

**Ассоциация общественных объединений Иркутской области
«МАТЕРИ ПРОТИВ НАРКОТИКОВ»**

**Благотворительный фонд поддержки семьи, материнства и детства
«ПОКРОВ»**

**Родительская компетентность как средство
профилактики зависимых форм поведения в
старшем дошкольном и подростковом возрасте**

Учебно-методическое пособие

Иркутск 2017

УДК 15(075)
ББК 88.56я73
П 69

Рецензенты:

И.А. Галкина, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и педагогики дошкольного образования Педагогического института ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет».

Л.Г. Кузнецова, педагог-психолог высшей квалификационной категории МБОУ г. Иркутска гимназия №3.

Родительская компетентность как средство профилактики зависимых форм поведения в старшем дошкольном и подростковом возрасте: учеб.-метод. пособие/ состав. В.И. Рерке, И.Ю. Танькова, О.С. Балалайкина. – Иркутск: Изд-во «Репроцентр А-1», 2017. – 100 с.

ISBN 978-5-91345-240-5

В учебно-методическом пособии содержится систематизированное изложение теоретических основ становления психолого-педагогической компетентности родителей, а также приведен апробированный тренинг развития родительской компетентности как средства профилактики зависимых форм поведения в старшем дошкольном и подростковом возрастах.

Пособие рекомендовано для обучающихся педагогических вузов, специалистов социальной сферы, практикующих психологов и социальных педагогов.

ISBN 978-5-91345-240-5

Содержание

Введение	4
ГЛАВА I. ОБЩИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О РОДИТЕЛЬСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАВИСИМЫХ ФОРМ ПОВЕДЕНИЯ В ДЕТСКО-ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ	7
1.1. Родительская компетентность: понятие и структура.....	7
1.2. Современное состояние проблемы зависимых форм поведения в детско-подростковом возрасте.....	14
1.3. Роль семьи в возникновении и развитии зависимого поведения.....	18
ГЛАВА II. ТРЕНИНГ РАЗВИТИЯ РОДИТЕЛЬСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ЗАВИСИМЫХ ФОРМ ПОВЕДЕНИЯ В СТАРШЕМ ДОШКОЛЬНОМ И ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТАХ	28
2.1. Тренинг развития родительской компетентности.....	29
2.2. Социально-педагогическая и психологическая диагностики вхождения ребёнка в «группу риска» в отношении зависимых форм поведения.....	85
Заключение	92
Список литературы	94
Приложения	96

Введение

Вопросы о механизмах формирования зависимых форм поведения (аддикций) остаются одними из наиболее сложных проблем современной науки.

В широком смысле под зависимостью понимают «стремление полагаться на кого-то или что-то в целях получения удовлетворения или адаптации» [26]. Условно можно говорить о нормальной и чрезмерной зависимости. Все люди испытывают «нормальную» зависимость от таких жизненно важных объектов, как воздух, вода, еда. Большинство людей питают здоровую привязанность к родителям, друзьям и др.. В некоторых случаях наблюдаются нарушения нормальных отношений зависимости. Склонность к чрезмерной зависимости порождает зависимое поведение.

Зависимое поведение, таким образом, оказывается тесно связанным как со злоупотреблением со стороны личности чем-то или кем-то, так и с нарушениями ее потребностей. В специальной литературе употребляется еще одно название рассматриваемой реальности – аддиктивное поведение [27]. В переводе с английского *addiction* – склонность, пагубная привычка. Если обратиться к историческим корням данного понятия, то лат. *addictus* – тот, кто связан долгами (приговорен к рабству за долги) [26]. Иначе говоря, тот человек, который находится в глубокой рабской зависимости от некоей непреодолимой власти.

Зависимое поведение личности представляет собой серьезную социальную проблему, поскольку в выраженной форме может иметь такие негативные последствия, как утрата работоспособности, конфликты с окружающими, совершение преступлений. Кроме того, это наиболее распространенный вид девиации, так или иначе затрагивающий любую семью.

В реальной жизни более распространены такие объекты зависимости, как психоактивные вещества, пища, игры, секс, религия и религиозные культы.

В соответствии с перечисленными объектами выделяют следующие формы зависимого поведения: химическая зависимость; нарушения пищевого поведения, гемблинг, сексуальные аддикции, религиозное деструктивное поведение.

Пусковым механизмом зависимых форм поведения, как правило, является семья: педагогически неверный стиль воспитания, нарушения детско-родительских отношений, нереализация психотерапевтической функции.

Следует обратить внимание обучающихся 1 курса по направлению подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование», магистерская программа «Социальная педагогика», на учебную дисциплину «Основы превентологии аддиктивного поведения детей и подростков» в рамках которой обучающиеся должны знать: основные понятия и закономерности, современные концепции процесса профилактики аддиктивных форм поведения среди несовершеннолетних;

- основные методы и приемы профилактики; специфику социально-педагогического профилактики аддикций среди несовершеннолетних.

Уметь: самостоятельно проектировать, организовывать и осуществлять социально-педагогический процесс профилактики аддикций среди несовершеннолетних в образовательном учреждении; самостоятельно работать с научной и учебной методической литературой; устанавливать контакт с обучающимися вне зависимости от особенностей их личности, диагностировать социально-педагогическую проблему, анализировать и оценивать результативность социально-педагогического воздействия.

Владеть: обработкой и интерпретацией результатов, полученных на этапе диагностического исследования; технологией организации

мероприятий по совместной деятельности и межличностному взаимодействию субъектов образовательной среды.

Содержание научно-методического пособия разработано на основе компетентностного подхода в соответствии с ФГОС ВО (2015г.). В процессе изучения учебной дисциплины «Основы превентологии аддиктивного поведения детей и подростков» у обучающихся развиваются следующие компетенции: ПК-2 Способность проектировать профилактические и коррекционно-развивающие программы.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

Первый этап. Знать: основы проектирования профилактических и коррекционно-развивающих программ; *уметь:* применять коррекционно-развивающие и профилактические программы в зависимости от возникших образовательных задач; *владеть:* способами проектирования профилактических и коррекционно-развивающих программ.

Второй этап. Знать: специфику проектирования профилактических и коррекционно-развивающих программ; *уметь:* применять инновационные коррекционно-развивающие и профилактические программы в зависимости от возникших образовательных задач; *владеть:* способами внедрения профилактических и коррекционно-развивающих программ на практике.

ПК-9 Способность консультировать педагогических работников, обучающихся по вопросам оптимизации образовательной деятельности.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

Первый этап. Знать: основы консультирования в образовательной деятельности; *уметь:* организовывать процесс консультирования педагогических работников, обучающихся; *владеть:* некоторыми навыками консультирования педагогов, администрации, воспитанников/обучающихся по вопросам оптимизации образовательной деятельности.

Таким образом, учебно-методическое пособие знакомит с особенностями применения современных технологий профилактики зависимых форм поведения, позволяет сформировать научно-методические навыки разработки программ комплексной профилактики аддиктивного поведения среди детей и подростков, овладеть средствами коррекции и реорганизации деформированного поведения личности, как самого ребенка и подростка, так и его родителей.

Учебно-методическое пособие выполнено в рамках реализации проекта «Беспокойные сердца».

При реализации проекта используются средства государственной поддержки, выделенные в качестве гранта в соответствии с распоряжением Президента Российской Федерации от 05.04.2016 № 68 рп и на основании конкурса, проведенного Благотворительным фондом «Покров».

ГЛАВА I. ОБЩИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О РОДИТЕЛЬСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАВИСИМЫХ ФОРМ ПОВЕДЕНИЯ В ДЕТСКО-ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

1.1. Родительская компетентность: понятие и структура

На сегодняшний день существует большое противоречие в понимании родительской компетентности. Родители все больше осознают необходимость самообразования и саморазвития в части воспитания детей, но не все понимают главного принципа родительской компетентности. Поэтому действия специалистов по повышению уровня компетентности родителя чаще всего направлены на решение частных случаев, а не выявление общей закономерности компетентного родительского поведения [3].

Под понятием родительской компетентности сегодня понимают следующее:

- знания, умения, навыки и способы выполнения педагогической деятельности (Н.Ф. Талызина, Р.К. Шакуров);

- интегральную характеристику, определяющую способность решать проблемы и типичные задачи, возникающие в реальных ситуациях педагогической деятельности, с использованием знаний, опыта, ценностей и склонностей (А.П. Тряпицына);

- возможности создания условий, в которых дети чувствуют себя в относительной безопасности, получая поддержку взрослого в развитии и обеспечении необходимым в этом (Кормушина Н.Г.);

- наличие у родителей знаний, умений и опыта в области воспитания ребенка (Мизина М.М.).

- способность родителей организовать семейную социально-педагогическую деятельность по формированию у ребенка социальных навыков, социальных умений и социального интеллекта путем компетентного выстраивания тренинга жизненных ситуаций (Е.В. Руденский)

В размышлениях специалистов о качестве компетентного родительства подчеркивается интеграция разума, чувств и действий. Основным полем благополучного взаимодействия родителей с ребенком рассматривается интегрирование разных аспектов личного родительского опыта: когнитивного, эмоционального, сенсорного, психомоторного, духовного, коммуникативного, игрового, рефлексивного и пр. [41].

Особое значение в рамках данного исследования имеют такие понятия как педагогическая культура, педагогическая грамотность и осознанное родительство.

Говоря о педагогической культуре родителей, имеется в виду их достаточная подготовленность, их личные качества, отражающие уровень их совершенства как воспитателя и проявляющиеся в связи с семейным и общественным воспитанием детей. В качестве ведущего компонента

педагогической культуры родителей выступает определенная совокупность психологических, педагогических и правовых знаний, а также навыки и умения родителей, обнаруженные во время воспитания детей на практике. Педагогическая культура является важной составной частью общей культуры населения, обладающей кроме специфических качеств, также общими характерными показателями.

Педагогическая грамотность представляет собой комплекс знаний, умений и навыков и способность передавать другим приобретенные знания и социальный опыт. Предполагает знание мотивации субъекта, обусловленной его положением в обществе, понимание особенностей психической деятельности, свойственных возрасту и полу, умение выбрать формы и методы работы, адекватные поставленным целям и задачам [16, С.47].

«Осознанное родительство» в психологическом дискурсе понимается как идеальный вариант реализации себя личностью в родительстве [9]. По Е.Г. Смирновой, осознанное родительство - интегральное психологическое образование личности отца и/или матери; оно представляет собой систему взаимодействия ценностных ориентаций, родительских установок, чувств, отношений, позиций и родительской ответственности, способствующих формированию гармоничного стиля семейного воспитания [20].

"Сознательное родительство", "ответственное родительство" характеризуется активной, избирательной позицией отца и матери в отношении выбора ими оздоровительных, коммуникативных, воспитательных, образовательных практик. Противоположность "осознанному", "сознательному", "ответственному" родительству - пассивная или инфантильная родительская позиция: неосознанность отцом или матерью родительских установок, позиций и ценностей, спонтанность, неразборчивость в способах общения и приёмах воспитания, низкая готовность принять на себя ответственность за последствия воспитательных воздействий. В рамках такого подхода помощь в формировании оптимального отношения к родительству может исходить как со стороны специалистов, так и от более опытных, сознательных, ответственных родителей. Нельзя не отметить и вариативность смыслов, которые могут вкладываться в такие концепты как "ответственное" и "сознательное" родительство.

Так, понятие ответственности может быть сопряжено с политикой ограничения рождаемости под лозунгом «ребёнок должен быть здоровым и желанным» или "пусть один ребенок, но здоровый и желанный".

Когда выбор реагирования на поведение ребенка осознан матерью или отцом, такой выбор становится свободным от привычных стереотипных реакций и «автоматизмов» поведения. Осознанный выбор в большей мере основан на любви, понимании и терпении по отношению к ребенку, проявлении душевных сил, сопереживания, справедливом участии и анализе истинных причин затруднений или проступка ребенка. По сути, лишь

осознанное (рефлексивное) родительство содействует нравственному и эмоциональному благополучию ребенка. Рефлексивная культура родителей выступает сегодня наряду с педагогической эрудицией особым предметом и инновацией современных технологий повышения воспитательной компетентности. Как показывают результаты исследований различных видов рефлексии, это ценнейшая способность не только осознавать собственные эмоции, ощущения, действия и поведение в целом, но и изменять их средства и мотивы ради оптимизации качества контакта с ребенком (Г.А. Голицин, Т.С. Леви, М.А. Розов, Т.О. Смолева и др.). Рефлексия как особый вид мыслительной деятельности и основа оптимального алгоритма осознанного родительства способствует более эффективному процессу саморегуляции собственных эмоций и поведения и выбору новых поведенческих программ в конкретных ситуациях общения с ребенком (Т.О. Смолева) [45]. При этом наиболее эффективными средствами оптимизации качества контакта с ребенком является язык игры, выразительных движений и невербального поведения в широком смысле или язык «внутренней моторики» (по А. В. Запорожцу), язык обмена чувствами между субъектами общения и язык адекватного предъявления социальных требований. Рассмотрим подробно наиболее близкие понятия к «педагогической компетентности родителей».

Таблица 1

Соотношение понятий, описывающих компетентность родителей в воспитании детей

Понятие	Определение	Основные аспекты проявления	Источник
Педагогическая культура родителей	компонент общей культуры человека, в котором находит отражение накопленный предыдущими поколениями и непрерывно обогащающийся опыт воспитания детей в семье. Служит основой воспитательной деятельности родителей	- понимание и осознание ответственности за воспитание детей; - практические умения организации жизни и деятельности детей в семье; - осуществление воспитательной деятельности; - знания о развитии, воспитании, обучении детей.	- социально-культурный опыт и традиции; семейный опыт, ценности и традиции;
Педагогическая грамотность родителей	комплекс знаний, понимание особенностей психической деятельности,	- знание мотивации субъекта; - понимание особенностей психической	- социальный опыт, являющийся результатом педагогического и психологического просвещения родителей,

	своих возрасту и полу.	деятельности;	результатом профессионального образования и самообразования родителей
Эффективное родительство	«Технология» воспитательной деятельности родителей, то есть система приемов и методов воспитания, позволяющих достигать значимых продуктивных результатов в воспитании ребенка	-система взаимодействия ценностных ориентаций, родительских установок, чувств, отношений, позиций и родительской ответственности, способствующих формированию гармоничного стиля семейного воспитания	социальный и профессиональный опыт; дополнительное практикоориентированное образование родителей (тренинги, практикумы); самообразование
Педагогическая компетентность родителей	Интегративное качество родителей, выражающееся как система ценностных оснований и социокультурных и семейных традиций воспитания ребенка, знаний и представлений в области психологии и педагогики, владение «технологией» воспитания ребенка.	Взаимодействие с ребенком становится интегративным по содержанию, обогащается психолого- педагогическими знаниями, которые помогают постижению закономерностей развития ребенка, пониманию его личности, осознанию психологических, педагогических, естественнонаучных, правовых основ современной семьи и домашнего воспитания. Вводятся новые понятия: «психолого- педагогическое сопровождение семьи», «формирование, развитие	-все вышеперечисленные

Итак, сравнительный анализ таких явлений позволяет нам определить «педагогическую компетентность родителей» как способность родителя видеть реальную ситуацию, в которой растет его ребенок и предпринимать

усилия для того, чтобы ее менять для изменения развития ребенка в более благоприятную сторону на основе знаний возрастных особенностей ребенка, эффективных методов взаимодействия с ним, на основе самопознания и самоизменения родителя. Таким образом, педагогическую компетентность родителей можно рассматривать как интегративное качество, объединяющее в себе ряд компонентов, которые формируют у родителей единое знание о целях воспитания и развитии ребенка.

На основе анализа исследований Р.В. Овчаровой, Н.Г. Кормушиной, Н.И. Мизиной, М.О. Емихиной определяются следующие составляющие (структурные компоненты) педагогической компетентности родителей: когнитивную, эмоциональную, поведенческую [40].

Многие исследователи в структуре компетентности выделяют такие компоненты: мотивационный, личностный, гностический (когнитивный), организаторский, конструктивный, коммуникативный, эмоционально-ценностный, рефлексивный, ориентированный (Е.П. Арнаутова, Т.В. Бахуташвили, О.С. Нестерова, М.А. Орлова С.С. Пиюкова, В.В. Селина и др.).

Несмотря на многоаспектность трактовки педагогической компетентности родителей и ее структуры, в содержании компонентов констатируется неперенное наличие мотивационной составляющей, личностных качеств, знаний, умений и навыков, в том числе коммуникативных. По этой причине мы объединяем данное содержание в три основные группы, выделив *мотивационно-личностный, гностический и коммуникативно-деятельностный компоненты*.

Мотивационно-личностный компонент подразумевает заинтересованность родителей в успешном результате воспитания детей, совокупность психологических позиций по отношению к ребенку и самому себе (эмпатия, педагогическая рефлексия), личный опыт воспитания.

Гностический компонент связан со сферой знаний родителя, поиском, восприятием и отбором информации, наличием у родителей психолого-педагогических знаний о воспитании и развитии ребенка.

Коммуникативно-деятельностный компонент, по мнению Мининой А.В., содержит коммуникативные, организаторские, практические навыки и умения.

Таблица 2

Показатели педагогической компетентности родителей

Компоненты	Показатели
Мотивационно-личностный	Заинтересованность родителя в успешном результате воспитания детей;
	- потребность в самореализации как родителя и саморазвитии в этом качестве;
	- позитивное самоотношение;
	- адекватная самооценка как родителя (будущего родителя);
	- личностная готовность к переменам;

- стремление понять мотивы поступков ребенка, поддержать его интересы: наличие способности родителей к эмпатии, педагогической рефлексии, самоконтролю
- желание заниматься развитием своего ребенка в соответствии с врожденными способностями,
- потребность совершенствовать свои познания области воспитания , узнавать новые педагогические технологии, принимать активное участие в воспитательном процессе

Знания:

Гностический

- о развитии и личностных новообразованиях в младшем школьном возрасте;
- о ведущих видах деятельности ребенка на разных этапах развития
- знать о кризисных проявлениях того или иного возраста и основных новообразованиях периода, помогать ребенку преодолевать трудности в общении, обучении.
- знать о закономерностях психического развития и основных психологических потребностях ребенка.
- знать стили семейного воспитания и особенности каждого из них
- знать о методах воспитания и владеть ими.

Умения и навыки:

Коммуникативно-деятельностный

- развивать положительное отношение и интерес ребенка к разным видам деятельности;
- стимулировать проявление самостоятельности ребенка в деятельности;
- применять эффективные методы воспитания;
- способствовать появлению эмоционального предвосхищения результатов детской деятельности;
- строить взаимоотношения с ребенком на принципах гуманистической педагогики.
- уметь общаться с ребенком, учитывая его возрастные особенности
- создавать благоприятную и доверительную атмосферу общения для воспитания и обучения ребенка

Таким образом, мы определили *педагогическую компетентность родителей* как интегративное качество, представляющее собой комплекс профессиональных знаний, способов и приемов реализации педагогической деятельности, а также профессионально значимых личностных качеств, необходимых для воспитания и развития ребенка.

1.2. Современное состояние проблемы зависимых форм поведения в детско-подростковом возрасте

Анализ научной литературы показывает, что существует несколько подходов к понятию аддиктивного поведения. Так Ц.П. Короленко, Т.А. Донских [3] считают, что аддиктивное поведение - это один из типов девиантного (отклоняющегося) поведения с формированием стремления к уходу от реальности путем искусственного изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных видах деятельности с целью развития и поддержания интенсивных эмоций. Е.П. Ильин [3] под аддиктивным поведением (addiction - пагубная привычка) понимает злоупотребление одним или несколькими химическими веществами, протекающие на фоне измененного состояния сознания. По мнению А.Б. Фоминой [3] аддиктивное поведение обозначает злоупотребление различными веществами, изменяющими психическое состояние до того, как от них сформируется зависимость. Согласно определению, предложенному Короленко, аддиктивное поведение выражается в уходе от реальности посредством изменения психического состояния. Именно уход от реальности, видимо, является тем основным, что составляет сущность аддиктивного поведения. Неудовлетворяющая реальность - это в каком-то смысле всегда внутренняя реальность, так как и в случаях, когда речь идет о внешней «средовой» реальности, последняя воспринимается, осознается или производит эффект на подсознание, приводя к возникновению того или иного, вызывающего дискомфорт внутреннего психического состояния, от которого возникает желание избавиться.

Основным мотивом личностей, склонных к аддиктивным формам поведения, является активное изменение не удовлетворяющего их психического состояния, которое рассматривается ими чаще всего как «серое», «скудное», «монотонное», «апатичное». Такому человеку не удастся обнаружить в реальной действительности какие-либо сферы деятельности, способные привлечь надолго его внимание, увлечь, обрадовать или вызвать иную существенную и выраженную эмоциональную реакцию. Жизнь видится ему неинтересной в силу ее обыденности и однообразности. Он не приемлет того, что считается в обществе нормальным: необходимость что-либо делать, заниматься какой-нибудь деятельностью, соблюдать какие-то принятые в семье или обществе традиции и нормы. Можно говорить о том, что у индивида с аддиктивной нацеленностью поведения значительно снижена активность в обыденной жизни, наполненной требованиями и ожиданиями. При этом аддиктивная активность носит избирательный характер: в тех областях жизни, которые пусть временно, но приносят человеку удовлетворение и вырывают его из мира эмоциональной стагнации и бесчувственности, он может проявлять недюжинную активность для достижения цели. В этом

отношении показателен пример наркомана, для которого вся окружающая жизнь неинтересна и в ней он пассивен. При этом его стремление ввести себе наркотическое вещество, приобрести его отражается в недюжинной энергии, активности и азарте.

