовлекать и провоцировать собственную инициативу подростка. Ну и конечно никто не мешает вам устраивать раз в месяц совещание по обсуждению достижений взросления вашего подростка.



Рекомендованная литература

1. Акцентуированные личности: пер. с нем. / К. Леонгард. – Москва : Эксмо, 2002. – 447 с.
2. Байярд Р.Т., Байярд Д. Ваш беспокойный подросток: Практическое руководство для отчаявшихся родителей / Перевод с англ. М.: Просвещение, 1991.
3. Винникот Д.В. Разговор с родителями. – М.: Класс, 2011. – 96 с.
4. Дмитриевский П.В. Подросток в семье: успешные переговоры. М.: Центр Перекресток, 2015. – 150 с.
5. Добсон Дж. Непослушный ребенок: Практическое руководство для родителей / Пер. с англ. Пенаты: Изд-во Т-оно, 1992.
6. Зарецкий В.К., Агеева А.А. Проблема эффективности родительской помощи детям в ситуациях учебных трудностей с позиций рефлексивно-деятельностного подхода и когнитивно-бихевиоральной терапии // Консультативная психология и психотерапия. 2021. Том 29. № 3. С. 159–179. doi:10.17759/cpp.2021290310
7. Захаров А.И. Неврозы у детей и подростков. СПб., 1998.
8. Кривцова С.В., Нигметжанова Г.И. Искусство понимать ребенка: 7 шагов к хорошей жизни. Москва: Клевер-Медиа-Групп, 2018. – 319 с.
9. Макаренко А.С. Книга для родителей: К 100-летию со дня рождения А.С. Макаренко. – Москва: Педагогика, 1988.–302с.
10. Петрановская Л.В. Тайная опора. Привязанность в жизни ребенка. – М.: АСТ, 2014. – 287 с.
11. Поливанова К.Н., Вопилова И. Е., Михайлова (Козьмина) Я.Я., Нисская А.К., Сивак Е.В. Самоэффективность как содержательная основа образовательных программ для родителей // Вопросы образования. 2015. № 4. С. 184–200.
12. Семейная психотерапия / сост. Э.Г. Эйдемиллер, Н.В. Александрова, В. Юстицкис. – Санкт-Петербург : Питер, 2000. – 512 с.



13. Тарасова Л.Е. Влияние детско-родительских отношений на самоотношение ребенка // Проблемы социальной психологии личности.

14. Торндайк Э., Уотсон Дж. Б. Бихевиоризм. Принципы обучения, основанные на психологии. Психология как наука о поведении. М.: АСТ-ЛТД 1998. 704 с.



Приложения

Приложение 1. Рекомендации родителям по помощи в адаптации к основной ступени образования детям с задержкой психического развития (автор Л.М. Пономарева)

Папам и мамам пятиклассников

Каждый ребенок преодолевает в своей школьной жизни несколько очень ответственных этапов. Один из них переход в пятый класс. Закончилась начальная школа с ее размеренным и таким понятным устройством. Наступила новая, непривычная, требующая от пятиклассника вновь приспособливаться к режиму учебы, к новым взрослым (учителям), к новым одноклассникам и к новому формату отношений с ними. Ребятам порой приходится непросто, как когда-то в первом классе. Именно сейчас каждому из них очень нужна поддержка родных и близких.

Как же мы, взрослые, можем помочь своему ребенку стать успешным при переходе на основной уровень образования?

1. Самое первое условие – важно принимать ребенка со всеми его школьными затруднениями и сложностями без осуждения и нотаций. Сейчас ему важно понимание со стороны близких, а не критика. Сочувствие даже в тех ситуациях, которые нам могут казаться нестоящими переживаний. Для него все серьезно и все по-настоящему!

2. Второе условие будущей школьной успешности – развитие самостоятельности. Наш пятиклассник взрослеет, все чаще ему нужно самому принимать решения и самому доводить их до конца. В этот период очень важно, чтобы у ребенка были определенные домашние обязанности, за выполнение которых он отвечает.

3. Будьте в курсе всех дел. Регулярно узнавайте у классного руководителя об успеваемости, поведении, взаимоотношениях с учителями и одноклассниками. Наши «взрослые» пятиклассники часто стараются со всем справиться сами, даже тогда, когда им нужна наша помощь и поддержка.