Основной, в соответствии с имеющимися критериями, особенностью индивида со склонностью к аддиктивным формам поведения является рассогласование психологической устойчивости в случаях обыденных отношений и кризисов. В норме, как правило, психически здоровые люди «автоматически» приспосабливаются к требованиям обыденной (бытовой) жизни и тяжелее переносят кризисные ситуации. Они, в отличие от лиц с разнообразными аддикциями, стараются избегать кризисов и волнующих нетрадиционных событий.

В отличие от него аддиктивной личности, напротив, претит традиционная жизнь с ее устоями, размеренностью и прогнозируемостью, когда «еще при рождении знаешь, что и как произойдет с данным человеком». Предсказуемость, заданность собственной судьбы является раздражающим моментом для аддиктивной личности. Кризисные же ситуации с их непредсказуемостью, риском и выраженными аффектами являются для них той почвой, на которой они обретают уверенность в себе, самоуважение и чувство превосходства над другими. У аддиктивной личности отмечается феномен «жажды острых ощущений» (В.А. Петровский), характеризующийся побуждением к риску, обусловленным опытом преодоления опасности. По мнению Е. Верн у человека существует шесть видов «голода»: «голод по сенсорной стимуляции»; «голод по признанию»; «голод по контакту и физическому поглаживанию»; «сексуальный голод»; «структурный голод, или голод по структурированию времени»; «голод по инцидентам».

В рамках аддиктивного типа поведения каждый из перечисленных видов «голода» обостряется. Человек не находит удовлетворения чувства «голода» в реальной жизни и стремится снять дискомфорт и неудовлетворение реальностью стимуляцией тех или иных видов деятельности. Он пытается достичь повышенного уровня сенсорной стимуляции (отдает приоритет интенсивным воздействиям, громкому звуку, резким запахам, ярким изображениям), признания неординарными его поступков (в том числе сексуальных), заполненности времени событиями.

Вместе с тем объективно и субъективно плохая переносимость трудностей повседневной жизни, постоянные упреки в неприспособленности и отсутствии жизнелюбия со стороны близких и окружающих формируют у аддиктивных личностей скрытый «комплекс неполноценности». Они страдают от того, что отличаются от других, от того, что не способны «жить как люди». Однако такой временно возникающий «комплекс неполноценности» оборачивается гиперкомпенсаторной реакцией. От заниженной самооценки, навешиваемой окружающими, индивиды переходят сразу к завышенной, минуя адекватную. Появление чувства превосходства над окружающими

выполняет защитную психологическую функцию, способствуя поддержанию самоуважения в неблагоприятных микросоциальных условиях - условиях конфронтации личности с семьей или коллективом. Чувство превосходства зиждется на сравнении «серого обывательского болота», в котором находятся все окружающие, и «настоящей, свободной от обязательств жизни» аддиктивного человека.

Базисной характеристикой аддиктивной личности является зависимость (В.Д. Менделевич). Для оценки отнесения человека к зависимому типу выделяют перечисленные ниже признаки, пять из которых достаточно для диагностики клинической зависимости:

- неспособность принимать решения без советов других людей;
- готовность позволять другим принимать важные для него решения;
- готовность соглашаться с другими, из страха быть отвергнутыми, даже при сознании, что они не правы;
- затруднения начать какое-то дело самостоятельно;
- готовность добровольно идти на выполнение унижительных или неприятных работ с целью приобрести поддержку и любовь окружающих;
- плохая переносимость одиночества - готовность прилагать значительные усилия, чтобы его избежать;
- ощущение опустошения или беспомощности, когда обрывается близкая связь;
- охваченность страхом быть отвергнутым;
- легкая ранимость, податливость малейшей критике или неодобрению со стороны.

Именно в младшем подростковом периоде представлены все формы и типы зависимого поведения, которые в ином, более старшем возрасте, сходят на нет или значительно урезаются (О.Ю. Ермолаев).

Наряду с зависимостью основным в поведении аддиктивной личности является стремление к уходу от реальности, страх перед обыденной, наполненной обязательствами и регламентациями «скудной» жизнью, склонность к поиску запредельных эмоциональных переживаний даже ценой серьезного риска и неспособность быть ответственным за что-либо.

Уход от реальности совершается при аддиктивном поведении в виде своеобразного «бегства», когда взамен гармоничного взаимодействия со всеми аспектами действительности происходит активация в каком-либо одном направлении. При этом человек сосредоточивается на узконаправленной сфере деятельности (часто негармоничной и разрушающей личность), игнорируя все остальные.

В соответствии с концепцией N. Peseschkian, существуют четыре вида «бегства от реальности»: «бегство в тело», «бегство в работу», «бегство в контакты или одиночество» и «бегство в фантазии».

При выборе ухода от реальности в виде «Бегства в тело» происходит замещение традиционной жизнедеятельности, направленной на семью,

служебный рост или хобби, изменение иерархии ценностей обыденной жизни, переориентация на деятельность, нацеленную лишь на собственное физическое или психическое усовершенствование. При этом гиперкомпенсаторным становится увлечение оздоровительными мероприятиями (так называемая «паранойя здоровья»), сексуальными взаимодействиями («поиск и ловля оргазма»), собственной внешностью, качеством отдыха и способами расслабления.

«Бегство в работу» характеризуется дисгармоничной фиксацией на служебных делах, которым человек начинает уделять непомерное в сравнении с другими областями жизни время, становясь «трудоголиком».

Изменение ценности коммуникаций формируется в случае выбора поведения в виде «бегства в контакты или одиночество», при котором либо общение становится единственно желанным способом удовлетворения потребностей, замещая все иные, либо количество контактов сводится к минимуму.

Склонность к размышлениям, прожектам при отсутствии желания что-либо воплотить в жизнь, совершить какое-нибудь действие, проявить какую-нибудь реальную активность называется «бегством в фантазии». В рамках подобного ухода от действительности появляется интерес к псевдофилософским исканиям, религиозному фанатизму, жизни в мире иллюзий и фантазий.

Употребление и злоупотребление алкоголем, табаком или наркотическими веществами можно рассматривать как комплексное бегство – «в тело» (поиск новых ощущений), «в контакты» и «в фантазии».

Склонность к зависимому поведению у детей подросткового возраста можно продиагностировать, используя тест В.Д. Менделевича «Склонность к зависимому поведению» [4].

В повседневной жизни каждый человек, как правило, имеет определенный, выработанный им в процессе развития набор навыков избавления от психологического дискомфорта, и, особенно не задумываясь, достаточно эффективно использует их с этой целью. К индивидуально накопленному арсеналу средств относятся различные способы переключения внимания на эмоционально стимулирующие события и активности: просмотр видеоматериалов, фильмов, спортивных состязаний, прогулки, общение с природой, физические упражнения, получение поддержки от друзей, знакомых или родственников и др. Этим способам избавления от неприятных переживаний не придается особого, сверхценного значения, на них не фиксируется специальное внимание. Специалисты же рассматривают подобное умение (использование набора навыков избавления от психологического дискомфорта) как важный фактор предупреждения разного рода аддикций.

В литературе достаточно работ, посвященных химическим зависимостям от психоактивных веществ (ПАВ). Виды нехимических

аддикций: азартные игры (гэмблинг), сексуальная, любовная аддикции, аддикция отношений, работогольная аддикция, аддикция к трате денег и др. В последнее время участились случаи обращения к психологам по проблеме зависимостей от азартных игр (в том числе от игровых автоматов) и патологического использования компьютера (Интернет-зависимость). Подчеркнем, что в основе развития химических и нехимических зависимостей, чаще всего, находятся причины несформированных детско-родительских отношений.

1.3. Роль семьи в возникновении и развитии зависимого поведения

В большинстве исследований, как правило, ведущая роль в происхождении аддиктивного поведения приписывается *семье*. Выявлена связь между поведением родителей и последующим аддиктивным поведением детей. Работы З.Фрейда, Д. Винникота, М. Кляйна, М. Маллера и др. убедительно свидетельствуют о том, что развитию ребёнка вредит неспособность матери понимать и удовлетворять его базовые потребности.

Ведущая роль в формировании зависимости, по мнению Г. Кристал и др. авторов принадлежит *младенческой травме* в форме мучительных переживаний в первые два года жизни [18]. Травма может быть связана с физической болезнью, с потерей матери или с её неспособностью удовлетворять потребности ребёнка, с несовместимостью темпераментов матери и ребёнка, чрезмерной врождённой возбудимостью малыша, наконец, с какими-то действиями родителей. Родители, как правило, не знают о своём психотравмирующем воздействии на младенца. Например, они могут из лучших побуждений или по рекомендации врачей, приучая ребёнка к жёсткому режиму питания, запрещать себе «баловать» его или даже упорно пытаться сломить его упрямый нрав [19].

Переживая дистресс, в котором малыш не в состоянии помочь себе, он попросту засыпает. Однако, повторение тяжёлой травмирующей ситуации приводит к нарушению развития и переходу в состояние апатии и отстранённости. Позднее травму можно обнаружить по страху перед любыми аффектами, неспособности их переносить, ощущению «небезопасности» и ожиданию неприятностей. Такие люди в дальнейшем *не умеют заботиться о себе* и нуждаются в ком-то (чём-то), кто (что) помогло бы им справиться с их переживаниями, одновременно испытывая глубокое недоверие к людям. В этом случае неживой объект вполне может заменить человеческие отношения. Таким образом, *люди, пережившие психические травмы, в раннем детстве имеют большой риск стать зависимыми*.

Семья может не дать ребёнку необходимой любви и не научить его любить себя, что в свою очередь приведёт к ощущению «плохости», никчемности, бесполезности, отсутствию веры в себя. В соответствии с современными представлениями, люди с аддиктивным поведением

испытывают серьёзные *трудности в поддержании самоуважения*. Хорошо известно, например, что в состоянии опьянения весьма характерны беседы на актуальную тему: «Ты меня уважаешь?» Зависимость, таким образом, выступает своеобразным средством регуляции самооценки личности.

Серьёзной проблемой семей аддиктов могут быть эмоциональные расстройства у самих родителей, которые, как правило, сопровождаются алекситимией – неспособностью родителей выражать в словах свои чувства. Ребёнок не только «заражается» в семье негативными чувствами, он обучается у родителей замалчивать свои переживания, подавлять их, и даже отрицать само их существование.

Отсутствие границ между поколениями, чрезвычайная психологическая зависимость членов семьи друг от друга – ещё один негативный фактор. Известно, что для нормального развития ребёнка чрезвычайно важен процесс сепарации – постепенного отделения ребёнка от матери посредством её уходов и возвращений, а также процессов индивидуализации ребёнка [68].

В семьях с нарушенными границами аддиктивное поведение может выступать одним из способов влияния на поведение других членов. При этом сама зависимость может давать ощущение независимости от семьи. Доказательством этому может служить усиление зависимого поведения при усилении семейных проблем.

Вообще, большинство отклонений в поведении имеют в своей основе один источник – *социальную дезадаптацию*, корни которой часто лежат в семье человека. Социально дезадаптированный ребёнок, подросток, находясь в трудной жизненной ситуации, является жертвой, чьи права на полноценное развитие грубо нарушены. Социальная дезадаптация означает нарушение взаимодействия индивида со средой, характеризующееся невозможностью осуществления им в конкретных микросоциальных условиях своей позитивной социальной роли, соответствующей его возможностям.

Говоря об асоциальной дезадаптации несовершеннолетних, необходимо учитывать, что детство – это период интенсивного физического, психического и социального развития. Невозможность осуществления позитивной социальной роли вынуждает подростка искать обходные пути для реализации своей потребности в развитии. Результатом может стать уход из семьи или из школы, где невозможна реализация внутренних ресурсов и удовлетворение потребностей развития. Другой способ ухода – аддиктивное поведение, «уход от невыносимой реальности».

Таким образом, социальная дезадаптация, вызванная совокупностью различных факторов, приводит к изоляции, лишению или утрате подростком основной потребности – потребности в полноценном развитии и самореализации [15]. Одной из основных причин социальной дезадаптации несовершеннолетних, лежащей в основе возникновения и развития аддиктивного поведения, являются определённые влияния *семьи*.

Семья, как известно, основополагающий институт социализации человека, из всех дефектов социализации личности наиболее опасными являются семейные дефекты. Процесс социализации в семье предполагает усвоение ребёнком образцов нормативного, социально одобряемого поведения родителей. Их поведение до определённого возраста становится эталоном для подражания. Знание родительских норм-образцов и моделей поведения позволяет подростку не искать заново решений в стандартных ситуациях, а вести себя в соответствии с принятыми в данной среде и усвоенными личностью шаблонами. Семейные ритуалы в наибольшей степени связаны с нормами-образцами, поскольку степень стандартизованности, повторяемости ситуаций повседневной семейной жизни чрезвычайно высока. Нестандартные ситуации регулируются с помощью норм-принципов, определяющих ценностную направленность ребёнка и всех членов семьи. Нормативное воздействие в семье принимается подростком во имя сохранения межличностного статуса и получения одобрения других членов семьи. Однако это не означает, что подросток во всех случаях обязательно разделяет принимаемые им мнения. В семье закладываются основы умения быстро переключаться со «своего» на «чужое» и обратно.

Для семьи характерны следующие признаки:

1. Семья представляет собой относительно тесную, ограничивающую себя определёнными пределами единицу.

2. Семья представляет собой ассоциацию, которая сама себя воспроизводит.

3. Она удовлетворяет важнейшие жизненные потребности людей, в том числе те, которые не удовлетворяет никакая другая социальная группа.

4. Семья влияет на развитие и формирование личности в целом, а другие институты социализации (школа, производственная группа и др.) воздействуют на неё лишь в определённых аспектах опосредованно через семью.

5. Её влияние на индивида первично как по времени, так и по содержанию.

6. Члены семьи находятся в постоянной взаимозависимости, поэтому любое изменение поведения одного из них влечёт за собой изменения в поведении остальных (с точки зрения системного подхода, семья является открытой, постоянно развивающейся *системой*, имеющей значительные адаптивные возможности; изменения в одном из элементов системы сказываются на всей семье; индивидуальные дисфункции членов семьи являются отражением системных нарушений).

Семья является *полифункциональной* системой. Каждый аспект семейной жизни обладает определённой значимостью. Однако какие-либо функции семьи выходят на первый план, становятся приоритетными.

Выделены следующие функции семьи:

- 1) сексуально-эротическая;
- 2) репродуктивная;
- 3) воспитательная;
- 4) хозяйственно-бытовая;
- 5) экономическая;
- 6) социального контроля;
- 7) духовного общения;
- 8) социально-статусная;
- 9) досуговая;
- 10) эмоциональная (психотерапевтическая, «экологическая») [20, с.33].

В процессе развития семьи, её жизненного цикла, происходят изменения в функциях семьи: одни утрачиваются, другие появляются в соответствии с новыми социальными условиями. Качественно изменяется функция первичного социального контроля и повышается уровень терпимости к нарушениям норм поведения в сфере брачно-семейных отношений.

Нарушение тех или иных функций влечёт за собой деформацию семейных отношений. Нарушения нормального функционирования семьи и качества семейной жизни приводят к возникновению *дисфункциональных, неблагополучных и проблемных семей*.

Дисфункциональная семья – семья, плохо или вовсе не выполняющая основные семейные функции, или это такая семейная система, которая является причиной дисфункционального, дезадаптивного поведения одного или нескольких членов семьи.

Неблагополучная семья характеризуется низким состоянием психологического комфорта внутри семейного пространства. Внутри такой семьи не удовлетворяются полностью или частично потребности её членов в психологической поддержке, чувстве безопасности, ощущении ценности и значимости своего «Я», эмоциональном тепле и любви.

Под *проблемной семьей*, в узком смысле, понимаются семьи, которые не способны продуктивно решать задачи развития на той или иной стадии жизненного цикла семьи. В широком смысле в «проблемный тип» включают дисфункциональные и неблагополучные семьи. Такие семьи являются фактором риска в отношении дезадаптации их членов и возникновении девиантного поведения.

Процесс социализации в подростковом возрасте приобретает особо острые формы. Родительские требования и дисциплинарное воздействие сильно сказывается на социализации ребёнка. В первую очередь это проявляется в стремлении ребёнка освободиться от родительской опеки. Эмансипация осуществляется через последовательное замещение роли родителей в процессе социализации группой сверстников, которая становится носителем системы ценностей, норм поведения и источником определённого статуса.

Семьи, для которых характерны наиболее глубокие дефекты социализации, вольно или невольно провоцируют детей на различные формы отклоняющегося поведения. Выделены следующие типы таких семей:

1. Псевдоблагополучная семья, применяющая неправильные методы воспитания.
2. Неполная семья, отличающаяся дефектами в структуре.
3. Проблемная семья, характеризующаяся постоянной конфликтной атмосферой.
4. Аморальная семья, характеризующаяся алкогольной, аморальной и сексуальной деморализацией.
5. Криминогенная семья [13, с.10].

Псевдоблагополучная семья.

Такая семья отличается ярко выраженным деспотическим характером, безоговорочным доминированием одного из родителей, полным подчинением ему остальных членов семьи, наличием жестоких взаимоотношений, применением физического наказания как основного средства воспитания.

Особый вред развитию личности ребёнка, подростка наносят частые физические наказания. Психологически этот вред заключается в следующем:

1. Родители, систематически наказывающие подростка (ребёнка) физически, выступают для него в качестве антиидеала. Он никогда не будет уважать такого родителя, брать с него пример, вследствие чего у ребёнка, подростка задерживается формирование «Я-идеального» и становление «Я-концепции».

2. Частые физические наказания вызывают у ребёнка, подростка состояние фрустрации. Накапливающаяся у него обида, раздражительность, злобность вымещается на доступных ему объектах (животных, более слабых людях и т.д.), прежде всего на сверстниках. В результате этого у него развивается агрессивное поведение во всех фрустрирующих ситуациях.

3. Частое физическое наказание наносит ущерб самооценке личности ребёнка, подростка, вследствие чего у него развивается болезненно чувствительное самосознание, легко ранимое самолюбие.

Систематическое физическое наказание в детстве может привести к утрате отзывчивости, способности сочувствовать и сопереживать другим людям. По отношению к родителям часто вырабатывается негативизм, который перерастает во враждебность.

Таким образом, вышеописанные отношения в семье отражаются на всех сферах жизнедеятельности ребёнка: снижается школьная успеваемость, уличная компания заменяет родительский авторитет, в ней ребёнок получает признание. Всё это приводит к социальной и педагогической запущенности ребёнка, иногда к задержкам психического развития и психическим отклонениям, следствием чего становятся различные формы девиантного поведения.

Неполная семья.

Дефекты в структуре родительской семьи в современных условиях могут отрицательным образом сказаться на становлении личности, способствовать её десоциализации. Один из негативных факторов неполной семьи – эмоциональный дискомфорт, который испытывает ребёнок, подросток в такой семье. Он характеризуется комплексом психологических реакций и переживаний: чувством собственной неполноценности, ущербности, зависти, эмоционального голода и пр. Такая ситуация вызывает у детей, подростков повышенный интерес к своим переживаниям с пренебрежением к переживаниям взрослых, недоброжелательное, порой агрессивное отношение к родителю, ушедшему из семьи.

Наибольший эмоциональный дискомфорт испытывают мальчики, воспитывающиеся без отцов. Отец нужен мальчику и, прежде всего, подростку, как образец для подражания, для формирования мужской роли поведения. Именно у отца мальчик учится таким качествам, как мужество, смелость, решительность, благородство, уважительное отношение к женщине. В семьях без отца возрастает опасность феминизации мальчиков, которые бессознательно боятся этого и начинают демонстративно проявлять маскулинность в поведении: они склонны к агрессивности, драчливости, грубости.

Очень болезненно отражается на воспитании ребёнка развод родителей. Отмечено, что наиболее сильное влияние развод оказывает на детей до 6 лет, т.к. у них возникает сильное чувство вины и самоуничтожения. В возрасте 7-8 лет у детей чаще возникают злость и обида в ответ на развод родителей. Дети в возрасте 10-11 лет чувствуют себя заброшенными, обиженными, сердятся на родителей. Позже, в 13-17 лет, ответом на развод родителей у подростков и молодых людей преобладающими являются чувство потери и обида [30, с.218].

Однако необходимо отметить, что факт расторжения семейных уз сам по себе не всегда означает вред. Ребёнку не нужны жестокие, грубые родители, родители-алкоголики, отцы-деспоты. Поэтому нередко освобождение от жестокой, аморальной личности приносит ребёнку облегчение, а оставшемуся с ним взрослому – покой и нормальные условия для воспитания.

Разводу предшествует общее ухудшение семейных отношений. Ребёнок становится свидетелем скандалов между родителями, видит сцены грубости, унижения, насилия. В этих условиях он чувствует себя отчуждённым в семье и старается как можно больше времени проводить вне дома. Возникает бесконтрольная, опасная ситуация, так как роль воспитателя берёт на себя улица.

Проблемная семья.

Такая семья характеризуется соперничеством между родителями за главенствующее положение в семье, отсутствием всякого сотрудничества между членами семьи, разобщённостью, изоляцией между родителями и

детьми. Господствующая в семье конфликтная ситуация создаёт постоянную атмосферу напряжённости, которая является непереносимой для детей, подростков, и они стремятся как можно меньше находиться дома, «улизнуть» под любым предлогом на улицу, где и проводят большую часть времени. Проблемные семьи во многих случаях создают условия для криминогенного формирования несовершеннолетних, поскольку в них нарушается процесс социального контроля, отсутствуют эмоциональные связи между родителями и детьми.

Аморальная семья.

В таких семьях присутствуют отрицательные факторы в виде правонарушений, совершенных родителями и иными членами, пьянство и алкоголизм, систематические конфликты, выливающиеся в скандалы и драки, развратное поведение родителей. Алкоголизм родителей вызывает обнищание семьи, ухудшение быта и полное искажение норм поведения. Дети оказываются заброшенными, у них исчезают привязанность и уважение к родителям, развивается мрачный, озлобленный характер. Каждый из перечисленных факторов в отдельности способен исказить процесс социализации ребёнка, но все вместе они практически исключают полноценное развитие личности. Так, исследования, проведённые среди осужденных несовершеннолетних, показали, что у этих ребят пьянствующих родителей в 6-7 раз больше, чем у законопослушных.

Такие семьи калечат детей не только нравственно, физически, но и интеллектуально. Дети не обеспечены оптимальными условиями для физического, интеллектуального и эмоционального развития. Исследователи отмечают, что в этих семьях формируются психопатические черты характера, своевременно не выявляются различного рода заболевания, родители причиняют детям травмы в результате побоев, выгоняют их из дома. Подростки вынуждены скитаться по улицам, по подъездам и вокзалам.

В школу они приходят плохо или совсем не подготовленными. У них часто отсутствуют нормальные условия для приготовления домашних заданий из-за скандалов, устраиваемых пьяными родителями. Вследствие этого они резко отстают в учёбе. Нередко в классе их называют «тупицами», что порождает у них обиду, повышенную чувствительность и духовную ранимость, приводит к ожесточению и агрессии, такие подростки часто вступают в конфликты со сверстниками и учителями. Оказавшись в позиции изолированных или пренебрегаемых, они не находят поддержки среди одноклассников и педагогов, в семье и школе; поэтому они начинают искать товарищей в уличных компаниях, где собираются точно такие же сверстники.

Криминогенная семья.

Члены такой семьи совершают преступления. Иногда приходится констатировать, что криминальная деятельность является основным видом деятельности конкретного лица или семьи в целом. Согласно криминологическим исследованиям, судимость одного из членов семьи (чаще

всего это отцы или старшие братья) увеличивает вероятность совершения преступления другими членами семьи, прежде всего несовершеннолетними, в 4-5 раз. Каждый четвёртый из осуждённых несовершеннолетних проживал с судимыми братьями и сёстрами.

Преступное поведение взрослых членов семьи демонстрирует детям, подросткам «нормы-образцы», «нормы-принципы» антиобщественного поведения, порождает или углубляет внутрисемейные конфликты, усиливает её криминогенный потенциал.

В криминогенных и аморальных семьях дефекты социализации наиболее рельефно выступают в структуре общения. Между родителями и детьми отсутствуют или искажены эмоциональные связи, практически отсутствует социальный контроль, искажается процесс усвоения социальных ролей, принципов и норм поведения, что в итоге приводит к формированию у детей и подростков деформированной структуры потребностей, её примитивизации, таким образом, идёт формирование делинквентной, асоциальной личности.

Формирование такой личности происходит, как правило, в виде реакции протеста против родителей, учителей, школы и даже против общества в целом. Это приводит к выбору референтной группы или лица с асоциальной направленностью, в отношении с которыми подросток вынужден усваивать их ценности, поведение, роли, жаргон и пр.

Исследователями выделены стили (типы) неправильного семейного воспитания, приводящие к развитию личности, стремящейся к уходу от реальности путём искусственного изменения своего психического состояния.

Семья играет существенную роль не только в происхождении, но и в поддержании зависимого поведения. Родственники сами могут иметь различные психологические проблемы, в силу чего они нередко провоцируют «срыв» аддикта, хотя и реально страдают от него. В случае же длительного сохранения аддиктивного поведения у кого-либо из членов семьи, у родственников аддикта, в свою очередь, могут появляться серьёзные проблемы и развиваться состояние *созависимости*. Под созависимостью, таким образом, понимают негативные изменения в личности и поведении родственников, вследствие зависимого поведения кого-либо из членов семьи.

Семьи с аддиктивными родителями продуцируют людей двух типов: аддиктов и тех, кто заботится об аддиктах. Такое семейное воспитание создаёт определённую семейную судьбу, которая выразится в том, что дети из этих семей становятся аддиктами, женятся на определённых людях, которые заботятся о них или женятся на аддиктах, становясь теми, кто о них заботится (формирование генерационного цикла аддикции).

Члены семьи обучаются языку аддикции. Когда происходит время образовывать собственные семьи, они ищут людей, которые говорят на одном с ними аддиктивном языке. Такой поиск соответствующих людей происходит не на уровне сознания. Он отражает более глубокий эмоциональный уровень, т.к. эти люди опознают то, что им нужно. Родители обучают детей своим

стилям жизни в системе логики, которая соответствует аддиктивному миру. Этому способствует эмоциональная нестабильность [31].

Важен анализ особенностей людей, находящихся в близких отношениях с аддиктами. Мы привыкли считать, что аддикт отрицательно влияет на тех людей, которые находятся рядом с ним. Но другая сторона этого явления заключается в том, что эти люди могут влиять на аддикта определённым образом, способствуя аддикции, провоцируя её. В этом и заключается сущность проблемы *созависимости*. *Созависимыми* являются люди, создающие благоприятные условия для развития аддикции.

Аддиктивным недугом поражена семья в целом. Каждый член семьи играет конкретную роль, помогая злоупотреблению. Воспитывая детей наряду с аддиктом, созависимые передают детям свой стиль, закладывают в детей незащищённость и предрасположенность к аддикции.

К поведенческим стратегиям созависимых лиц, способствующим развитию аддиктивного процесса относятся: чрезмерная лояльность к аддикту; желание (искреннее) справиться с трудностями поведения аддикта; своеобразное чувство ответственности за то, что у кого-то развилась аддикция (на интуитивном уровне созависимые это понимают, и в какой-то степени они правы); стремление сохранить положение, впечатление о семье в обществе, респектабельность, предотвратить опасные ситуации (угрозу ухудшения социального положения из-за зависимости одного из членов семьи); желание не разрушать семью; желание смягчить агрессию аддикта и давление других людей (родственников, знакомых); избегание помощи извне (психологической, медицинской и др.); отсутствие осознания болезни, характера ситуации; подсознательное желание быть незаменимым, необходимым для аддикта (это желание может превращаться в желание осуществлять контроль и власть).

В то же время, наблюдения говорят о том, что в одной и той же семье дети могут демонстрировать различное поведение. Даже в семьях, где родители страдают алкоголизмом, наркоманией, у ребёнка не обязательно формируется зависимое поведение. Очевидно, что не менее важную роль играют *индивидуальные особенности* конкретной личности.

Все выше сказанное позволило нам определить одну из проблем ухода в зависимое поведение - это «неразвитость» родительской компетентности.

Компетентный родитель – это человек, который не испытывает страха за то, что он «плохой» родитель и не переносит чувства страха и вины на своего ребенка. Это человек, готовый видеть реальную ситуацию, в которой растёт его ребенок и предпринимать усилия для того, чтобы ее менять. Это человек, который знает, что если не помогает одно – надо пробовать другое. Компетентный родитель понимает, что для изменения развития ребенка в более благоприятную сторону надо меняться самому, пробовать, искать, учиться.

К счастью, довольно большое количество современных родителей стремятся повысить свою компетентность. Источники для ее повышения существуют различные, это и многочисленные пособия для родителей, и специальные телепередачи, периодические издания, просветительские проекты. Однако знания приходится приобретать «по крупицам», тщательно отбраковывая ненадежную и недостоверную информацию, ориентируясь не только на «модные» в родительской среде тенденции, но и собственную интуицию, и житейскую мудрость.

Еще недавно для успешного родительства было вполне достаточно стихийных педагогических знаний. Сейчас нынешнему поколению родителей требуется более глубокая психолого-педагогическая компетентность в вопросах воспитания, так как современная жизнь сопровождается множеством неблагоприятных факторов. Анализ современных научных подходов к определению сущности понятия «компетентное родительство» позволяет говорить о нем как о многомерном и многогранном феномене, просматривая его, как «психолого-педагогическая компетентность родителя», «социально-психологическая компетентность родителя», «родительская эффективность», «эффективное родительство» и т. п., которые можно рассматривать как близкие понятия термина «родительская компетентность».

Таким образом, перечисленные в главе компоненты понятия «родительская компетентность», учет состояния проблемы зависимых форм поведения в детско-подростковом возрасте, а также роль семьи в возникновении и развитии зависимого поведения, были нами заложены в основу реализации социально-психологического тренинга.

Вопросы для самоконтроля

1. Проанализируйте развитие аддиктивного поведения, опираясь на пример из художественной литературы или кинофильма.

2. Проанализируйте личностные качества, являющиеся протективными (защитными) факторами в отношении возникновения и развития аддиктивного поведения.

3. Предложите тренинговые упражнения на развитие личностных качеств, выделенных вами как протективные в отношении возникновения и развития аддиктивного поведения.

4. Предложите модель (стиль) семейного воспитания, результатом которого бы являлась личность, устойчивая к аддиктивному поведению.

ГЛАВА II. ТРЕНИНГ РАЗВИТИЯ РОДИТЕЛЬСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ЗАВИСИМЫХ ФОРМ ПОВЕДЕНИЯ В СТАРШЕМ ДОШКОЛЬНОМ И ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТАХ

Формирование как личности ребенка происходит в семье. С первого дня жизни ребенка родители начинают выполнять свой главный родительский долг – они становятся воспитателями, через радости испытания ведут они растущего человека по пути развития его духовных и физических сил, к духовной и физической зрелости. Таким образом, процесс воспитания в семье, это важнейшее средство обеспечения существования преемственности поколений, это исторический процесс вхождения подрастающего поколения в жизнь, в общество без зависимых форм поведения.

Решать эту проблему должно общество, семья, школа, где воспитывается ребенок. Для этого нужны грамотные люди знакомые с этой проблемой, специалисты в данной области, общественные организации, занимающиеся профилактикой ПАВ с семьей. Одной из них является Ассоциация общественных объединений Иркутской области «Матери против наркотиков».

За 20 лет деятельности Ассоциации общественных объединений Иркутской области «Матери против наркотиков» прошла не одна тысяча родителей и их детей, которым была оказана различная помощь. На данный момент в Ассоциацию входит 21 общественная организация, а общая численность составляет более двухсот волонтеров. Работая с родителями, с семьей в целом показали нам необходимость создания данного проекта. Имея такой потенциал общественников и накопленный опыт работы с родителями мы не имеем права не использовать данный нам ресурс. И мы считаем, что без общественности эту проблему не решить.

Для того чтобы обучить детей и подростков новыми формам поведения, требуется, во-первых, самим обладать необходимыми для этого качествами и демонстрировать их в процессе профессионального взаимодействия с подростками, а во-вторых, обладать знаниями, умениями и навыками обучения других, способность эффективно преодолевать жизненные проблемы, развивать стереотипы здорового поведения. Одной из основных задач, является расширения географии нашего проекта на всю Иркутскую области (20 территорий). Уделяя большее внимание городам и поселкам Иркутской области, где заболеваемость наркоманией выше средней, нами был разработан проект, направленный на систематическую целенаправленную работу на постоянной основе по профилактике и консультированию родителей по зависимым формам поведения, в дошкольных образовательных организациях и школах Иркутской области. Обученные волонтеры - родители, специалисты общественной организации

внедряют в профилактическую деятельность эффективные способы взаимодействия с родителями в ДОО и школах. Специально разработанный тренинг для родителей будет способствовать формированию здорового образа жизни подростков, через постоянную связь семьи и школы. Улучшатся результаты тестирования на наркотики в школах Иркутской области. Расширится родительское движение в Иркутской области. Через работу с семьей мы можем снизить спрос на наркотики. Данные умозаключения легли в основу тренинга развития родительской компетентности как средства профилактики зависимости от ПАВ в подростковом возрасте.

2.1. Тренинг развития родительской компетентности как средство профилактики зависимых форм поведения в старшем дошкольном и подростковом возрастах

Пояснительная записка

В настоящее время современные российские семьи развиваются в условиях противоречивой общественной ситуации. С одной стороны, наблюдается поворот общества к проблемам и нуждам семьи, повышается ее значимость в воспитании детей. С другой, наблюдаются процессы, которые приводят к обострению семейных проблем – это, прежде всего, трудовая занятость родителей, рост числа разводов, увеличение количества неполных семей и повторных браков и многое др. Механизмы интеграции семьи, в частности взаимоотношений между всеми ее членами, играют огромную роль в воспитательном процессе. Отечественные и зарубежные исследователи в области профилактики зависимых форм поведения (Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский, Ц.П. Короленко, В.Д. Москаленко, D. Carise, A.S. Fridman, A. Utada, M. R. Morrissey и др.) отмечают, что уход в зависимое поведение в подростковом возрасте происходит в следствии дисфункциональных детско-родительских отношений. Поэтому разрабатывая данный тренинг, мы исходили из допущения, что развитие родительской компетентности будет способствовать профилактике зависимых форм поведения у детей и подростков. Беседы, лекции и индивидуальные консультации педагога-психолога, социального педагога и классного руководителя не всегда могут помочь в разрешении сложных ситуаций в процессе воспитания ребенка в семье. Эффективным средством может стать тренинговая форма работы с родителями. В данном пособии мы предлагаем на выбор ведущего 2 варианта тренинговых встреч. Такая вариативность позволяет выбрать наиболее востребованные приемы, техники и упражнения взаимодействия с родителями, а также учесть психолого-педагогические особенности детей.

В группе психологического тренинга для родителей создаётся уникальная возможность в атмосфере доверия и принятия взглянуть со стороны на свой стиль воспитания; проанализировать, как отражаются на формировании личности ребёнка и семейных отношений привычные паттерны родительского поведения; получить конкретные навыки и практические методы решения проблемных ситуаций; узнать, как обыденный стиль отношений, привычные слова и действия формируют жизненный сценарий детей и самих родителей. *Цель тренинга* - способствовать развитию родительской компетентности как средству профилактики от зависимых форм поведения в старшем дошкольном и подростковом возрастах.

В тренинге использованы идеи Т. Гордона, А. Адлера, И.М. Марковской, Р. Дрейкуса, А.А Лопатиной, М.В. Скребцовой и др. *Задачи тренинга*: расширение возможностей понимания своего ребенка; улучшение рефлексии своих взаимоотношений с ребенком; выработка новых навыков взаимодействия с ребенком; активизация коммуникаций в семье.

Занятия проводятся в группах численностью не менее 10 человек.

Формирование групп для участия в тренинге происходит на добровольной основе. Группу могут посещать один или сразу двое родителей. Это могут быть и близкие родственники (старшая сестра, бабушка), но обязательно те, кто непосредственно занимаются воспитанием ребенка. Информация о формировании группы и возможности принять участие в тренинге может быть сообщена родителям на родительском собрании, в ходе психолого-педагогической консультации. Краткий рассказ о тренинге и режиме работы в группе позволит избежать возможных уходов из группы из-за низкой мотивации или недостаточной информированности о целях и задачах тренинга.

Тренинг рассчитан на 1- 1,5 часа.

Эффективность участия в тренинге во многом зависит от общих установок родителей на групповую работу, от готовности и умения слышать различные позиции людей, извлекать из этого опыт. Важно, чтобы в результате такой работы у участников группы появилась возможность самостоятельно решать возникающие проблемы, поэтому ведущему (тренеру) следует избегать давать готовых советов. Ориентация родителей на советы и рекомендации не способствует решению тренинговых задач, она блокирует активность и самостоятельный поиск, которые необходимы для успешной работы.

Основные блоки тренинга: диагностический, информационный, развивающий.

Диагностический блок заключается как в первоначальной психодиагностике взаимоотношений родителей и ребенка перед проведением тренинга, так и в последующей диагностике во время проведения занятий, в том числе совместных занятий для родителей и детей. Для отслеживания

эффектов тренинга диагностика может быть проведена и спустя некоторое время после окончания тренинга.

Информационный блок раскрывается в конкретном содержании тех знаний, которые стремится донести ведущий до участников тренинга.

Развивающий блок программы состоит в формировании и закреплении эффективных навыков взаимодействия с ребенком, в развитии рефлексии, предоставляет возможности активного самопознания и познания своего ребенка.

Первый этап взаимодействия с родителями построен на центрации на ребенке, второй - на центрации на взаимоотношениях и взаимодействии с ребенком, и последний может быть центрирован на самой личности родителя. Представленные тренинговые упражнения носят обобщенный характер и могут быть модифицированы.

Данное тренинговое занятие дает возможность участникам обсудить широкий круг проблем, касающихся жизни семьи, внутрисемейных отношений, способов решения различных семейных вопросов, а также помогают решить ряд других задач:

1. Отрабатывает умения всесторонне анализировать факты и явления.
2. Корректировать неправильные представления о различных аспектах семейных взаимоотношений, о способах решения семейных конфликтов и организации внутрисемейных отношений.
3. Способствует профилактике зависимых форм поведения в старшем дошкольном и подростковом возрастах.

Содержание занятия

Ведущий знакомит участников с целями и задачами тренинга. Оговаривается условие и режим работы, вводятся правила групповой работы. Ведущий рассказывает, в какой форме будут проходить занятие и каким основным темам они будут посвящены. Он также раскрывает участникам философию, на которой строятся отношения и взаимодействие с детьми - признание личности ребенка и стремление к сотрудничеству.

Обсуждение основных правил поведения родителей в группе:

1. *Доверительный стиль общения.*

Мы принимаем внутри нашей группы единую форму обращения друг к другу «ты». Такая форма обращения способствует более близким и доверительным взаимоотношениям, настраивает на дружескую встречу.

2. *Правило «здесь и теперь».*

Основная задача: превратить группу в своеобразное большое зеркало, в котором каждый смог бы увидеть себя во время самых разнообразных проявлений характера, поведения, взаимоотношений с ребенком, умения быть самокритичным и правильно реагировать на критику, лучше знать себя и свои личные особенности, ошибки в воспитании детей.

Поэтому во время занятия все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, обсуждают то, что происходит с ними в группе. Персонализация высказываний.

3. Отказ от обезличенной речи.

Например, «говорят, что...», «воспитывают...». Безличная речь помогает скрывать собственные позиции и тем самым уходить от ответственности за свои слова.

4. Искренность общения.

Говорить нужно только о том, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, т.е. только правду. Если нет желания высказаться искренно и откровенно, лучше помолчать. Естественно, что никто не обижается на высказывания других.

5. Конфиденциальность происходящего в группе.

Ничего не разглашается. Мы уверены в том, что никто не расскажет о переживаниях человека, о том, что он поделился.

6. Определение сильных сторон личности.

Во время занятия любой из нас стремится подчеркнуть положительные качества человека, с которыми мы работаем.

7. Недопустимость непосредственных оценок человека.

При обсуждении происходящего мы оцениваем не участника, а только его действия и поведение. Мы не используем высказывания типа: «Ты мне не нравишься..», а говори: «Мне не нравится твоя манера общения»; мы никогда не скажем: «Ты плохой человек», а просто подчеркиваем: «Ты совершил плохой поступок».

8. Активное участие в происходящем.

Это норма поведения, в соответствии с которой в любую минуту мы реально включаемся в работу. Активно смотрим, слушаем, чувствуем себя, партнера и коллектив в целом. Не замыкаемся, даже если услышали в свой адрес что-то не очень приятное. Не думаем только о собственном «Я», получив много положительных эмоций. Мы все положительные в группе, внимательны друг к другу, нам интересны окружающие.

9. Уважение говорящего.

Когда высказывается кто-то из товарищей, мы его внимательно слушаем, давая возможность сказать то, что он хочет. Не перебиваем и молчим до тех пор, пока он не закончит говорить. И лишь после этого задаем вопросы.

Вариант 1.

Задумывались ли вы о том что часто за повседневными заботами мы не замечаем как меняются наши дети?

Мы всегда рядом со своим ребенком, и немудрено, что иногда мы не успеваем за временем и воспринимаем его так, как будто он все еще тот малыш, каким был полгода назад. Мы продолжаем общаться с ним как с

младенцем, делать за него то, с чем он уже вполне может справиться самостоятельно.

Но бывает и так, что мы опережаем события и нам кажется, будто ребенок уже достаточно взрослый, чтобы подолгу заниматься, быть усидчивым, ответственным, исполнительным, хотя на самом деле он еще совсем не готов к этому.

Вот почему очень важно знать о возрастных особенностях ребенка, его возможностях и потребностях, а также **быть готовым к изменениям** в его характере или типе поведения. Несомненно, все дети разные, и каждый ребенок растет по-своему, но, тем не менее, существуют общие закономерности развития. Например, в 2—3 года ребенок еще не может надолго сосредоточиться, легко отвлекается, в 3 года он может быть непослушным и делать все наоборот, в 6—7 лет усиливается его стремление к самостоятельности и т.д. Чтобы не торопиться, выдвигая ребенку непосильные требования, и в то же время не отставать от его реальных возможностей, чтобы запастись терпением и спокойно относиться ко всем проявлениям вашего ребенка, надо знать о характерных для того или иного возрастного периода особенностях.