Обязательно побеседуйте с классным руководителем или школьным психологом, если понимаете, что не в курсе школьной жизни ребенка или замечаете, что его настроение и поведение изменились. Даже если поводов для беспокойства нет, старайтесь узнавать о школьных делах своего ребенка раз в полтора-два месяца.

4. Наши пятиклассники кажутся уже такими взрослыми, но по-прежнему нуждаются в нашем ненавязчивом контроле. Они еще не всегда могут сориентироваться в новых школьных требованиях, не всегда могут организовать свой новый школьный быт.

5. Первое время пятикласснику может потребоваться помощь в подготовке домашних заданий. Вместе с ребенком обговорите режим дня: в какое время он садится за выполнение домашнего задания, как часто делает перерывы и т. д. Если нужно, помогите распределить подготовку заданий по разным предметам во времени: какие задания лучше подготовить заранее в выходные дни, в какой последовательности лучше выполнять задания вечером после школы. Убедитесь, что у ребенка есть все необходимое для успешного выполнения домашнего задания (памятники, справочники, словари, атласы и т. п.). Если же ваш пятиклассник обратился к вам с вопросами по поводу выполнения какого-либо задания, помогите ему самостоятельно найти ответ, но не подсказывайте.

6. Старайтесь развивать мотивацию ребенка к учебе. Покажите ему, что его личные интересы и увлечения могут быть связаны с тем, что он изучает в школе. Например, сценарий любимого фильма, сюжет компьютерной игры написаны по книге, или имеют связь с реальными историческими событиями. Предоставьте ребенку возможность применить свои знания в реальной жизни: рассчитать бюджет на покупки или отмерить количество продуктов для приготовления и т. п.

7. Поддерживайте уважение к учителю. В пятом классе дети начинают иначе относиться ко взрослым, в адрес учителей могут нередко



звучать замечания и критика. Обсудите с ребенком причины его недовольства, поддерживая авторитет учителя.

8. Рассказывайте ребенку о своем школьном детстве, как вы справлялись с разными школьными трудностями и проблемами. Нашим пятиклассникам часто очень важно услышать, что их близкие тоже сталкивались с разными сложностями и преодолевали их, что они не одиноки в этом.

9. Старайтесь поддерживать доверительные отношения с вашим пятиклассником старайтесь не ругать и не критиковать вашего ребенка. Больше слушайте, давайте возможность высказаться, обсуждайте вместе возможные пути решения той или иной проблемы.

10. Постарайтесь на период пятого класса создать дома надежное и безопасное пространство. Спокойная домашняя жизнь без серьезных изменений и потрясений даст возможность вашему ребенку наилучшим образом приспособиться к изменениям в его школьной жизни.



Приложение 2. Как помочь ребенку подготовиться к экзаменам (автор Л.М. Пономарева)

Выпускные экзамены - важное испытание в жизни каждого школьника. Прохождение государственной итоговой аттестации в конце 9 и в конце 11 классов всегда вызывает много тревог и переживаний у ребят и у их родителей. Конечно, экзамены школьник сдает самостоятельно, без нашего присутствия и помощи. Но каждому родителю под силу оказать поддержку своему ребенку в период подготовки и непосредственно перед экзаменационными испытаниями.

1. Заранее помогите ребенку **определиться с экзаменами по выбору**. Обсудите совместно, какие предметы ему даются лучше, где он чувствует себя увереннее. Можно вместе познакомиться с материалами экзаменационных заданий прошлого года. Это поможет выпускнику правильно оценить свои силы и сделать выбор.
2. Проговорите вместе с ребенком, какой материал ему уже хорошо известен и его понадобится только повторить, что необходимо будет выучить, что вызывает сложности и потребует большей подготовки. Возможно, стоит этот вопрос обсудить также с учителями-предметниками, чтобы **составить план подготовки**.
3. В период подготовки к экзаменам **помогите правильно распределить силы и время**. Нашим таким взрослым и самостоятельным детям часто нужна направляющая помощь в построения графика подготовки и его соблюдении. Не стоит контролировать каждый шаг, чтобы не усилить и без того немаленькое волнение ребенка. Но при этом старайтесь быть в курсе того, как идет подготовка. Возможно, сейчас возникли какие-либо трудности, и ваша помощь будет очень кстати.
4. В период подготовки к экзаменам также важно обращать внимание на **режим дня ребенка**. Удастся ли ему достаточно высыпаться, своевременно и хорошо питаться. Прогулки на свежем воздухе также помогут сохранить ресурсы организма, которые очень нужны, чтобы