Особое внимание родители могут уделять становлению эмоциональных связей с ребенком, что в свою очередь способствует профилактики становления зависимых форм поведения у дошкольника. Припомните игры, в которые играет ваш ребенок. А как он реагирует на то, когда вы даете ему в руки сотовый телефон или оставляете за экраном монитора? Вас нечто не настораживает в его поведении, когда вы забираете мобильный телефон или отключаете компьютер?

Как, на ваш взгляд, дети становятся зависимыми? Какие факторы влияют на это и, что является причинами данных форм поведения?

Данное тренинговое занятие дает возможность участникам обсудить широкий круг проблем, касающихся жизни семьи, внутрисемейных отношений, способов решения различных семейных вопросов, а также помогают решить ряд других задач:

1. *Отрабатывает умения всесторонне анализировать факты и явления.*

2. *Корректировать неправильные представления о различных аспектах семейных взаимоотношений, о способах решения семейных конфликтов и организации внутрисемейных отношений.*

3. *Способствует профилактике становления зависимых форм поведения, начиная с дошкольного и младшего подросткового возраста.*

Алгоритм решения данных задач мы с вами сегодня рассмотрим и применим в практике. Начнем с разбора возрастных особенностей детей.

Возрастные особенности детей 3—4 лет

Три года — это возраст, который можно рассматривать как определенный рубеж развития ребенка с момента его рождения. Кризис трех

лет завершает период «слияния» с матерью, малыш все больше начинает осознавать собственную «отдельность». Основные потребности в этом возрасте — потребность в общении, уважении и признании. Основной и самый важный для ребенка вид деятельности — *игра*.

В этом возрасте у вашего ребенка:

Происходит формирование *«противо-воли»*, что выражается в желании делать все по-своему. Она совершенно необходима ребенку для благополучного отделения. Ему предстоит осознать себя как самостоятельного человека. Ребенок, отделяясь от взрослых, пытается установить с ними новые, более глубокие отношения.

Проявления *осознания себя как отдельного человека* будут выражаться в его потребности отвергать почти все, что предлагают родители, и делать что-то самому, даже если ему этого не очень хочется или пока не по силам. Ребенок дает негативную реакцию не на само действие, которое он отказывается выполнять, а на требование или просьбу взрослого. При этом ребенок может слушаться одного родителя и во всем противоречить другому.

Появляется возможность действовать не под влиянием любого случайно возникшего желания, а поступать *исходя* из других, более *сложных и стабильных мотивов*. Это является важным завоеванием в его развитии и следующим шагом в обретении самостоятельности.

Возникает насущная потребность *общаться не столько с матерью* и членами семьи, *но и со сверстниками*. Ребенок осваивает правила взаимодействия через обратные реакции как взрослых, так и детей на его поступки.

Игра становится все более *коллективной*. Игра с предметами может иметь уже какое-то сюжетное наполнение, она все более становится образно-ролевой. В ней ребенок воображает себя кем угодно и чем угодно и соответственно действует. Но в этом возрасте ребенку достаточно поиграть 10—15 минут, потом ему хочется переключиться на что-то другое.

Дети в игре со сверстниками учатся чувствовать и защищать свои *личностные границы* и воспринимать их наличие у других людей. Ребенок вынужден учиться учитывать желания и чувства партнеров по игре, иначе рискует остаться в одиночестве и скучать.

Появляется много новых слов. Ребенок *активно осваивает речь*, придумывая несуществующие слова, придавая уже известным словам свой особенный личностный смысл.

Вам как его родителям важно:

С терпением и пониманием относиться к проявлениям «противо-воли» ребенка. Помните, что подавленная в этом возрасте воля ребенка впоследствии может привести к пассивности, апатии, зависимости и

инфантильности. Следует позволять ребенку настаивать на своем (если это не вредно для его жизни и здоровья), даже когда вам это кажется нелепым или ненужным.

Помнить, что так называемое упрямство — это реакция ребенка, который настаивает на чем-то не потому, что ему этого очень хочется, а потому, что ему важно, чтобы с его мнением считались.

Подготовить ребенка к детскому саду или обеспечить ему другую возможность общения. Для этого надо помочь ему в освоении навыков самообслуживания, за несколько месяцев до поступления в детский сад выработать подходящий режим дня, настроить ребенка на позитивное отношение к детскому саду и быть готовыми к возможным негативным реакциям при расставании. Они естественны. Ребенок может и имеет право испытывать горе от потери привычного ему мира.

Разбирать вместе с ребенком ситуации возникновения конфликтов в детском саду или на детской площадке. Учить его уважать собственные и чужие личностные границы. Для этого важно самим быть для него примером — то есть уважительно относиться к нему самому и членам вашей семьи.

Бережно обращаться с чувствами ребенка. Сопереживать его горю, понимать злость, разделять с ним радость, чувствовать его усталость. Важно не подавить его эмоции, а научить его правильно обходиться с собственными эмоциональными реакциями.

Продолжать активно развивать координацию движений (учить прыгать, стоять на одной ноге, играть с мячом), мелкую моторику (этому способствуют занятия лепкой, различные шнуровки, складывание пирамидок). Желательно, чтобы дома у ребенка был спортивный уголок, где он мог бы отрабатывать физические упражнения.

Осознавать, что речевые обороты и запас слов будут формироваться у него главным образом из той речи, которую он слышит в семье. Совместное чтение детских книг, соответствующих возрасту ребенка, необыкновенно полезно. Это расширит словарный запас ребенка, поможет в развитии его образного мышления, создаст эмоциональную близость и теплоту в ваших отношениях. Больше разговаривайте со своим ребенком, обсуждайте с ним события дня, спрашивайте его о том, что с ним происходило, а также терпеливо отвечайте на его вопросы.

Возрастные особенности детей 4—5 лет

Возраст от четырех до пяти лет — период относительного затишья. Ребенок вышел из кризиса и в целом стал спокойнее, послушнее, покладистее. Все более сильной становится потребность в друзьях, резко возрастает интерес к окружающему миру.

В этом возрасте у вашего ребенка активно проявляются:

Стремление к самостоятельности. Ребенку важно многое делать самому, он уже больше способен позаботиться о себе и меньше нуждается

в опеке взрослых. Обратная сторона самостоятельности — заявление о своих правах, потребностях, попытки устанавливать свои правила в окружающем его мире.

Этические представления. Ребенок расширяет палитру осознаваемых эмоций, он начинает понимать чувства других людей, сопереживать. В этом возрасте начинают формироваться основные этические понятия, воспринимаемые ребенком не через то, что говорят ему взрослые, а исходя из того, как они поступают.

Творческие способности. Развитие воображения входит в очень активную фазу. Ребенок живет в мире сказок, фантазий, он способен создавать целые миры на бумаге или в своей голове. В мечтах, разнообразных фантазиях ребенок получает возможность стать главным действующим лицом, добиться недостающего ему признания.

Страхи как следствие развитого воображения. Ребенок чувствует себя недостаточно защищенным перед большим миром. Он задействует свое магическое мышление для того, чтобы обрести ощущение безопасности. Но безудержность фантазий может порождать самые разнообразные страхи.

Отношения со сверстниками. У ребенка появляется большой интерес к ровесникам, и он от внутрисемейных отношений все больше переходит к более широким отношениям с миром. Совместная игра становится сложнее, у нее появляется разнообразное сюжетно-ролевое наполнение (игры в больницу, в магазин, в войну, разыгрывание любимых сказок). Дети дружат, ссорятся, мирятся, обижаются, ревнуют, помогают друг Другу. Общение со сверстниками занимает все большее место в жизни ребенка, все более выраженной становится потребность в признании и уважении со стороны ровесников.

Активная любознательность, которая заставляет детей постоянно задавать вопросы обо всем, что они видят. Они готовы все время говорить, обсуждать различные вопросы. Но у них еще недостаточно развита произвольность, то есть способность заниматься тем, что им неинтересно, и поэтому их познавательный интерес лучше всего утоляется в увлекательном разговоре или занимательной игре.

Вам как его родителям важно:

Понять, каковы в *вашей семье правила и законы*, которые ребенку не позволено нарушать. Помнить, что законов и запретов не должно быть слишком много, иначе их трудно выполнить.

По возможности *вместо запретов предлагать альтернативы*, формулируя их так: «Тебе нельзя рисовать на стене, но можно на этом куске бумаги». Просто запреты рождают в ребенке либо чувство вины, либо злость и протест. Если вы что-то однозначно запрещаете ребенку,

будьте готовы выдержать его справедливую злость или обиду по этому поводу.

Говорить ребенку о своих чувствах, чтобы он лучше понимал, какую реакцию в другом человеке рожают те или иные его поступки. Быть готовыми к тому, чтобы разобраться вместе с ним в сложной этической ситуации. *Самим жить в согласии* с теми этическими принципами, которые вы транслируете ребенку.

Не перегружать совесть ребенка. Чрезмерное неодобрение, наказания за незначительные проступки и ошибки вызывают постоянное ощущение своей вины, страх перед наказанием, мстительность. Может также развиваться пассивность, пропадать инициатива.

Помнить о том, что *не стоит при ребенке рассказывать различные страшные истории*, говорить о тяжелых болезнях и смерти, потому что для некоторых детей подобная информация может стать сверхсильным раздражителем. Важно выслушивать ребенка, разделять с ним его страхи, позволяя ему проживать их вместе с вами.

Предоставлять ребенку *возможности для проявления его творчества и самовыражения*. Интересоваться любым творческим продуктом, по возможности никак его не оценивая, ни положительно, ни отрицательно, предлагая самому ребенку оценить свое творчество.

Обеспечить ребенку возможность *совместной с другими детьми игры*, осознавая, что такая игра не только развивает его воображение и образное мышление, но и совершенно необходима для здорового эмоционального развития. Предлагать ребенку для игры не только законченные по своей форме игрушки, но и неоформленные предметы, не имеющие четкой функции: камушки, палочки, брусочки и т.д.

Понимать, что ребенок уже способен достаточно долго и увлеченно заниматься тем, что ему нравится, и ему бывает *очень трудно прервать игру*, поэтому о необходимости ее заканчивать стоит предупреждать его заранее.

Быть открытыми к вопросам ребенка, интересоваться его мнением, превращая его жажду знания в способность самому найти ответы на интересующие его вопросы. Полезно обсуждать с ребенком любые события и явления, которые его интересуют, и на его языке формулировать результаты ваших совместных рассуждений и выводов.

Возрастные особенности детей 5—6 лет

Это возраст активного развития физических и познавательных способностей ребенка, общения со сверстниками. Игра остается основным способом познания окружающего мира, хотя меняются ее формы и содержание.

В этом возрасте ваш ребенок:

Продолжает активно познавать окружающий мир. Он не только задает много вопросов, но и *сам формулирует ответы или создает*

версии. Его воображение задействовано почти 24 часа в сутки и помогает ему не только развиваться, но и адаптироваться к миру, который для него пока сложен и малообъясним.

Желает показать себя миру. Он *часто привлекает к себе внимание*, поскольку ему нужен свидетель его самовыражения. Иногда для него негативное внимание важнее никакого, поэтому ребенок может провоцировать взрослого на привлечение внимания «плохими» поступками.

С трудом может соизмерять собственные «хочу» с чужими потребностями и возможностями и поэтому все время *проверяет прочность выставленных другими взрослыми границ*, желая заполучить то, что хочет.

Готов общаться со сверстниками, познавая через это общение правила взаимодействия с равными себе. Постепенно переходит от сюжетно-ролевых игр к играм по правилам, в которых *складывается механизм управления своим поведением*, проявляющийся затем и в других видах деятельности. В этом возрасте ребенку еще нужен внешний контроль — со стороны его товарищей по игре. Дети контролируют сначала друг друга, а потом — каждый самого себя.

Стремится к большей самостоятельности. Он хочет и может многое делать сам, но ему еще *трудно долго сосредоточиваться на том, что ему неинтересно*.

Очень *хочет походить на значимых для него взрослых*, поэтому любит играть во «взрослые дела» и другие социальные игры. Продолжительность игр может быть уже достаточно существенной.

Может начать осознавать половые различия. По этому поводу может задавать много «неудобных» для родителей вопросов.

Начинает задавать вопросы, связанные со смертью. Могут усиливаться страхи, особенно ночные и проявляющиеся в период засыпания.

Вам как его родителям важно:

С уважением относиться к его фантазиям и версиям, не заземляя его магического мышления. Различать «вранье», защитное фантазирование и просто игру воображения.

Поддерживать в ребенке стремление к позитивному самовыражению, позволяя развиваться его талантам и способностям, но не акцентируя и не эксплуатируя их. Постараться обеспечить ребенку возможности для самого разнообразного творчества.

Быть внимательными к желаниям ребенка, но и уметь ставить границу там, где его желания вредны для него самого или нарушают границы окружающих его людей. Важно помнить, что *не стоит ставить ту границу, которую вы не в состоянии отстоять и выдержать*.

Обеспечивать ребенку *возможность общения со сверстниками*,

помогая своему малышу только в случае его эмоциональных затруднений, обсуждая сложившуюся трудную ситуацию и вместе рассматривая варианты выхода из нее. Обеспечивать общение с близкими, организовывая отдых всей семьей, вместе с ребенком обсуждая совместные планы.

Постепенно снижать контроль и опеку, позволяя ребенку ставить перед собой самые разнообразные задачи и решать их. Важно радоваться самостоятельным успехам ребенка, и поддерживать его в случае проблем, совместно разбирая причины неудачи.

Помнить, что в этом возрасте (да и всегда) ваш ребенок **охотнее будет откликаться на просьбу о помощи, чем на долженствование и обязанность**. Осознавать, что, обращаясь к нему как к помощнику, вы больше развиваете в нем «взрослую» позицию. Делая его подчиненным и обязанным выполнять ваши требования, вы развиваете его «инфантильно-детскую» составляющую.

По возможности не пугаться и не увиливать от «неудобных», но очень важных для ребенка вопросов. Отвечать ясно и максимально просто только на те вопросы, которые он задает, не распространяясь и не усложняя. **Уметь объяснить ему специфику разности полов на его языке**, в соответствии с его возрастом, в случае трудностей запастись детской литературой на эту тему.

Но вопросы о смерти отвечать по возможности честно в соответствии с вашими, в том числе и религиозными, представлениями. Помнить, что отсутствие информации по этой теме порождает у ребенка фантазии, которые могут быть тревожнее и страшнее, чем реальность.

Помогать ребенку (вне зависимости от пола) **справляться со страхами**, не осуждая его и не призывая «не бояться». Внимательно выслушивать ребенка и сочувствовать ему, разделяя его беспокойства и тревоги. Поддерживать его в процессе проживания страха, быть по возможности рядом, когда это нужно пугливому ребенку, но и постепенно предоставлять ему возможность справляться самому с чем-то менее страшным.

Возрастные особенности детей 6—7 лет

Старший дошкольный возраст — период познания мира человеческих отношений, творчества и подготовки к следующему, совершенно новому этапу в его жизни — обучению в школе.

В этом возрасте чаще всего ваш ребенок:

Практически готов к расширению своего микромира, если им освоено умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми. Ребенок, как правило, в состоянии **воспринять новые правила**, смену деятельности и те требования, которые будут предъявлены ему в школе.

Постепенно социализируется, то есть адаптируется к социальной среде. Он становится способен **переходить от своей узкой**

эгоцентричной позиции к объективной, учитывать точки зрения других людей и может начать с ними сотрудничать.

Маленький ребенок делает выводы о явлениях и вещах, опираясь только на непосредственное восприятие. Он думает, например, что ветер дует потому, что раскачиваются деревья. **В 7 лет ребенок уже может учитывать** другие точки зрения и понимает относительность оценок. Последнее выражается, например, в том, что ребенок, считающий все большие вещи тяжелыми, а маленькие легкими, приобретает новое представление: маленький камешек, легкий для ребенка, оказывается тяжелым для воды и поэтому тонет.

Способен сосредотачиваться не только на деятельности, которая его увлекает, но и на той, которая дается с некоторым волевым усилием. К его игровым интересам, в которые входят уже игры по правилам, добавляется познавательный интерес. Но **произвольность все еще продолжает формироваться**, и поэтому ребенку не всегда легко быть усердным и долго заниматься скучным делом. Он еще легко отвлекается от своих намерений, переключаясь на что-то неожиданное, новое, привлекательное.

Часто не только готов, но и хочет пойти в школу, поскольку смена социальной роли придает ему взрослости, к которой он так стремится. Но полная психологическая готовность ребенка к школе определяется не только его мотивационной готовностью, но и интеллектуальной зрелостью, а также сформированной произвольностью, то есть способностью сосредотачиваться на 35—40 минут, выполняя какую-либо череду задач. Чаще всего такая **готовность формируется именно к семи годам**.

Очень **ориентирован на внешнюю оценку**. Поскольку ему пока трудно составить мнение о себе самом, он создает свой собственный образ из тех оценок, которые слышит в свой адрес.

Вам как его родителям важно:

Быть главными помощниками ребенка в том, чтобы адаптироваться к школьной обстановке, **выбрав для него максимально подходящую к его типу личности школу**. По возможности предварительно выяснить уровень требований и специфику отношения к детям в той школе, где ему предстоит учиться.

Не торопиться с походом в школу, если вы замечаете, что у ребенка игровой интерес значительно преобладает над познавательным, ему не хочется идти в школу, ему трудно усидеть на месте, выполняя какое-то несложное задание. Можно организовать **постепенное вовлечение** вашего дошкольника в **учебную жизнь** через систему разнообразных групп по подготовке к школе.

Выстроить **режим дня** для ребенка таким образом, чтобы **оставалось время на отдых, игры, прогулки**. Понимать, что познавательная мотивация именно в этом возрасте радикальнее всего истребляется скукой, долженствованием, принуждением. По возможности

организовать для ребенка интересный и увлекательный познавательный процесс.

Понимать, что желание ребенка стать школьником не всегда означает реальную возможность выполнять все соответствующие этой роли обязанности. Поэтому важно *помогать* ребенку *освоить* новый для него уровень самостоятельности, постепенно уходя от гиперконтроля и избыточной опеки, предоставляя ему все больше свободы. Для профилактики инфантильной позиции важно, чтобы ребенок делал самостоятельно то, с чем он может справиться сам.

Осознавать, что любые ваши оценки в адрес ребенка создают его представление о себе, влияют на его самооценку. Если ожидания и оценки родителей не соответствуют возрастным и личностным особенностям ребенка, его самооценка окажется неадекватной (заниженной или завышенной). Ваши негативные оценки могут сформировать у него представление о себе как человеке недостойном, плохом, неспособном справляться с трудностями или неудачами. По возможности *избегайте заключений о личности ребенка в целом*, оценивайте лишь его действие или поступок.

Спрашивать мнение самого ребенка о результатах его труда. Сильная зависимость от внешней оценки делает ребенка тревожным и неуверенным в себе. *Умение самому оценивать свою деятельность* создает мотивацию стремления, в противовес мотивации избегания.

Еще до того, как ребенок пойдет в школу, осознать, что успехи или неудачи ребенка в процессе учебы не есть показатель его успешности в будущем. Школьное обучение лишь отражает способность ребенка справляться с учебной ситуацией, но *не является однозначным показателем* его личностной реализованности.

Ориентировочное время проведения: 1 час

ХОД ВСТРЕЧИ

– Добрый вечер, уважаемые родители!

Традиционно главным институтом воспитания является семья. То, что человек в детские годы приобретает в семье, он сохраняет в течение всей последующей жизни. Но семья может выступать в качестве как положительного, так и отрицательного фактора воспитания. Положительное воздействие на личность ребенка состоит в том, что никто, кроме самых близких для него в семье людей – матери, отца, бабушки, дедушки, брата, сестры, не относится к ребенку лучше, не любит его так и не заботится столько о нем. И, вместе с тем, никакой другой социальный институт не может потенциально нанести столько вреда в воспитании детей, сколько может сделать семья. Сегодня на нашей встрече мы рассмотрим различные типы семейного воспитания и то, к формированию какой личности ребенка они в

последующем приводят. А начать мне хотелось бы нашу встречу с одной притчи....

Притча (звучит спокойная инструментальная музыка)

“Как-то раз один человек вернулся поздно домой с работы, как всегда усталый и задёрванный, и увидел, что в дверях его ждёт пятилетний сын.

– Папа, можно у тебя кое-что спросить?

– Конечно, что случилось?

– Пап, а сколько ты получаешь?

– Это не твоё дело! – возмущился отец. – И потом, зачем это тебе?

– Просто хочу знать. Пожалуйста, ну скажи, сколько ты получаешь в час?

– Ну, вообще-то, 500. А что?

– Пап – сын посмотрел на него снизу вверх очень серьёзными глазами. – Пап, ты можешь занять мне 300?

– Ты спрашивал только для того, чтобы я тебе дал денег на какую-нибудь дурацкую игрушку? – закричал тот. – Немедленно марш к себе в комнату и ложись спать! Нельзя же быть таким эгоистом! Я работаю целый день, страшно устаю, а ты себя так глупо ведешь!

Малыш тихо ушёл к себе в комнату и закрыл за собой дверь. А его отец продолжал стоять в дверях и злиться на просьбы сына: “Да как он смеет спрашивать меня о зарплате, чтобы потом попросить денег?” Но спустя какое-то время он успокоился и начал рассуждать здраво: “Может, ему действительно что-то очень важное нужно купить. Да чёрт с ними, с тремя сотнями, он ведь ещё вообще ни разу у меня не просил денег”. Когда он вошёл в детскую, его сын уже был в постели.

– Ты не спишь, сынок? – спросил он.

– Нет, папа. Просто лежу, – ответил мальчик.

– Я, кажется, слишком грубо тебе ответил, – сказал отец. – У меня был тяжёлый день, и я просто сорвался. Прости меня. Вот, держи деньги, которые ты просил.

Мальчик сел в кровати и улыбнулся.

– Ой, папка, спасибо! – радостно воскликнул он. Затем он залез под подушку и достал еще несколько смятых банкнот... Его отец, увидев, что у ребенка уже есть деньги, опять разозлился. А малыш сложил все деньги вместе, и тщательно пересчитал купюры, и затем снова посмотрел на отца.

– Зачем ты просил денег, если они у тебя уже есть? – проворчал тот..

– Потому что у меня было недостаточно. Но теперь мне как раз хватит, – ответил ребенок. – Папа, здесь ровно пятьсот. Можно я куплю один час твоего времени? Пожалуйста, приди завтра с работы пораньше, я хочу чтобы ты поужинал вместе с нами...”

Порой за ворохом дел мы забываем о том, что самое лучшее, что мы можем дать своему ребенку – это любовь сердца, тепло души, личное внимание и свое бесценное время. Их нельзя “заработать”, “купить” – они даются

только сейчас. Мы не владеем прошлым – оно уже за плечами. Мы не берем авансом будущее – оно еще не наступило.

Только ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС...

«Воспитание в семье. Гипоопекающий тип воспитания»

Личность дошкольника формируется в семье. Родители, братья, сестры, бабушки, дедушки – самые близкие ребенку люди. От их взаимоотношений между собой, чувства привязанности и взаимоподдержки зависит благополучие семейного климата. Неоспоримым критерием благоприятного для эмоционального развития ребенка типа семейного воспитания являются родительская любовь и привязанность членов семьи друг к другу. С момента рождения формируются особенности подходов, методов и приемов общения родителей с детьми. Естественно, что в каждой семье этот опыт уникален, а вот его результаты не всегда соответствуют ожиданиям родителей и формированию эмоционально устойчивой личности ребенка.

Поэтому родители должны взять на себя всю ответственность за создание **благополучного стиля** взаимоотношений с ребенком.

Существуют различные классификации типов семейных взаимоотношений.

Гипоопекающий тип воспитания – взаимоотношения в семье складываются по схеме эмоционального неприятия ребенка в семье. Ему уделяется недостаточно внимания и заботы, у ребенка не формируется чувство привязанности к родителям, отсутствует теплота и доверительность. Нередко это случается, когда ребенок нежеланный, несвоевременный, в неблагополучных семьях, когда родители не задумываются, есть ли у них право иметь в данный момент малыша, за которого они несут полную ответственность. Неприятие может быть обусловлено индивидуально – личностными особенностями ребенка: не тот темперамент, своеобразие характера, раздражающие привычки. Бессознательно подобный тип воспитания укореняется в семьях, где родился ребенок не того пола, который планировался. Тогда родители просто не видят в нем его естественные черты, а как бы навязывают привычки и черты того пола, который ожидали. Ребенок воспринимает подобное отношение как неприятие таким, какой есть, формируется чувство вины перед родителями, снижается самооценка, ребенок склонен ощущать чувство одиночества, отверженности. Впоследствии у детей, воспитываемых по типу гипоопеки, искажается адекватное представление об окружающем. Мир может восприниматься враждебно, формируются агрессивные и недоброжелательные взаимоотношения с ним. В противоположном случае ребенок может, как улитка, закрыться в себе, стать запуганным и недоверчивым, безмолвно копить в себе обиды, тревогу, злость на всех, перестать радоваться и превратиться в унылого пессимиста.

Подобные негативные эмоционально-личностные последствия могут проявиться и тогда, когда ребенок появляется на свет в целях сохранения

увядающего брака, словно ему отводится функция «цемента». Время идет, брак не стабилизируется, а ребенок, несмотря на свое предназначение, как бы не выполняет своей задачи. Его и любить – то в принципе не за что. Родительское недовольство своей совместной жизнью подсознательно переносится на ребенка. В нем видят кучу недостатков, часто ругают, наказывают, предъявляют непомерные требования. Чувство вины и собственной неполноценности ввергают ребенка в атмосферу социального несоответствия и несостоятельности, неуверенности в своих силах, снижают мотивацию на достижение жизненных успехов. Растет неудачник, запрограммированный родителями на постоянные разочарования и ошибки.

В некоторых, особенно молодых, семьях наблюдается тенденция к **«демократизации»** методов воспитания, предоставление ребенку безграничных свобод в выборе потребностей и желаний, поведения и взаимоотношений. «Что хочешь, то и делай...», «С кем решил, с тем, и общайся...», «Ты сам все можешь...». Неплохие установки, но важно понимать, что в дошкольном возрасте ребенок не может полностью представлять себе последствия своего поведения, а родители, прикрываясь модными лозунгами свобод, просто-напросто перекалывают собственную ответственность на еще не сформированную волю и самосознание ребенка. «У меня не ребенок, а золото, – рассказывает папа, – встает сам, надевает что хочет, ест что хочет, на компьютере один играет, в своих проблемах сам разбирается». Не правда ли, зачем такому малышу родители? По сути, это просто отрицание своего участия в воспитании, освобождение от родительских забот и переживаний, нежелание или невозможность уделять ребенку свое драгоценное время, душевное тепло, нежность, недоразвитие у родителей чувства привязанности к ребенку. Однако со временем родители удивляются, почему же их рано повзрослевший ребенок скрытен, лжив, не общается с родителями, душевно черств, не интересуется другими людьми, не понимает их.

«Гиперопекающий тип семейного воспитания»

Противоположным гиперопеке является **гиперопекающий тип семейного воспитания** – взаимоотношения, при котором родители проявляют чрезмерную заботу о ребенке, всячески стремятся сами адаптировать его к социальному окружению по собственным правилам. Нередко их ожидания ориентированы на очень высокие жизненные достижения, но при этом не учитываются закономерности развития детской психики и эмоционально – личностные особенности ребенка.

Например, подобное воспитание осуществляется в семьях, где отношения между супругами дали трещину и ребенок становится единственным, что скрепляет семью. Забота о нем становится единственной силой, способной сохранить семью и удержать родителей друг с другом. Свои нереализованные чувства они переносят на ребенка как компенсацию за свою недолголюбленность. Во имя ребенка они идут на самоотречение, он становится

центром семьи. Ребенку многое прощается, все его поступки высоко оцениваются, щедро поощряются, ничто не подвергается критике, беспрекословно удовлетворяются желания и капризы, преувеличиваются способности и достоинства. Оберегая от неизбежных жизненных трудностей, родители тем самым лишают ребенка воли, самостоятельности, поведенческой гибкости, самокритичности. Со временем дети утрачивают способность быть активным, инициативным, привыкают бездельничать, требовать, повелевать. Формирование завышенной самооценки – естественный результат подобного типа воспитания. Столкнувшись с внешним миром, общаясь со сверстниками и не получая повышенного внимания и всеобщего одобрения, подобные дети серьезно переживают, испытывая недостаток в любви. Требуя признания ценности своей личности, дети конфликтуют, доказывая свою уникальность, враждебно и обвиняюще относятся к окружающим. Часто они даже не осознают, что неадекватно себя оценивают, и в будущем такого ребенка может ждать трагедия непризнанной посредственности.

Часто при гиперсоциализированной опеке родители искренне хотят воспитать самого умного, самого талантливого, «самого-самого» ребенка. (А ведь безусловная родительская любовь – это, когда ребенка любят не за то, какой он, а за то, что он есть.) Родители нередко желают, чтобы их ребенок был «не хуже их», либо достиг большего.

Главной установкой, обращенной к ребенку (не обязательно произносимой вслух), становится следующая: «Ты должен делать то, что нам надо, только при этом мы будем любить тебя!» Методами воспитания при этом выбираются требовательность, суперконтроль, бесконечное оценивание и сравнение с другими. Стараясь ухватить кусочки родительской любви, ребенок хронически боится неуспеха, сомневается в своих способностях, прикладывает невероятные психические затраты, чтобы оправдать родительские ожидания. Из всех своих еще не сформировавшихся психоэмоциональных сил он старается соответствовать родительскому идеалу. Но это, естественно, получается не всегда. Возникает чувство разочарования в себе, неосознанная вина, повышенная тревожность, вызванная ощущением своего несовершенства.

Другим видом гиперопеки является воспитание по типу: «Ты ничего никому не должен. Мы очень тебя любим, и все за тебя сделаем». В подобной семье принцип «корми младенца, когда просит» может растянуться на десятилетия. В семье воспитывается божество, интересам и потребностям которого посвящаются жизни родителей. У него много нянек, в детском саду ему не место. С ребенком много занимаются, он рано начинает читать, считать, испытывает нежность, трогательную заботу близких, не делает лишних движений, неодобряемых поступков. Им восхищаются, его превозносят, им позволяют любоваться окружающим людям. Наступает неотвратимый момент поступления ребенка в школу, и тогда искаженная

картина действительности и себя в ней разлетается в сознании и чувствах ребенка на мелкие части. Элементарные жизненные ситуации, требующие приложения воли и усилий, обычные проблемы в общении со сверстниками и педагогами превращаются для ребенка в трагедию, становятся стрессогенными. Ребенок жалуется на детей, учителей, ябедничает, добивается собственной справедливости, расстраивается, капризничает, и упрямится, а нередко и требует, угрожает, дерется. Бедный «ангел» нервничает, боится людей, любой ценой стремится избежать неприятные для него ситуации, вплоть до противопоставления себя другим, ожесточается, превращается в непонятого гения. Конечно, для ребенка все это – непосильные эмоциональные переживания. Часто из маленьких кумиров вырастают большие тираны, не оценившие безоговорочную родительскую любовь и сверх заботу, враждебно относящиеся ко всем окружающим.

«Контрастное воспитание»

Травмирующим эмоциональное развитие и психику дошкольника является **контрастное воспитание**. Для ребенка родители – самые важные на свете люди, какими бы они ни были. Но иногда между мамой и папой возникают разногласия, и они начинают соревноваться между собой, кто в семье голова, воспитывая ребенка совершенно противоположными методами: мама говорит «можно», папа – «нельзя», мама жалеет, а папа наказывает и т. д. Понятно, что ребенок, одинаково любящий и маму и папу, попадает постоянно в ситуацию выбора, которая предполагает принятие одного родителя и отвержение другого. Родители, следуя духу соревновательности, меняют свои позиции: то один добрый, то другой. Ребенок, не в силах выработать какую-либо четкую поведенческую линию, вынужден постоянно подстраиваться то под одного родителя, то под другого, лавировать, ценой отказа от собственных чувств, приспособляясь, изворачиваясь, постоянно страшаясь ситуации выбора. Живя в атмосфере хронического эмоционального напряжения, ребенок копит обиду на обоих родителей, его собственное «Я» как бы «разрывается» на части, он не чувствует собственной целостности и уверенности в себе.

Похожий тип невротизации ребенка складывается в семьях, где есть конфликт между снохой и свекровью, бабушкой или дедушкой и родителями ребенка.

Нарушения в стиле воспитания ребенка является наиболее важными факторами в возникновении отклонений в психоэмоциональном развитии детей.

Упражнение «Диктат»

Цель: осознать права ребенка и принять их; нельзя принимать решение за ребенка.

Для этого упражнение нужен «доброволец», который будет играть роль ребенка. А сейчас мы вспомним, как общаемся со своими детьми.

- Если ребенок капризничает, что ему говорим: «Не плачь, прекрати!». Значит, мы не позволяем ему свободно проявлять свои чувства (добровольцу завязывается область сердца).

- Если ребенок без разрешения берет вещи, которые ему не положено брать, что мы говорим: «Не трогай!» (у добровольца завязываются руки)

- Если ребенок разбежался, мешает Вам (нам), что мы говорим: «Не бегай!» (у добровольца связываются ноги)

- Если взрослые разговаривают, а ребенок слушает их разговор, как мы реагируем: «Не слушай!» (добровольцу завязывают уши)

- Если ребенок кричит, оглушая нас, мы говорим ему: «Не кричи!» (у добровольца завязывают рот)

– А сейчас давайте спросим нашего ребенка, как он себя чувствует? Как Вы думаете, может ли ребенок развиваться в таком состоянии? Что же делать?

Рекомендации ведущему. Во время обсуждения добиться единства мнений: что сначала развязывать. Подвести к мысли о том, что нужно спросить самого ребенка, нельзя принимать решение за ребенка.

Психологический комментарий. Упражнение дает возможность осознать права ребенка и принять их.

Домашнее задание для родителей

Ученые давно доказали, что если ребенок рождается и растет в атмосфере любви, то он вырастает более счастливым и благополучным. Существует много способов проявления любви. Одним из таких замечательных способов является объятие. Медики и психологи единогласно пришли к заключению, что объятия крайне необходимы в семье. Они не портят характер людей, всегда доступны, всем приятны и необходимы людям любого возраста. Хотя это внешнее проявление любви, однако, объятия оказывают немедленный внутренний эффект. Считается, что ежедневно необходимы 5 объятий для выживания, 10 – для поддержки и 15 – для роста и развития ребенка. Наилучший результат достигается тогда, когда объятия используются в нужный момент в течение всего дня. Выполнение данной рекомендации не требует тренировки и поэтому будет вашим постоянным домашним заданием.

Упражнение «Ладочки»

Тихо звучит спокойная музыка. Ведущий просит всех присутствующих закрыть глаза и положить свои руки на колени ладонями вверх. Один человек подходит к любому другому, кладет свои ладони на его ладони и садится на его место, а тот продолжает упражнение, и т.д. Упражнение выполняется молча в течение 5-7 минут. Ведущий просит поделиться ощущениями и впечатлениями тех, к кому подошли во время упражнения («Как изменялось ваше состояние?») и тех, к кому не подошли («А вы что чувствовали?». *Чему учит нас это упражнение?*)

Итог ведущего: «Для детей очень важно почувствовать прикосновение, внимание к себе взрослых. Когда ладони одного человека прикасаются к ладоням другого, происходит контакт двух людей; и третьего нет, никто не может вмешаться в контакт родителя с ребенком – ни второй родитель, ни бабушка, ни другие дети. Конечно, этот контакт не должен быть направлен против кого-то третьего, иначе это приведет к формированию невротической личности ребенка!»
Кроме согласованности воспитательных тактик в семье, еще должны быть выстроены диадические отношения: у мамы и папы, у папы с ребенком, у мамы с ребенком.

Кроме того, попробуйте выполнить следующее:

1) В течение четырех дней после собрания, ни при каких обстоятельствах не повышать на ребенка голос. Стремиться добиваться от него выполнения ваших распоряжений другими способами. Главное – без крика.

2) В течение двух дней после собрания стараться заменять все директивные указания свободным выбором. Например, вместо «Иди спать» вопрос: «Спать ляжешь сейчас или через 10 минут?»; «Молока целый стакан налить или половину?»; «Из школы придешь сразу или на полчаса задержишься?»; не «Делай, как я скажу», а «Может быть ты сделаешь, как я предложу?».

3) В минуту сильнейшего раздражения на ребенка сесть напротив него и пристально в течение минуты разглядывать его от макушки до пят, пытаться обнаружить в нем свои черточки. Как вы думаете, чем должно закончиться это упражнение?

Игровое упражнение «Как тебе лучше?»

Ведущий: приглашаю родителей объединиться в пары и каждой паре преодолеть короткую дистанцию по ленте. Предлагаю карточки с высказываниями, которыми вы будете сопровождать движение своего напарника - «ребенка»

Условия прохождения: один участник проходит по ленте, а другой в это время сопровождает его движение сначала словами: «Иди, я тебе сказал, немедленно, иди правильно, как я тебе говорю», а потом: «Может, ты не пойдешь, а вдруг упадешь, еще испачкаешься». И последнее: «Все в порядке, я иду рядом с тобой. Ты молодец, хорошо идешь, вперед».

Вывод: выполняя упражнение каждый из вас был в роли ребенка или в роли родителя, как вы себя чувствовали? В какой роли вы себя чувствовали комфортнее, в роли того ребенка, который шел, или того родителя, который

сопровождая. Какие слова мешали Вам идти, какие наоборот помогли. Родители обсуждают свои чувства.

Нужно взвешенно выбирать выражения о деятельности ребенка, не унижать его, объяснять последствия его поступков.

Ведущий: на данном примере вы видели негативные и позитивные моменты общения взрослого с ребенком. Психологи объединили определенные ситуации в несколько моделей воспитания.

Упражнение «Модели воспитания»

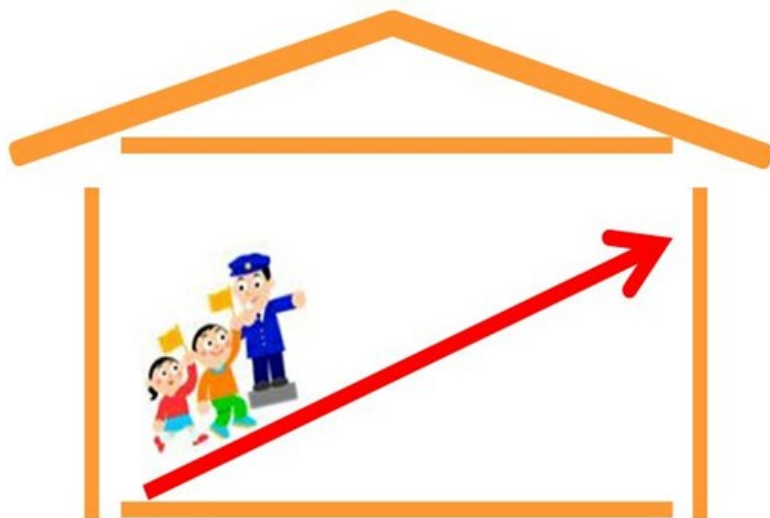
Ведущий: Модели воспитания - это стабильные отношения между старшими и младшими, где воспитательная роль принадлежит старшим. Они иногда осознанные, иногда не полностью. В некоторых случаях бывает, что вы на словах декларируете одну модель воспитания, а на действиях реализуете другую. Достаточно распространены случаи, когда родители используют в своей практике несколько моделей одновременно.

Воспитание бывает более проблемным, спорным, а бывает достаточно удачным и правильным. Возьмите карточки на которых изображены рисунки которые отражают те или иные модели воспитания. Каждой паре следует проанализировать изображения.

Модель «Железные рукавицы»



Модель «Просторный дом с линией развития»



Модель «Поле свободы»



Ведущий после анализа каждой модели воспитания предлагает ответить на вопрос.

-На ваш взгляд, какая модель воспитания наиболее способствует формированию личности ребенка и его социально-нравственному развитию.

Обсуждение родителей.

Вывод: надеюсь, что после обсуждения данного вопроса каждый из вас определил для себя, что воспитывая в них смелость, уверенность в себе, честность, трудолюбие и другие социально достойные качества, все это

проводит к развитию социально адаптированного и психически здорового малыша в современном обществе.

Ведущий: для того чтобы узнать еще одну тайну в воспитании и общении с ребенком предлагаю принять участие в эксперименте, и вы убедитесь, как необходимо гуманно (с уважением, бережно, внимательно, приветливо, искренне, трогательно) относиться к своему ребенку.

Упражнение «Стаканы»

Цель: с помощью метафоры обратить внимание родителей на необходимость гуманного отношения к воспитанию ребенка

Материал: три стакана с водой, чайная ложка, золотой порошок, ком земли.

Инструкция: перед Вами три стакана с чистой водой. Представим, что каждый из них - это ребенок, родившийся с чистыми чувствами, в которого еще не сформировались или только начинают формироваться взгляды на мир и представления о нем.

Итак, возьмем первый стакан и оставим его неизменным. Что происходит в этом стакане? Мы не знаем наверняка, что-то может в него попасть без нашего внимания.

Во второй стакан бросим кусочек земли и размешаем его. Что произошло в стакане? Вода стала грязной и темной.

В третьей стакан добавим золотой порошок. Что происходит в этом стакане? Вода заиграла золотыми искорками.

Вывод: Так происходит и в воспитании вашего ребенка. Когда мы оставляем его без должного внимания и надзора, он может развиваться и дальше. Но в каком направлении? Когда мы вкладываем в ребенка только «грязь» - крик, нарекания, недовольство им, оскорбления и унижения то ребенок начинает так же отвечать и нам. Когда же мы вкладываем в ребенка внимание, любовь, уважение, то и ребенок отвечает нам доброжелательностью, нормальным гармоничным развитием своей личности.

Ведущий: научились, узнали, получили знания, предлагаю вам разработать для себя правила общения и взаимодействия со своим ребенком.