справиться со стрессовой ситуацией непосредственно на экзамене. Также помогите ребенку определить наилучшее время для подготовки: кому-то комфортнее готовиться утром и в первой половине дня, кто-то лучше включается в работу наоборот в вечернее время.

5. Помогите ребенку определиться с объемом **выполнения тренировочных заданий**. Лучше всего выполнять понемногу в течение всего учебного года. Это поможет привыкнуть к формату различных заданий, и ребенок не растеряется от нестандартной формулировки на самом экзамене. Важно! Задания для подготовки берите с официальных источников. Их вам всегда подскажет классный руководитель.
6. Те задания, которые требуют развернутого ответа, а также сочинения, стоит **потренироваться выполнять заранее**. И обязательно ознакомьтесь с критериями их оценки, чтобы помочь ребенку сориентироваться, как ему заработать наибольшее количество баллов.
7. За пару месяцев до наступления экзаменационной поры в выходной или на каникулах устройте ребенку **тренировочные экзамены** с ограничением по времени. После обсудите трудно ли ему было распределить время на выполнение заданий, что может помочь ему собраться на самом экзамене. Это может быть выход из аудитории в санитарную комнату или несколько глотков воды, спокойное дыхание или счет про себя.
8. Вы всегда можете **обратиться за консультацией к школьному психологу** по вопросам экспресс-техник борьбы с тревогой и стрессом. Можно подобрать наиболее подходящие для вашего ребенка и заранее отработать, чтобы использовать в нужный момент.
9. Помогите **отработать правильное заполнение** экзаменационных бланков. Это поможет выпускнику чувствовать себя уверенно уже в самом начале экзамена, ситуация будет ему знакома.



10. Проговорите с ребенком, что перед экзаменом **несколько дней полезно отвести на повторение** всего необходимого материала.
11. В день перед экзаменом попросите ребенка завершить подготовку и потратить время, чтобы настроиться на прохождения самого испытания, **отдохнуть и выспаться накануне**. Главное проговорите, что бы ни случилось, вы его поддержите и всегда будете на его стороне.
12. **Утром в день экзамена** проследите, чтобы ваш ребенок встал вовремя, позавтракал, взял с собой паспорт и черные гелиевые ручки, а также другие разрешенные материалы. А вот шпаргалки лучше оставить дома. Случайно выпавшая бумажка, может привести к удалению с экзамена. Увы, слушать, что выпускник ей даже не пользовался, никто не будет. И, обязательно, **обнимите и пожелайте удачи!** В такие моменты жизни поддержка близких очень важна!



Приложение 3. Рекомендации родителям по воспитанию подростка с ЗПР (автор Л.М. Пономарева)

Если ваш ребенок – подросток...

Младший школьник превращается в подростка не за один день. Это происходит постепенно. Возрастные изменения во внешности, поведении, интересах становятся все более заметны. И вот еще недавно наш малыш, которому так нужна была наша опека и забота, который ходил «хвостиком» за мамой, всегда слушался старших, вдруг отказывается называться «маленьким». Он уже взрослый! Хочет независимости, во всем пытается проявить самостоятельность.

Подростковый возраст не просто так называют «переходным», «трудным». Он действительно особенный. Что же нам родителям нужно знать о своих незрелых «взрослых» подростках?

Во-первых, в подростковом возрасте действительно происходят значительные перемены в физическом развитии ребенка. Это часто сказывается на самочувствии и настроении. Ребята могут жаловаться на то, что быстро устают, на головные боли, им порой трудно сконцентрироваться. В этот период активных изменений подрастающему организму действительно приходится нелегко. Поэтому с нашей стороны очень важно создать благоприятные условия и позаботиться о здоровье своих детей.