Упражнение «Памятка на каждый день»

В течение трех минут заполните, пожалуйста

1. Я никогда не буду _____
2. Всегда буду знать _____
3. Всегда буду проявлять интерес к _____
4. Я должна _____
5. Я не могу _____
6. Я не хотела бы _____
7. Я хочу _____

Ведущий: надеюсь, что эти правила вы будете использовать, когда возникнут трудности в общении и воспитании ребенка.

Ведущий: сегодня вы много узнали, кто-то для себя нашел ответ на вопрос, кто-то открыл для себя что-то новое. Хотелось и мне узнать Ваше мнение о нашей встрече, нужна ли была она Вам, полно ли раскрыт был материал? Запишите свое отношение на цветочках. У каждого из вас они есть. На обратной стороне прошу заполнить предложения и озвучить их, передавая друг другу цветок образуя венок.

Рефлексия. Совместное формулирование общих выводов по обсуждаемой проблеме. Ответы на вопросы:

- Чем помогла Вам сегодняшняя встреча?
- Какая часть вызвала особый интерес?
- Ваши предложения и пожелания на будущее.

Вариант 2.

Упражнение 1. Знакомство.

Цель: знакомство участников друг с другом. Выяснение ожиданий и опасений родителей. Общая ориентация в проблемах родителей. Родителям нужно разбиться на пары и в течение 5-8 минут рассказать друг другу о себе, о своих трудностях воспитания ребенка. После этого каждый участник должен представить своего партнера другим родителям. Это

поможет установлению контакта между родителями, понять, что все испытывают те или иные трудности и проблемы в процессе воспитания детей, что из любой ситуации всегда есть достойный выход.

Упражнение 2. Мир детский и мир взрослый.

Цель: приобретение навыков анализа причин поведения ребенка, исходя из позиции ребенка.

Информационная часть. Ведущий объясняет причины разной организации восприятия окружающего мира ребенка и взрослого, указывает на импульсивность, эмоциональность, кажущуюся алогичность детских поступков, детский натурализм и т. п. Вот какие особенности детского мира (в сравнении с миром взрослых) могут быть названы:

- отсутствие сложившихся взглядов;
- быстрота перевоплощения;
- эмоциональность;
- высокая изменчивость;
- необремененность бытовыми заботами;
- открытость;
- импульсивность;
- вовлеченность;
- большая слитность с внешним миром;
- жизнь настоящими (происходящими сейчас) событиями.

Часто родителю кажется, что ребенок плохо себя ведет из-за злой воли, стремясь «насолить» родителю, однако так бывает далеко не всегда. Здесь же можно рассказать о четырех целях негативного поведения ребенка. В основе любого нежелательного поведения ребенка могут лежать следующие цели:

- требование внимания или комфорта;
- желание показать свою власть или демонстративное неповиновение;
- месть, возмездие;
- утверждение своей несостоятельности или неполноценности.

Мы часто исходим из положения, что дети должны нас и окружающий мир понимать так же, как взрослые, но это величайшее заблуждение. Дети делают свои выводы, учитывая при этом не только то, что мы им говорим, но и то, что мы при этом делаем, как ведем себя с другими людьми. Наш личный пример является подчас более воспитывающим, чем любые нравоучения.

Упражнение 3. Погружение.

Цель: осознание разницы между «миром» ребенка и взрослого; особенности восприятия, эмоциональных переживаний, мотивации поведения и т. д.

Участникам предлагается одна или несколько ситуаций взаимодействия между родителями и детьми и дается задание представить себя на месте ребенка. Если для «погружения» используется принцип визуализации, которая обычно проводится с закрытыми глазами, то тогда должна быть только одна ситуация. Далее участники делятся эмоциональным опытом проживания ситуации. Ситуации могут быть подобраны с учетом возраста детей данных родителей и наиболее характерных проблемных ситуаций. Вот примерный текст такого «погружения», составленного по принципу визуализации. Для его проведения можно использовать релаксационную музыку.

Ход проведения упражнения.

Сядьте удобно, ноги поставьте на пол, так, чтобы они хорошо чувствовали опору, спиной обопритесь на спинку стула. Если вы хотите откашляться, сделайте это сейчас. Закройте глаза, прислушайтесь к своему дыханию, оно ровное и спокойное. Почувствуйте тяжесть в руках, в ногах. Поток времени уносит вас в детство, в то время, когда вы были маленькими. Представьте теплый весенний день, вам 5, 6 или 7 лет, представьте себя в том возрасте, в котором вы лучше себя помните. Вы идете по улице, посмотрите, что на вас надето, какая обувь, какая одежда. Вам весело, вы идете по улице и рядом с вами близкий человек, посмотрите, кто это, вы берете его за руку и чувствуете его теплую надежную руку. Затем вы отпускаете его и убегаете весело вперед, но не далеко, ждете своего близкого человека и снова берете его за руку. Вдруг вы слышите смех, поднимаете голову и видите, что держите за руку совсем другого, незнакомого вам человека. Вы оборачиваетесь и видите, что ваш близкий человек стоит сзади и улыбается. Вы бежите к нему и снова вместе за руку идете дальше и вместе смеетесь над тем, что произошло. А сейчас пришло время вернуться обратно в эту комнату, и когда вы будете готовы, вы откроете глаза.

В этом сюжете актуализируется чувство привязанности и переживание потери, хотя и мгновенной, близкого человека. Ситуация может пробудить в участниках тренинга как теплые, так и тревожные чувства, она позволяет побыть ребенком и осознать, что значит присутствие надежного взрослого в этом возрасте, какова его величайшая роль для формирования уверенности в дальнейшей жизни.

Обсуждение упражнения.

Упражнение 4. «Язык принятия» и «язык непринятия».

Цель: знакомство с понятием «принятие» ребенка, особенностями принимающего и неприняющего поведения родителя. Определение «языка принятия» и «языка непринятия». В основе данного занятия лежат упражнения «Тренинга родительской эффективности» Т. Гордона.

Содержание занятия.

Информационная часть. Ведущий рассказывает о зонах принятия, об относительно принимающем родителе, о том, от каких ситуаций, свойств родителя и личностных качеств ребенка зависит изменение соотношения зон принятия и непринятия. Совместно с родителями находятся те факторы, от которых зависит принятие или, наоборот, непринятие ребенка. Ведущий обсуждает с участниками группы, что значит «язык принятия» и «язык непринятия», говорит о том, что означают:

- оценка поступка («Мне жаль, что ты не поделился с сестрой игрушками») и оценка личности («Ты очень жадный мальчик»);
- временный язык («Сегодня у тебя это задание не получилось») и постоянный язык («У тебя никогда ничего не получается как следует»);
- невербальные проявления «языка принятия и непринятия» (улыбка, взгляды, жесты, интонации, позы).

Совместно с группой ведущий составляет список элементов «языка принятия» и «языка непринятия», к составлению списка надо привлечь всех участников, по ходу дискуссии проясняя представления группы о принятии и непринятии. Участники группы как бы отвечают на вопрос: «Как ребенок узнает, что мы принимаем или, наоборот, не принимаем его?» Ниже приведены возможные результаты выполнения.

«Язык принятия»

Оценка поступка, а не личности

Похвала

Комплимент

Ласковые слова

Поддержка

Выражение заинтересованности

Сравнение с самим собой

Одобрение

Позитивные телесные контакты

Улыбка и контакт глаз

Доброжелательные интонации

Эмоциональное присоединение

Выражение своих чувств

Отражение чувств ребенка

«Язык неприятия»

Отказ от объяснений

Негативная оценка личности

Сравнение не в лучшую сторону

Указание на несоответствие родительским ожиданиям

Игнорирование команды

Подчеркивание неудачи

Оскорбление

Угроза

Наказание

«Жесткая» мимика

Угрожающие позы

Негативные интонации

Мы проанализировали как вербальные (речевые), так и невербальные (неречевые) проявления «языка принятия» и «языка непринятия». От невербального оформления нашей речи зависит то, как воспринимаются наши слова другими людьми. В рамках данного упражнения родители почувствуют, как легко формулируются фразы на «языке непринятия» («ну просто соскальзывают с пера») и сколько усилий, творческих поисков требуется, чтобы сформулировать фразу на «зыке принятия», особенно если эта фраза выражает не простое согласие и одобрение, а несет на себе элементы несогласия и воспитательного смысла.

Ведущий предлагает группе поэкспериментировать с «языком принятия» и «языком непринятия». Для этого участники группы составляют следующую таблицу.

Фраза ребенка	Ответ на «языке непринятия»	Ответ на «языке принятия»
1.		
2.		

Далее ведущий предлагает каждому сказать какую-то фразу от лица ребенка, а члены группы и ведущий записывают ответную фразу сначала на «языке непринятия», а потом на «языке принятия». После того как фразы записаны и родители заполнили обе части таблицы, тренер просит одного из родителей войти в роль ребенка и произнести свою фразу. Остальные родители отвечают ему сначала на «языке непринятия», а потом на «языке принятия». Нужно попросить родителя, находящегося в роли ребенка, фиксировать ответы, которые вызывают наиболее сильные чувства. Для усиления «впечатления детства» и влияния со стороны других, все родители стоят, а «родитель-ребенок» сидит. После того как родитель побывал в роли ребенка, ведущий предлагает ему поделиться теми впечатлениями, которые у него возникали.

В ходе выполнения этого упражнения важно акцентировать внимание родителей на том, что между согласием и принятием есть различия. Легко продемонстрировать принятие, во всем соглашаясь с другим человеком; гораздо труднее, не соглашаясь, все-таки вселить в него уверенность в том, что вы принимаете его личность, считаетесь с ним, хотя и обладаете другой точкой зрения.

Фразы, которые предлагаются самими родителями для тренировки «языка

принятия», могут быть связаны с конкретными проблемами, которые стоят перед ними. Вот примеры таких наиболее типичных высказываний детей младшего школьного возраста. В скобках приводятся варианты ответов на «языке принятия».

- Тебе все можно, а мне ничего нельзя. (Давай поговорим, чего бы тебе хотелось, меня очень расстраивает, что ты так считаешь.)
- Не надену куртку, даже если холодно. (Мне не хотелось бы, чтобы ты простудился, а куртка тебе нравится?)
- Почему я должна выносить ведро? (У каждого из нас есть свои обязанности по дому, ты уже достаточно взрослая, чтобы тоже их иметь.)
- Не буду ложиться спать. (Да, наверное, тебе хочется еще поиграть, но уже поздно. Сколько времени тебе надо, чтобы подготовиться ко сну?)
- Я не буду есть этот ваш противный лук. (У тебя есть право не есть то, что тебе противно, но другие могут думать совсем по-иному, для меня, например, он даже приятен.)
- Не буду читать вслух по литературе. (Понимаю, не всегда хочется читать вслух, но мне так интересно послушать, обсудить с тобой, что там написано.)

В приведенных примерах наиболее часто встречаются ситуации отказа ребенка, они создают для родителей наибольшие трудности в воспитании, уж очень родителям хочется, чтобы дети беспрекословно выполняли их поручения и приказы. Представим еще один пример к этому занятию с фразами непринятия.

Фраза ребенка	Ответ на «языке непринятия»	Ответ на «языке принятия»
Мама, купи...	Как ты мне надоел со своими просьбами	Мне очень хочется купить эту вещь, но у меня нет денег
Мама, ты, когда ссорись с папой, ты его все равно любишь?	Это не твое дело	Люди могут ссориться, но вместе с тем продолжать любить друг друга
Я глупый?	Отстань	Я считаю, что нет. А что случилось?

Примечание ведущему к информационной части. На этом занятии затрагивается сложная и неоднозначная тема — тема принятия. Очень важно, как сам тренер относится к этой теме. Э. Фромм еще в 50-е годы писал о важности как безусловной, так и условной любви. Да, родитель имеет право любить ребенка и за что-то, тем самым

показывая ему важность каких-то его проявлений. Если раньше можно было говорить, что носителем безусловной любви (или любви с безусловным принятием) является мать, а условной — отец, то сейчас каждый из родителей во многом выполняет обе эти функции. Хотя в конкретной семье ситуация может складываться по-разному, в целом любовь отца все равно более условна, а в формировании отношения к ребенку со стороны матери большую роль играет ее первый опыт общения с ним. Именно в первые годы жизни ребенку необходима ее всепоглощающая любовь, ее безусловное принятие, которое в конечном итоге формирует доверие к миру и чувство уверенности в себе. Недаром у многих народов ребенку до 5—6 лет позволяется очень многое, а затем наступает период научения социальным требованиям и запретам.

Если мать воспитывает ребенка одна, ей приходится сочетать в себе разные качества: принимающего и не принимающего родителя. На самом деле человек живет в мире, где ему что-то нравится, а что-то нет, он испытывает разные чувства и по отношению к своему ребенку: и позитивные, и негативные, потому быть и принимающим, и непринимаящим для него очень естественно. Иногда, надевая на себя личину принимающего все и вся, человек оказывается неискренен перед собой и другими людьми, а это очень хорошо могут чувствовать его близкие, в первую очередь дети. Ребенок все равно поймет, что родителям не нравится, как он себя ведет. Пытаясь казаться добрыми, родители делают вид, будто одобряют почти все поступки детей. Такое поведение Томас Гордон называет «неискреннее принятие». В своей книге «Тренинг родительской эффективности» он писал: «Я пришел к убеждению, что самый «трудный» родитель — сладкоречивый, «снисходительный» и нетребовательный, ведущий себя так, как если бы он одобрял поведение ребенка, но при этом произвольными сигналами выдающий свое неодобрение».

У каждого родителя существует определенная сфера (или зона) его принятия ребенка и сфера непринятия. То, какая сфера больше представлена в отношениях с ребенком, на самом деле зависит от многих факторов, но их условно можно разделить на три группы:

1. личность родителя (его характер, темперамент, ожидания к ребенку, стереотипы и установки в воспитании, собственный детский опыт и отношение к родителям и т. д.);
2. личность ребенка (его воспитуемость, болезненность, способность к научению, интеллект, активность, нарушения психики и т. д.);
3. особенности ситуации (присутствие других людей, ситуация экзамена, проверки каких-то знаний, появление новых членов семьи и т. д.).

Упражнение 5. Проблемы детей и проблемы родителей. Активное слушание как способ решения проблем детей

Цель: прояснить различия проблем родителей и проблем детей; познакомиться с целями и приемами активного слушания, развить навыки активного слушания.

Содержание занятия

Информационная часть. Ведущий перечисляет те проблемы, которые поднимались родителями в ходе прошедших упражнений. Он обсуждает вопрос с группой, какого рода это был: проблемы - детей или родителей. Отмечается центрированность родителей на своих проблемах, а не на проблемах ребенка. Часто это мешает слушанию своего ребенка. Опыт показывает, что при составлении списка детских проблем родители испытывают значительные затруднения, например: мама говорит, что ребенок плохо учится, а сама тут же сомневается, действительно ли это является проблемой для ребенка (скорее, его волнует то, что родители высказывают недовольство по этому поводу, а не собственная успеваемость в школе). Казалось бы, очевидные для подросткового возраста проблемы «плохое отношение одноклассников», «почему я такой некрасивый?», «неразделенная любовь», «конфликт с учителем» и т. п.— чаще всего остаются за гранью родительского внимания. Родители склонны приписывать свои собственные проблемы детям. Чем еще объяснить высказывание типа «У него есть проблема, он поздно ложится спать»?

Для оказания помощи в решении проблем ребенка могут помочь приемы активного слушания, а для разрешения собственных затруднений - «Я-сообщения», констатирующие высказывания. Наконец, для решения совместных проблем важно владеть методами, используемыми в конфликтных ситуациях.

Называя тему занятия «Активное слушание», тренер предлагает сформулировать ответы на вопрос «Что для меня значит хорошо слушать?»
Слышать и слушать - различные понятия. Слышать - различать, воспринимать что-то слухом. Слушать - направлять слух на что-то (по словарю Ожегова).

Информирование родителей включает рассказ о том, какое может быть слушание - пассивное (безмолвное) и активное (рефлексивное). Безмолвное слушание - минимизация ответных реакций («Да, да», «Я тебя слушаю»), поддерживающее выражение лица, кивание головой в знак согласия. Если ребенку важно высказаться и быть выслушанным, такого слушания может быть вполне достаточно.

Далее ведущий рассказывает о важности активного слушания как способа решения проблем ребенка, о его приемах и о последствиях.

Активное слушание создает отношения теплоты; родители могут «влезть в шкуру» ребенка; облегчается решение проблем ребенка; у детей появляется желание прислушаться к мнению родителей. Активное слушание помогает воспитывать самоконтроль и ответственность. Приемы: пересказ (полный и краткий), отражение чувств, уточнение, резюмирование (подведение итогов), проговаривание подтекста.

Пересказ - изложение своими словами того, что сказал собеседник, он может быть более полным в начале, а в дальнейшем - более кратким, с выделением наиболее важного. Ключевые слова: «Ты говоришь...», «Как я понимаю...», «Другими словами, ты считаешь...». Родитель, который может повторить слова ребенка, помогает ему разобраться в собственных чувствах и мыслях, конечно, при этом совсем не стоит становиться (по меткому выражению Томаса Гордона) «родителем-попугаем». Повторение должно носить эмпатический характер, то есть использоваться тогда, когда это необходимо, и отвечать потребностям ребенка. Пересказ - это своеобразная обратная связь ребенку: «Я тебя слышу, слушаю и понимаю». Часто именно из-за отсутствия такой реакции со стороны своих родителей дети по нескольку раз повторяют отдельную фразу или слово, как бы не надеясь, что взрослые могут услышать их с первого раза. Сложность формирования навыка пересказа заключается в том, что при этом необходимо сосредоточиться на чужих мыслях, отключившись от своих, а слова других обычно вызывают в нас собственные воспоминания, ассоциации. Умение распределять внимание, одновременно удерживая внутренний строй своих мыслей и ход рассуждений другого человека, - это признак сформированности навыков активного слушания.

Уточнение (выяснение) относится к непосредственному содержанию того, что говорит другой человек. Уточнение может быть направленным на конкретизацию и выяснение чего-либо («Ты сказал, что это происходит давно. Как давно это происходит?», «Ты именно в четверг не хочешь идти в школу? »). Уточнение также может относиться ко всему высказыванию другого человека («Объясни, пожалуйста, что это значит?», «Не повторишь ли еще раз?», «Может быть, расскажешь про это поподробнее?»). Уточнение следует отличать от выпрашивания («А зачем ты это сказал?», «Почему ты его обидел?»). На этапе слушания, выпрашивание может разрушить желание говорящего сообщать что-либо. Часто это приводит и к нарушению контакта между людьми, который лучше сохранять во время беседы.

Отражение чувств - проговаривание чувств, которые испытывает другой

человек («Мне кажется, ты обижен», «Вероятно, ты чувствуешь себя расстроенным»). Последствия: дети меньше боятся негативных чувств; видят, что родители понимают их. Лучше называть чувства в утвердительной форме, так как вопрос меньше выражает сочувствие. Этот прием способствует установлению контакта и повышает желание другого человека рассказывать о себе, но в том случае, если тот не пытается скрывать свои чувства. Родитель не должен заниматься выпытыванием тех переживаний, которые ребенок хочет оставить при себе. Известный английский психоаналитик Дональд Вудс Виникот, специалист в области консультирования родителей, писал: «Существует много других конфликтов, от которых страдают и которые пытаются решать наши дети, и мы знаем, что многие из них заболевают из-за того, что не могут найти приемлемого решения. Но не дело родителя становиться психотерапевтом».

Проговаривание подтекста - проговаривание того, о чем хотел бы сказать собеседник, дальнейшее развитие мыслей собеседника. Родители часто хорошо понимают, что стоит за словами ребенка, какой «закадровый перевод» можно осуществить. Например, у фразы «Мама, а ты не заметила, какую уборку я сегодня сделал?» подтекст может быть таким: «Ты бы меня похвалила» или еще глубже: «Я хотел бы, чтобы ты разрешила мне пойти на дискотеку». Проговаривание подтекста надо осуществлять для лучшего взаимопонимания и дальнейшего продвижения в беседе, а не для того, чтобы показать, насколько хорошо слушающий родитель знает ребенка. А если знание используется для манипуляции близким человеком, в конечном итоге это разрушает благоприятные взаимоотношения. И уж, конечно, проговаривание не должно превращаться в оценивание, что иногда очень хочется сделать родителю в разговоре с ребенком (например, «Ты мог бы быть и поскромнее»). Оценивание у любого человека блокирует желание рассказывать о проблеме.

Резюмирование используется в продолжительных беседах или переговорах («Итак, мы договорились с тобой, что...», «Твоими основными идеями являются...»). Подведение итогов требует от слушающего внимания и умения кратко излагать свои и чужие мысли.

Работа в парах для тренировки приема проговаривания (полного и краткого пересказа): на первом этапе один партнер все время только слушает и пересказывает, возвращая мысли собеседнику, затем они меняются ролями; на втором этапе надо пересказывать высказывания партнера и продолжать разговор, то же делает второй партнер. Тема, обсуждаемая собеседниками, касается какой-то проблемы, которая, по мнению родителя, тревожит ребенка.

Рассказ о правилах хорошего слушания и их обсуждение.

Правила хорошего слушания:

- слушай внимательно, обращай внимание не только на слова, но и на невербальные проявления собеседника (мимика, позы, жестикация);
- проверяй, правильно ли ты понял слова собеседника, используя, если это необходимо, приемы активного слушания;
- не давай советов;
- не давай оценок.

Работа в парах по правилам хорошего слушания.

Упражнение 6. Что мне помогает (какие мои качества и свойства) и что мешает воспитывать моего ребенка.

Цель: самоанализ качеств личности, мешающих в воспитании ребенка.

«Упражнение мы будем выполнять в парах. Пожалуйста, разбейтесь на пары. Выберите себе в пару того из членов нашей группы, кого вы пока узнали меньше других, но хотели бы узнать поближе».

Тренер ждет, пока все участники группы сядут парами.

«Распределите между собой роли: один из вас будет "говорящим", другой — "слушающим". Задание будет состоять из нескольких шагов (этапов). Каждый шаг рассчитан на определенное время. Сначала правилами хорошего слушания руководствуется "слушающий". "Говорящий" в течение пяти минут рассказывает о своих трудностях, проблемах в воспитании ребенка. Особое внимание при этом он обращает на те свои качества, которые порождают эти трудности. "Слушающий" соблюдает правила хорошего слушания». Через 5 минут ведущий останавливает беседу.

«Сейчас у "говорящего" будет одна минута, в течение которой надо будет сказать "слушающему», что в поведении последнего помогало, а что затрудняло этот рассказ».

«Теперь "говорящий" в течение 5 минут будет рассказывать "слушающему" о своих сильных сторонах в общении, о том, что ему помогает воспитывать ребенка, строить взаимоотношения с ним».

Через 5 минут ведущий останавливает беседу и предлагает перейти к следующему шагу.

«"Слушающий" за 5 минут должен повторить "говорящему", что он понял из двух его рассказов о себе, то есть о том, что ему помогает и что мешает воспитывать ребенка. На протяжении этих пяти минут "говорящий" все время молчит и только движением головы показывает, согласен он или нет с тем, что говорит "слушающий". После того как "слушающий" скажет все, что он запомнил из двух рассказов "говорящего", последний может сказать, что было пропущено и что искажено».

Во второй части упражнения участники пары меняются ролями: тот, кто был "слушающим", становится "говорящим" и наоборот.

Упражнение 7. Заблуждающиеся родители.

Цель: дать возможность родителям поделиться друг с другом опытом и мыслями о том, как каждому удастся воспитывать своего ребенка, сотрудничая с ним.

Содержание занятия. В начале встречи подчеркнуть, что общение-диалог, безусловно, реализуется с помощью ряда коммуникативных техник, таких как активное (эмпатическое) слушание, использование «Я-сообщений», разрешение конфликтных ситуаций и др. Рассмотрим это на примере разных игровых ситуаций и заданий.

Задание. Предлагается соотнести фразы с какой-либо из следующих родительских позиций: «опекающего», «отстраняющего», «виноватого» или

«обвиняющего» родителя.

Примерные фразы:

- «Что ты опять натворил, шkodник, признавайся! Ничего хорошего от тебя не жду!»
- «Не спорь со мной, я знаю, что тебе надлежит сейчас делать. Сиди и занимайся тем, чем я сказала. Не вздумай отказываться, я буду наблюдать за тобой из кухни».
- «Ну, сделай милость, садись за стол - я давно уже налила тебе суп... Я знаю, что ты это не любишь - Но что же делать? У меня нет другого супа! Ну, давай я выловлю из него то, что ты не любишь... Хочешь?»
- «Вечно ты не вовремя со своими просьбами почитать, порисовать. Кстати, вчера ты расстроил меня своим поведением ... Вспомнил? Так что найди себе дело сам и не вертись у меня под ногами!»

В ходе выполнения упражнения важно обращать внимание родителей на особенности поведения «заблуждающегося» взрослого. Например,

«обвиняющий» взрослый ущемляет самолюбие ребенка, унижает его, это может вызвать недоверие к родителю, у ребенка накапливается обида, злоба на взрослого. А «опекающий» родитель сам не доверяет ребенку, его самостоятельности, лишает его чувства независимости, права на инициативу, не дает возможности сделать свой выбор в том, чем заниматься, как заниматься. Ребенок начинает привыкать, что им управляют, не учится «жить по своей программе».

Упражнение «Выбор ответа, который больше всего соответствует «Я-сообщению»

Ситуация 1. Вы в который раз зовете дочь садиться за стол. Она отвечает: «Сейчас», - и продолжает заниматься своими делами.

Вы начали сердиться. Ваши слова:

1. Да сколько же раз тебе надо говорить!
2. Я начинаю сердиться, когда нужно повторять одно и то же.
3. Меня сердит, когда ты не слушаешься.

Ситуация 2. У вас важный разговор с коллегой по работе. Ребенок то и дело его прерывает. Ваши слова:

1. Мне трудно беседовать, когда меня прерывают.
2. Не мешай разговаривать.
3. Ты не можешь заняться чем-нибудь, пока я разговариваю?

Ситуация 3. Вы приходите домой усталая (усталый). Дети дома, на столе - следы чаепития, из комнаты старшего сына доносятся музыка и смех, а младший разбросал свои вещи по комнате. Вы испытываете смешанное чувство раздражения и обиды: «Хоть бы обо мне подумали!» Ваши слова:

1. Тебе не приходит в голову, что я могу быть усталой?!
2. Убери за собой посуду.
3. Меня обижает и сердит, когда я прихожу усталая и застаю дома беспорядок.

Предложить задание. Если бы ваш ребенок задал вам подобный вопрос, как бы вы ответили?

- «Почему ты можешь говорить плохие слова, а меня ругаешь за это?»
- «Если вино вредно, почему ты пьешь?»
- «Если ты меня любишь, почему не разрешаешь делать все, Что я хочу?»

После того, как родители дали ответы, познакомить их с примерными ответами, предложенными автором.

«Почему ты можешь говорить плохие слова, а меня ругаешь за это?»
«Обычно плохие слова - это грубый способ сказать то, что можно сказать приличными словами. Я не хочу, чтобы ты их употреблял: значит, я отношу то же самое к себе, и сама (сам) постараюсь их не говорить».

Или:

«Я говорю плохие слова тогда, когда действительно в них нуждаюсь: например, когда ударю больно палец или когда слышу, как по телевизору говорят явную глупость. В большинстве случаев я ими не пользуюсь и думаю, что тебе также не стоит их говорить».

Или:

«Да, иногда я употребляю плохие слова. Но я знаю, что это нехорошо. Детям трудно понять, когда допустимо употреблять их, а когда - нет, поэтому лучше вообще не пользоваться такими словами».

Если ты меня любишь, почему не разрешаешь делать все, что я хочу?

«Я люблю тебя. Я знаю, чего тебе очень хочется. Я думаю, что у тебя есть право на собственный выбор. Люди, которые любят друг друга, уважают права других. Но я не желаю, чтобы ты делал это, потому что вижу: ты не готов пока к ответственным решениям. Быть любящей матерью (отцом) - это не означает позволять все: это означает быть всегда вместе со своим ребенком душой, даже тогда, когда ребенок возненавидел тебя за согласие».

Упражнение 8. Прогноз.

Цель: отработка навыков выхода из проблемных ситуаций.

Родителям необходимо действуя по следующему алгоритму “Проблема – Поиск- Вывод” предположить, как может развиваться определенное событие в отношениях “Родитель- Ребенок”. Для обсуждения взяты часто встречающиеся причины конфликтов. В работе возможно использование шестерки слуг “Что?, Кто?, Как?, Почему?, Где?, Когда?”.

1 ситуация:

Проблема - упорство родителя в решении конфликтной ситуации.

Поиск - групповое рассуждение (варианты ответов можно записывать на доске). Вывод: ломка прежних отношений может затянуться на весь

подростковый период и принять форму хронического конфликта. Трудности нарастают, конфликт углубляется.

2 ситуация:

Проблема - деспотизм родителя. Поиск – групповое рассуждение. Вывод: деспотизм может вызвать у подростка стремление отплатить ему за подавление личности, “отыграться” на других, на слабых.

3 ситуация:

Проблема - обилие запретов. Поиск – групповое рассуждение. Вывод: - подросток находит способы обойти их, начинает лгать, приспосабливаться, притворяться.

4 ситуация:

Проблема - подросток Вам мстит. Поиск – групповое рассуждение. Выводы: - ищите причину. Может быть, все дело в том, что вы не решили свои собственные взрослые проблемы (развод и т. д.).

5 ситуация:

Проблема - родители видят в подростке ребенка. ^ Поиск – групповое рассуждение. Вывод: “перестройка” отношений, возможность выхода из конфликтной ситуации.

Анализ упражнения:

1. К каким выводам пришли в ходе работы?
2. Предложения каких родителей, по прогнозам и вариантам решения проблемы, показались вам эффективными?

Информация для размышления о родительском авторитете

Наверное, будет просто неудобно в самой семье перед детьми доказывать родительскую власть постоянной ссылкой на общественное полномочие, требующее правильного воспитания ребенка. Воспитание детей начинается с того возраста, когда никакие логические доказательства и предъявление общественных прав вообще невозможны, а между тем без авторитета невозможен воспитатель.

Наконец, сам смысл авторитета в том и заключается, что он не требует никаких доказательств, что он принимается как несомненное

достоинство старшего, как его сила и ценность, видимая простым детским глазом.

Отец и мать в глазах ребёнка должны иметь этот авторитет. Часто приходится слышать вопрос: что делать с ребёнком, если он не слушается? Вот это самое "не слушается" и есть признак того, что родители в его глазах не имеют авторитета.

Откуда берётся родительский авторитет, как он организуется?

Те родители, у которых дети "не слушаются", склонны иногда думать, что авторитет даётся от природы, что это - особый талант. Если таланта нет, то и поделаться ничем нельзя, остаётся только позавидовать тому, у кого такой талант есть. Эти родители ошибаются. Авторитет может быть организован в каждой семье, и это даже не очень трудное дело.

К сожалению, встречаются родители, которые организуют такой авторитет на ложных основаниях. Они стремятся к тому, чтобы дети их слушались, это составляет их цель. А на самом деле это ошибка. Авторитет и послушание не могут быть целью. Цель может быть только одна: правильное воспитание. Только к этой одной цели нужно стремиться. Детское послушание может быть только одним из путей к этой цели. Как раз те родители, которые о настоящих целях воспитания не думают, добиваются послушания для самого послушания. Если дети послушны, родителям живётся спокойнее. Вот это самое спокойствие и является их настоящей целью. На поверку всегда выходит, что ни спокойствие, ни послушание не сохраняются долго. Авторитет, построенный на ложных основаниях, только на очень короткое время помогает, скоро все разрушается, не остаётся ни авторитета, ни послушания. Бывает и так, что родители добиваются послушания, но зато все остальные цели воспитания в загоне: вырастают, правда, послушные, но слабые люди.

Есть много сортов такого ложного авторитета. Мы рассмотрим здесь более или менее подробно десяток этих сортов. Надеемся, что после такого рассмотрения легче будет выяснить, каким должен быть авторитет настоящий.

Авторитет подавления. Это самый страшный сорт авторитета хотя и не самый вредный. Больше всего таким авторитетом страдают отцы. Если отец дома всегда рычит, всегда сердит, за каждый пустяк раздражается громом, при всяком удобном и неудобном случае хватается за палку или за ремень, на каждый вопрос отвечает грубостью, каждую вину ребёнка отмечает наказанием, - то это и есть авторитет подавления. Такой отцовский террор держит в страхе всю семью, не только детей, но и мать. Он приносит вред не только потому, что запугивает детей, но и потому, что делает мать нулевым существом, которое способно быть только прислугой. Не нужно доказывать, как вреден такой авторитет. Он ничего не воспитывает, он только приучает детей подальше держаться от страшного папаши, он вызывает детскую ложь и человеческую трусость, и в то же время он воспитывает в

ребенке жестокость. Из забитых и безвольных детей выходят потом либо слякотные, никчёмные люди, либо самодуры, в течение всей своей жизни мстящие за подавленное детство. Этот самый дикий сорт авторитета бывает только у очень некультурных родителей и в последнее время, к счастью, вымирает.

Авторитет расстояния. Есть такие отцы, да и матери, которые серьёзно убеждены: чтобы дети слушались, нужно поменьше с ними разговаривать, подальше держаться, изредка только выступать в виде начальства. Особенно любили этот вид в некоторых старых интеллигентских семьях. Здесь сплошь и рядом у отца какой-нибудь отдельный кабинет, из которого он показывается изредка, как первосвященник. Обедает он отдельно, развлекается отдельно, даже свои распоряжения по вверенной ему семье он передаёт через мать. Бывают и такие матери: у них своя жизнь, свои интересы, свои мысли. Дети находятся в ведении бабушки или даже домработницы. Нечего и говорить, что такой авторитет не приносит никакой пользы, и такая семья не может быть названа разумно организованной семьей.

Авторитет чванства. Это особый вид авторитета расстояния, но, пожалуй, более вредный. У каждого человека есть свои заслуги. Но некоторые люди считают, что они - самые заслуженные, самые важные деятели, и показывают эту важность на каждом шагу, показывают и своим детям. Дома они даже больше пыжятся и надуваются, чем на работе, они только и делают, что толкуют о своих достоинствах, они высокомерно относятся к остальным людям. Бывает очень часто, что, пораженные таким видом отца, начинают чваниться и дети. Перед товарищами они тоже выступают не иначе, как с хвастливым словом, на каждом шагу повторяя: мой папа - начальник, мой папа -- писатель, мой папа - командир, мой папа - знаменитость. В этой атмосфере высокомерия важный папа уже не может разобрать, куда идут его дети и кого он воспитывает. Встречаются такой авторитет и у матерей: какое-нибудь особенное платье, важное знакомство, поездка на курорт - всё это даёт им основание для чванства, для отделения от остальных людей и от своих собственных детей.

Авторитет педантизма. В этом случае родители больше обращают внимания на детей, больше работают но работают, как бюрократы. Они уверены в том что дети должны каждое родительское слово выслушивать с трепетом, что слово их - это святыня. Свои распоряжения они отдают холодным тоном, и раз оно отдано, то немедленно становится законом. Такие родители больше всего боятся, как бы дети не подумали, что папа ошибся что папа человек не твёрдый. Если такой папа сказал: "Завтра будет дождь, гулять нельзя", то хотя бы завтра была и хорошая погода, всё же считается, что гулять нельзя. Папе не понравилась какая-нибудь кинокартина, он вообще запретил детям ходить в кино, в том числе и на хорошие картины. Папа наказал ребёнка, потом обнаружилось, что ребёнок не так виноват, как

казалось сначала, - папа ни за что не отменит своего наказания: раз я сказал, так и должно быть. На каждый день хватает для такого папы дела, в каждом движении ребёнка он видит нарушение порядка и законности и пристаёт к нему с новыми законами и распоряжениями. Жизнь ребёнка, его интересы, его рост проходят мимо такого папы незаметно; он ничего не видит, кроме своего бюрократического начальствования в семье.

Авторитет резонерства. В этом случае родители буквально заедают детскую жизнь бесконечными поучениями и назидательными разговорами. Вместо того чтобы сказать ребёнку несколько слов, может быть, даже в шутовском тоне, родитель усаживает его против себя и начинает скучную и надоедливую речь. Такие родители уверены, что в поучениях заключается главная педагогическая мудрость. В такой семье всегда мало радости и улыбки. Родители изо всех сил стараются быть добродетельными, они хотят в глазах детей быть непогрешимыми. Но они забывают, что дети - это не взрослые, что у детей своя жизнь и что нужно эту жизнь уважать. Ребёнок живёт более эмоционально, более страстно, чем взрослый, он меньше всего умеет заниматься рассуждениями. Привычка мыслить приходит к нему постепенно и довольно медленно, а постоянные разглагольствования родителей, постоянное их зуденье и болтливость проходят почти бесследно в их сознании. В резонерстве родителей дети не могут увидеть никакого авторитета.

Авторитет любви. Это у нас самый распространённый вид ложного авторитета. Многие родители убеждены: чтобы дети слушались, нужно, чтобы они любили, родителей, а чтобы заслужить эту любовь, необходимо на каждом шагу показывать детям свою родительскую любовь. Нежные слова, бесконечные лобзания, ласки, признания сыплются на детей в совершенно избыточном количестве. Если ребёнок не слушается, у него немедленно спрашивают: "Значит, ты папу не любишь?" Родители ревниво следят за выражением детских глаз и требуют нежности и любви. Часто мать при детях рассказывает знакомым: "Он страшно любит папу и страшно любит меня, он такой нежный ребёнок..." Такая семья настолько погружается в море сентиментальности и нежных чувств, что уже ничего другого не замечает. Мимо внимания родителей проходят многие важные мелочи семейного воспитания. Ребёнок всё должен делать из любви к родителям.

В этой линии много опасных мест. Здесь вырастает семейный эгоизм. У детей, конечно, не хватает сил на такую любовь. Очень скоро они замечают, что папу и маму можно как угодно обмануть, только нужно это делать с нежным выражением. Папу и маму можно даже запугать, стоит только надуться и показать, что любовь начинает проходить. С малых лет ребёнок начинает понимать, что к людям можно подыгрываться. А так как он не может любить так же сильно и других людей, то подыгрывается к ним уже без всякой любви, с холодным и циническим расчётом. Иногда бывает, что любовь к родителям сохраняется надолго, но все остальные люди

рассматриваются как посторонние и чуждые, к ним нет симпатии, нет чувства товарищества.

Это очень опасный вид авторитета. Он выращивает неискренних и лживых эгоистов. И очень часто первыми жертвами такого эгоизма становятся сами родители.

Авторитет доброты. Это самый неумный вид авторитета. В этом случае детское послушание также организуется через детскую любовь, но она вызывается не поцелуями и излияниями, а уступчивостью, мягкостью, добротой родителей. Папа или мама выступают перед ребёнком в образе доброго ангела. Они всё разрешают, им ничего не жаль, они не скупые, они замечательные родители. Они боятся всяких конфликтов, они предпочитают семейный мир, они готовы чем угодно пожертвовать, только бы всё было благополучно. Очень скоро в такой семье дети начинают просто командовать родителями, родительское непротивление открывает самый широкий простор для детских желаний, капризов, требований. Иногда родители позволяют себе небольшое сопротивление, но уже поздно, в семье уже образовался вредный опыт.

Авторитет дружбы. Довольно часто ещё и дети не родились, а между родителями есть уже договор: наши дети будут нашими друзьями. В общем это, конечно, хорошо. Отец и сын, мать и дочь могут быть друзьями и должны быть друзьями, но всё же родители остаются старшими членами семейного коллектива, и дети всё же остаются воспитанниками. Если дружба достигнет крайних пределов, воспитание прекращается, или начинается противоположный процесс: дети начинают воспитывать родителей. Такие семьи приходится иногда наблюдать среди интеллигенции. В этих семьях дети называют родителей Петькой или Маруськой, потешаются над ними, грубо обрывают, поучают на каждом шагу, ни о каком послушании не может быть и речи. Но здесь нет и дружбы, так как никакая дружба невозможна без взаимного уважения.

В чём же должен состоять настоящий родительский авторитет в семье?

Главным основанием родительского авторитета только и может быть жизнь и работа родителей, их гражданское лицо, их поведение. Семья есть большое и ответственное дело, родители руководят этим делом и отвечают за него перед обществом, перед своим счастьем и перед жизнью детей. Если родители это дело делают честно, разумно, если перед ними поставлены значительные и прекрасные цели, если они сами всегда дают себе полный отчёт в своих действиях и поступках, это значит, что у них есть и родительский авторитет и не нужно искать никаких иных оснований и тем более не нужно придумывать ничего искусственного.

Как только дети начинают подрастать, они всегда интересуются, где работает отец или мать, каково их общественное положение. Как можно раньше они должны узнать, чем живут, чем интересуются, с кем рядом стоят

их родители. Дело отца или матери должно выступать перед ребёнком как серьёзное, заслуживающее уважения дело. Заслуги родителей в глазах детей должны быть прежде всего заслугами перед обществом, действительной ценностью, а не только внешностью.

При этом нужно всегда помнить, что в каждой человеческой деятельности есть свои напряжения и своё достоинство. Ни в коем случае родители не должны представляться детям как рекорсмены в своей области, как ни с чем не сравнимые гении. Дети должны видеть и заслуги других людей, и обязательно заслуги ближайших товарищей отца и матери. Гражданский авторитет родителей только тогда станет на настоящую высоту, если это - не авторитет выскочки или хвастуна, а авторитет члена коллектива. Если вам удастся воспитать своего сына так, что он будет гордиться целым заводом, на котором отец работает, если его будут радовать успехи этого завода, - значит, вы воспитали его правильно.

Но вы - не только гражданин. Вы - еще и отец. И родительское ваше дело вы должны выполнять как можно лучше, и в этом заключаются корни вашего авторитета. И прежде всего вы должны знать, чем живёт, интересуется, что любит, чего не любит, чего хочет и чего не хочет ваш ребёнок. Вы должны знать, с кем он дружит, с кем играет, во что играет, что читает, как воспринимает прочитанное. Когда он учится в школе, вам должно быть известно, как он относится к школе и к учителям, какие у него затруднения, как он ведёт себя в классе. Это всё вы должны знать всегда, с самых малых лет вашего ребёнка. Вы не должны неожиданно узнавать о разных неприятностях и конфликтах, вы должны их предугадывать и предупреждать.