- Проследите, чтобы ваш подросток достаточно высыпался, правильно и разнообразно питался, гулял на свежем воздухе, занимался физической активностью.
- Помогите ему правильно распределить рабочую нагрузку в течение недели, проследите за режимом дня.
- Организуйте возможность для занятий любимым спортом, танцами и т. д.

Во-вторых, в этот период жизни появляется и активно развивается чувство взрослости. Становление самостоятельного, ответственного человека, который может прогнозировать последствия своих поступков и сам



принимает важные решения происходит небыстро и порой очень непросто. Часто подростки становятся колючими и упрямыми, стремятся противостоять другому мнению, даже как будто отстраниться от родных и близких, делать наперекор, по-своему. Таков путь взросления.

Появляющееся чувство взрослости у подростков необходимо укреплять, создавать условия, в которых наш ребенок будет понимать, что его мнение важно и он действительно может быть самостоятелен во многих вещах.

Старайтесь привлекать вашего ребенка в обсуждение важных семейных вопросов, позвольте ему высказываться при принятии решений на семейном совете. Куда поедет отдыхать, что лучше подарить бабушке на День Рождения, какой фильм лучше посмотреть всей семьей... Очень много вопросов можно решать вместе, спрашивать мнение всех членов семьи, просить привести аргументы в свою пользу, показать каким может быть компромисс. Все это позволит подростку почувствовать себя действительно полноценным самостоятельным членом семьи, понять, что его точка зрения для вас важна.

Важно поддерживать с подростком доверительные отношения. Во время разговоров важно не критиковать и не ругать его. Дайте ребенку высказаться, спокойно расскажите о своем взгляде на ситуацию. Тогда подросток не будет закрываться, отмалчиваться и обязательно поделится сокровенным в важной или трудной для себя ситуации.

В-третьих, у подростков сильно меняет круг общения и сам характер взаимодействия с окружающими. Мы, взрослые, отходим для своих детей на второй план. Теперь их внимание больше привлекают сверстники, известные и знаменитые среди их поколения люди. В них они могут увидеть новых кумиров, им могут подражать, к их мнению прислушиваются.

Поэтому в этот период нам важно знать с кем и как проводит ребенок свободное время, чем увлечен, о чем мечтает. Важно интересоваться увлечениями подростка, его отношениями с друзьями, с одноклассниками. Делать это без осуждения и самое главное искренне. А для того, чтобы



укрепить мостик доверия между вами, можно рассказать немного и о своей жизни в подростковые годы. Только говорить на равных, не пытайтесь читать мораль.

Вопрос баланса между контролем и поддержкой становится очень актуален в подростковый период. Это напрямую связано с вопросами безопасности. Поэтому в этом возрасте очень важно договориться со своим ребенком о ваших требованиях и общих границах.

Первыми обсудите те ваши требования, которые важно выполнять обязательно. То есть те требования, которые относятся к безопасности. Например, во сколько нужно возвращаться домой, как далеко можно гулять от дома, уезжать к друзьям, что необходимо звонить и сообщать о себе и т. п. Постепенно рамки безопасности могут меняться, но только при вашем согласии.

Далее договоритесь вместе о тех аспектах повседневной жизни, которые вы готовы определять вместе. Сколько времени подросток может провести за компьютерными играми в будние дни, в выходные и в каникулы, как он планирует занять свое свободное время и т. д. Соблюдение таких требований можно сделать более гибким, проговорив это с ребенком заранее.

И наконец, обозначьте тот круг вопросов для подростка, которые он решает самостоятельно. Например, во что одеваться на прогулках с друзьями, какие хобби выбрать, какой подарок подготовить для близкого человека... Ребенок должен знать, что может принять решение сам, но, если ему понадобится помощь, он всегда может спросить у вас совета.

Постепенно разные жизненные вопросы и ситуации будут переходить из одной категории в другую, конечно, после вашего совместного обсуждения.

Когда наши дети становятся подростками, важно помнить, что это непростой период, период серьезных изменений не только для самих ребят, но и для нас, их родителей. Мы можем сталкиваться с трудностями взаимопонимания. Главное – быть готовым самим сделать первый шаг навстречу.