Всё это нужно знать, но это вовсе не значит, что вы можете преследовать вашего сына постоянными и надоедливymi расспросами, дешёвым и назойливым шпионством. С самого начала вы должны так поставить дело, чтобы дети сами вам рассказывали о своих делах, чтобы им хотелось вам рассказать, чтобы они были заинтересованы в вашем знании. Иногда вы должны пригласить к себе товарищей сына, даже угостить их чем-нибудь, иногда вы сами должны побывать в той семье, где есть эти товарищи, вы должны при первой возможности познакомиться с этой семьей.

Для всего этого не требуется много времени, для этого нужно только внимание к детям и к их жизни.

И если у вас будет такое знание и такое внимание, это не пройдёт незамеченным для ваших детей. Дети любят такое знание и уважают родителей за это.

Авторитет знания необходимо приведёт и к авторитету помощи. В жизни каждого ребёнка бывает много случаев, когда он не знает, как нужно поступить, когда он нуждается в совете и в помощи. Может быть, он не попросит вас о помощи, потому что не умеет этого сделать, вы сами должны прийти с помощью.

Часто эта помощь может быть оказана в прямом совете, иногда в шутке, иногда в распоряжении, иногда даже в приказе. Если вы знаете жизнь вашего ребёнка, вы сами увидите, как поступить наилучшим образом. Часто бывает, что эту помощь нужно оказать особым способом. Нужно бывает либо принять участие в детской игре, либо познакомиться с товарищами детей, либо побывать в школе и поговорить с учителем. Если в вашей семье несколько детей, а это - самый счастливый случай, к делу такой помощи могут быть привлечены старшие братья и сестры.

Родительская помощь не должна быть навязчива, надоедлива, утомительна. В некоторых случаях совершенно необходимо предоставить ребёнку возможность самому выбраться из затруднения, нужно, чтобы он привыкал преодолевать препятствия. Но нужно всегда видеть, как ребёнок совершает эту операцию, нельзя допускать, чтобы он запутался и пришел в отчаяние. Иногда даже нужно, чтобы ребёнок видел вашу насторожённость, внимание и доверие к его силам.

Авторитет помощи, осторожного и внимательного руководства счастливо дополняется авторитетом знания. Ребёнок будет чувствовать ваше присутствие рядом с ним, вашу разумную заботу о нём, вашу страховку, но в то же время он будет знать, что вы от него кое-что требуете, что вы и не собираетесь всё делать за него, снять с него ответственность.

Именно линия ответственности является следующей важной линией родительского авторитета. Ни в каком случае ребенок не должен думать, что ваше руководство семьей и им самим есть ваше удовольствие или развлечение. Он должен знать, что вы отвечаете не только за себя, но и за него перед обществом. Не нужно бояться открыто и твёрдо сказать сыну или дочери, что они воспитываются, что им нужно ещё многому учиться, что они должны вырасти хорошими гражданами и хорошими людьми, что родители отвечают за достижение этой цели, что они не боятся этой ответственности. В этой линии ответственности лежат начала не только помощи, но и требования. В некоторых случаях это требование должно быть выражено в самой суровой форме, не допускающей возражений. Между прочим, нужно сказать, что такое требование только и может быть сделано с пользой, если авторитет ответственности уже создан в представлении ребёнка. Даже в самом малом возрасте он должен чувствовать, что его родители не живут вместе с ним на необитаемом острове. Авторитет необходим в семье. Надо отличать настоящий авторитет от авторитета ложного, основанного на искусственных принципах и стремящегося создать послушание любыми средствами.

Упражнение 9. Шаг за шагом.

Цель: отработка выхода из конфликтных ситуаций. Для достойного решения конфликта в отношениях с подростком мы должны пройти ряд этапов. Психологи вам предлагают шаг за шагом прийти к

конструктивным взаимоотношениям. В ходе изучения этапов, вами могут быть высказаны свои точки зрения и убеждения.

Этапы выхода из конфликтных ситуаций:

Первый этап «Прояснение»

1. Сначала необходимо выслушать ребенка.
2. Уточнить - в чем проблема, что он хочет или не хочет, что его затрудняет, что ему важно.
3. Убедить ребенка в том, что вы услышали его проблему.
4. Рассказать ребенку более точно о своем желании и переживании.
5. Понять, какая потребность ребенка ущемлена.
6. Попытаться доступно объяснить ваш запрет.

Второй этап «Банк идей»

1. Начать с вопроса: “Как же нам быть?”, “Как поступить?”
2. Надо дать ребенку первому высказать свое решение, затем предложить свои варианты.
3. Не отвергать никаких, даже абсурдных, предложений.
4. Если предложений много, их можно записать на бумаге.

Третий этап «Важный выбор»

1. Провести совместное обсуждение предложений.
2. При обсуждении создать атмосферу доверительного уважения, учитывая взаимные интересы.
3. Определить и осознать истинные желания друг друга.
4. Сделать акцент на том, что как хорошо вместе решать “трудные” вопросы.

Четвертый этап «Контроль»

1. Если ребенок потерпит неудачу, лучше, если он об этом скажет сам.
2. Разобраться, проанализировать вместе с ним, в чем была причина неудачи.
3. Приободрить и вселить уверенность в том, что ребенок в состоянии самостоятельно справиться с этой задачей.

Анализ упражнения:

1. Использовали ли вы в общении с ребенком какую-нибудь технологию разрешения конфликта?
2. Какой из этапов вам показался более сложным?
3. Какие методы вы используете для разрешения конфликтов в вашей семье и можете сказать, что добиваетесь хороших результатов?

4. Прислушиваетесь ли вы к мнению своего ребенка в ситуации конфликта?

Упражнение 10. Отказ.

Ведущий. Если собеседники понимают друг друга, готовы помочь друг другу, уступить, то общаться им легко и приятно. Но бывают ситуации, когда надо сказать «нет», отказать в просьбе другому человеку. Как сделать это убедительно и не обидеть его? На наших занятиях мы постараемся узнать, как нужно отказывать, не обижая других. Мы будем учиться делать это так, чтобы нас услышали и поняли. Тема наших двух следующих занятий: «Вежливый отказ».

Упражнение

Ведущий. Давайте выполним следующее упражнение в парах. Участники разбиваются на пары. По очереди выполните следующее задание: представьте, что эти люди обращаются с просьбой непосредственно к вам. Вам надо:

- отказать, то есть сказать «нет» в каждой ситуации;
- постараться, чтобы ваш отказ был вежливым и звучал уверенно.

Ваш партнер должен помогать вам, говоря о том, насколько вам удастся вежливо отказывать.

Если что-то не получается, повторите задание. Затем поменяйтесь ролями. Затем психолог раздает каждому участнику «лесенки» для самодиагностики и просит отметить на них: 1) степень легкости-трудности задания, 2) насколько каждому легко или трудно отказывать в просьбах друзьям и хорошим знакомым.

Ведущий. Оказывается, далеко не всегда легко отказывать. Сказать «нет», когда о чем-то просят друзья или хорошие знакомые, бывает сложно по многим причинам.

Ведущий. Продолжите фразу: «Сложно отказать, потому что...» Подчеркните те причины, по которым вам бывает сложно отказывать. Если есть еще какие-то причины, по которым вам трудно отказывать, напишите их. У каждого могут быть свои причины.

Как вы думаете, бывают ли уважительные причины, по которым вы можете отказать, даже если с просьбой обращаются друзья или хорошие знакомые?

Ведущий. На листах указаны некоторые из возможных уважительных причин для отказа. Отметьте, какие причины являются уважительными с вашей точки зрения.

Участники выполняют задание.

Приведите примеры ситуаций, когда вам пришлось отказать по отмеченным вами причинам. Участники приводят примеры, все обсуждают эти примеры.

Получается, что в общении важно учитывать не только интересы собеседника, но и свои собственные. Тогда можно действительно говорить о равноправном общении.

Отказывать бывает сложно, но иногда это очень важно сделать, чтобы отстоять свои интересы и желания. На следующем занятии мы рассмотрим, как отказывать, не обижая другого человека и сохраняя с ним хорошие отношения. Психолог благодарит за работу и прощается до следующего занятия.

Ведущий пишет на доске «формулу» отказа:

ВЕЖЛИВЫЙ ОТКАЗ = ОТКАЗАТЬ, ИСПОЛЬЗУЯ ВЕЖЛИВЫЕ СЛОВА, ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНО И В ТО ЖЕ ВРЕМЯ УВЕРЕННО + ОБЪЯСНИТЬ ПРИЧИНУ, ПО КОТОРОЙ ТЫ ОТКАЗЫВАЕШЬ

Ведущий. Это задание выполняется в парах. Участники разбиваются на пары. Один из вас обращается к другому с просьбой или предложением. Задача второго — вежливо и убедительно отказать. Помните, что важно, отказывая, смотреть в глаза собеседнику! Участники выполняют задание.

Ведущий. Что вы чувствовали, когда вам вежливо отказывали? Всегда ли отказ звучал убедительно?

Это упражнение вы будете выполнять в малых группах. Разделитесь на группы по 4–5 человек. Каждая группа рассмотрит четыре ситуации отказа. Ваша задача — предположить, какие чувства возникают у человека, которому отказывают.

При обсуждении ведущий выясняет, какие чувства возникают у тех, кому отказывают в таких ситуациях. Акцент в обсуждении делается на том, как эти чувства могут влиять на дальнейшее общение людей.

Ведущий. Я хочу обратить ваше внимание на то, что вы нередко встречаетесь с людьми, которые могут вызывать у вас ощущение опасности или то, что он вам предлагает, вредно для вас, **В ЭТОЙ СИТУАЦИИ ВЫ НЕ ОБЯЗАНЫ БЫТЬ ВЕЖЛИВЫМИ!**

Во всех случаях важно помнить, что у вас есть право на отказ. *Ведущий.* А сейчас последнее упражнение, которые мы выполним на наших занятиях. Возьмите листок и ручку и закончите предложения, начало которых я напишу на доске.

Ведущий на доске пишет начало предложений:

- Я могу отказать, если...
- Мне сложно отказывать, когда...
- Если мне отказывают по уважительной причине, то я...

Ведущий. Я надеюсь, что на наших занятиях вы узнали много полезного для себя. Я хочу поблагодарить вас за ваше участие в занятиях и пожелать вам радости в мире общения.

Упражнение 11. Психодрама «Роли выживания в семье».

Руководитель дает краткое толкование ролей выживания, которые появляются в дисфункциональных семьях. Руководитель управляет структурированной психодрамой, которая изображает неблагополучную семью. Проработка происходит, когда участники психодрамы обсуждают свои роли в игре и собственной семье.

Инструкции.

Дайте группе толкование ролей выживания, которые появляются в неблагополучных семьях. Объясните, что эти образцы поведения стали известны, когда началось изучение семей алкоголиков. Ученые были удивлены, узнав насколько эти семьи похожи. Оказывается, члены семьи реагируют на алкоголизм родителей легко предсказуемым способом. Члены таких семей убеждены, что они должны думать, чувствовать и вести себя определенным образом, для того чтобы выжить в своих семьях. Шэрон Вегшейдер - Круз (Wegscheider - Cruse, 1981) определила такое поведение как "роли выживания". Потом выяснилось, что алкоголизм является не единственной причиной, которая порождает эти образцы поведения.

Другие проблемы вызывали ту же динамику; например, проблемой мог быть не алкоголизм отца или матери, а то, что отец - игрок или "трудоголик" или у матери привычка транжирить деньги; проблемой могли быть дела отца, или депрессия матери, или вспыльчивость и насилие со стороны отца. При наличии любого из этих условий семья строится по определенным образцам. Чтобы проиллюстрировать эти образцы, группа разыгрывает пьесу.

Объясните, что участвовать будут практически все члены группы. Это нетрудно, у каждого только одна реплика. Сначала группа должна отодвинуть всю мебель к стенам комнаты. Потом попросите кого-нибудь исполнять роль Отца. По замыслу этой пьесы, Отец - алкоголик. Поощряйте членов группы разобрать роли самостоятельно; если желающих нет, сообщите, что вынуждены будете сами выбрать людей. Обычно, если вы будете настойчивы, добровольцы появятся или группа "призовет" кого-нибудь. Когда будет выбран претендент на роль Отца, попросите его встать в центре комнаты рядом с вами. Объясните, что в течение нескольких лет у Отца проблема со спиртным и что с каждым годом он пьет все больше. Реплика Отца в этой пародии: "Я хочу выпить. Я должен выпить".

Теперь спросите, кто хочет быть Мамой. Мама присоединяется к Отцу в середине комнаты. Скажите, что Мама как будто не замечает алкоголизма Отца. Позволить себе осознать всю серьезность зависимости Отца от алкоголя для нее слишком страшно, хотя на самом деле алкоголизм пугает ее всю жизнь, с тех пор как она узнала о нем. Он угрожает ее семье, ее финансовой безопасности, эмоциональной безопасности, отношениям с Отцом, ее статусу в обществе, - всему. Ее реплика: "Все хорошо. Здесь нет

никакой проблемы". Чтобы показать отсутствие у Отца эмоциональной силы, попросите его встать позади Мама и положить руки ей на плечи.

Затем выберите старшего ребенка (не имеет значения - мальчика или девочку). Поставьте его рядом с Мамой. Этот ребенок убежден, что если он будет достаточно хорошим, то в семье будет порядок. Этого ребенка называют Героем семьи и у него превосходные достижения почти во всем. Вероятно, он - хороший ученик, или хороший спортсмен, или имеет надежную работу. Герой семьи - надежный и ответственный. Его реплика: "Все в порядке, Мама. Ты можешь на меня положиться". Герой семьи и Мама должны взяться за руки.

Второй ребенок - Бунтовщик/"Козел отпущения". Когда этот ребенок подрастает, пространство для того, чтобы быть хорошим, целиком заполнено Героем семьи. Вторым ребенком верит, что он никогда не сможет стать таким же хорошим, как Герой, и поэтому ищет себя в том, чтобы быть плохим. Занятие Бунтовщика - идти против ценностей семьи. Бунтовщик плохо учится, выбирает не тех друзей, может быть не в ладах с законом, вероятно, злоупотребляет алкоголем и другими психоактивными веществами и, где бы ни находился, в большинстве случаев провоцирует неприятности. Рано или поздно все плохое, что происходит в семье, сваливают на Бунтовщика/"Козла отпущения". В действительности же этот ребенок яснее чем кто-либо понимает, что происходит в семье. Бунтовщик все знает об Отце, и это его злит! Роль Бунтовщика заключается в том, чтобы бегать вокруг Отца, Мама и Героя, размахивая кулаками и приговаривая: "Я ненавижу тебя, Отец. Прочь из моей жизни!" Вероятнее всего, Бунтовщик - это ребенок, у которого серьезные проблемы.

Третий ребенок по мере того, как он растет в этой семье, находит ситуацию все более беспорядочной. Отец все время либо пьет, либо уже пьян, либо кричит на Маму, либо буйствует. Мама делает вид, что это не важно. Герой занят тем, чтобы быть совершенным, у Бунтовщика постоянно неприятности. Третий ребенок выживает, становясь незаметным. Его называют Потерянным ребенком. Этот ребенок проводит большую часть времени в спальне, заткнув уши стереонаушниками. В школе он сидит на последней парте и никогда не поднимает руку. Этот ребенок чувствует себя одиноким в компании сверстников. Быть одному - значит чувствовать себя в безопасности, но это также значит чувствовать свое одиночество. Наиболее вероятно, что этот ребенок впадает в депрессию и, может быть, думает о том, чтобы покончить с собой. Член группы, играющий Покинутого ребенка, будет сидеть на стуле на некотором расстоянии от остальных членов семьи. У этого ребенка нет никакой реплики.

Четвертый ребенок в этой семье - это Больной ребенок. Он понял, что единственно верный способ получить надежду на удовлетворение своих потребностей - это быть больным. Этот ребенок, возможно, самый печальный персонаж, так как чувствует себя достойным внимания, только когда он

болен. Больной ребенок сидит на полу. "По-моему, я заболеваю!" - он проговаривает эту строчку, в то время как сгибается и держится за живот.

Любимца семьи называют Талисманом. Как говорит его имя, этот самый младший ребенок привлекает внимание и интерес благодаря своим детским ужимкам и поведению. Семья может собираться около этого маленького "светлого пятна", которое отвлекает их от более серьезных дел. Талисман прыгает вокруг членов семьи, тянет их за рукава или юбки и канючит: "Поиграйте со мной".

Последний член этой семьи необязателен. Но если у вас достаточно участников, используйте и эту роль. Это Свекровь, мама Отца. Она стоит на стуле и кричит на Маму: "Это все ты виновата!"

Теперь у вас есть все исполнители, и они знают свои роли. Каждый исполнитель должен подать свою реплику, чтобы вы могли убедиться, что все помнят их. Потом объясните, что в этой драме все говорят свои фразы одновременно. Перечислите еще раз персонажей, которые участвуют в пьесе, и то, что они обязаны делать (Бунтовщик, который бежит вокруг; Больной ребенок, который сгибается; Талисман, который прыгает вокруг, и Теща, которая указывает пальцем).

Время начинать. Дайте указание исполнителям начать исполнять свои роли, когда вы скажете: "Начали!", и повторять реплики и действия до тех пор, пока вы не скажете: "Стоп!" Сосчитайте до трех и скажите: "Начали!" Командуйте "Стоп!", когда станет ясно, что они уловили суть. Обычно первый прогон бывает пробным и не вызывает особого энтузиазма. Действуйте подобно хорошему режиссеру и побуждайте исполнителей поощрениями и замечаниями. Призовите их к тому, чтобы они по-настоящему "надели" свои роли и почувствовали то же, что чувствуют их персонажи. Начните действие снова. Остановите его после нескольких циклов, и пусть участники сядут там, где они сейчас находятся.

Чтобы проработать эту психодраму, дайте возможность каждому персонажу рассказать о своем опыте. Спросите каждого, начиная с Отца, на что это похоже - играть эту роль. Вы будете изумлены, насколько точно будут выражены чувства, стоящие за ролями выживания. Обмен мнениями может звучать примерно так.

Руководитель: Что значило для Вас быть Отцом в этой семье?

Отец: Я не знаю (пауза). Было похоже, что у меня нет никакого контроля над чем-либо, ни над собой, ни над моей семьей.

Руководитель: Что Вы чувствовали, не имея контроля над происходящим?

Отец: Это было ужасно! Считается, что отцы должны владеть ситуацией. Я думаю, что как мужчина я чувствовал себя несостоятельным.

Продолжайте в том же духе, пока не подойдет очередь Потерянного ребенка. Перескочите через этот персонаж, как если бы вы забыли о нем, и продолжайте с Талисманом. Группа через некоторое время начнет

напоминать вам, что вы пропустили Потерянного ребенка. Признайте, что вы сделали это сознательно, потому что именно это происходит с Потерянным ребенком в семье - он забыт, покинут. Потом Потерянный ребенок делится опытом.

Заключение.

Спросите членов группы, узнают ли они себя и свои семьи в этой психодраме. Чаще обсуждение происходит спонтанно, а не по кругу. Обычно поднимаются такие вопросы, как:

Член группы: Можно ли временно быть в одной роли, а потом переключиться на другую?

Ведущий: Случалось ли подобное в вашей семье?

Член группы: Мой брат был Героем, а я - Бунтовщиком. Но когда он уехал и поступил в институт, я думаю, что я как бы передвинулся в позицию Героя. Это возможно?

Ведущий: Да, это возможно, потому что Вы поверили, что появилась возможность заполнить освободившееся "пространство". Возможно также, что Вы каким-то образом почувствовали, что вашей семье необходимо, чтобы теперь Вы были Героем.

Член группы: Я думаю, что исполнял в своей семье более чем одну роль. Что это значит?

Ведущий: Расскажите нам о том, как изменялась ваша семья. Вы могли принять другую роль, потому что что-то изменилось.

Член группы: В моей семье Потерянным ребенком был старший. Почему так?

Ведущий: Расскажите нам о своей семье.

Подведение итогов. Рефлексия встречи.

Завершая встречу, хотелось бы подчеркнуть мысль о том, что используемые в практике семейного воспитания способы общения и построения детско-родительских отношений не относятся к способам быстрого достижения практического результата. Скорее наоборот: запреты, угрозы, принуждения позволяют быстрее получить результат! Только какой? Право выбора остается за каждым из нас.

Кроме того, техника применения прич может использоваться в тренинговых занятиях с родителями. Любой рассказ, притча, письмо, отрывок - "откровение" может нести в себе определенную смысловую нагрузку. Тренеру важно ее уловить и использовать, чтобы усилить эффект всего мероприятия или отдельной его части (игры, упражнения), сделать акцент, поставить точку в обсуждении вопроса.

Родители из небоскреба

Акцент: детско-родительские отношения.

Пришел Мудрец в большой город и остановился у небоскреба. «Здесь помощь нужна», – подумал он. Вошел в лифт и поднялся на сотый этаж. Из квартиры мудрец услышал крик отца. Открыла дверь молодая мама и грустно улыбнулась.

– Чего тебе, старик? – спросила она.

Опять послышался крик отца.

Женщине стало неловко.

– Экран телевизора одурманивает нашего Ребенка, вот и требует отец, чтобы тот выключил телевизор, – извинилась она.

Мудрец произнес:

– Наполняй его светом и экран поблекнет перед ним.

– Что?! – удивилась молодая мама. – Тогда компьютер поглощает его!

Мудрец проговорил:

– Наполняй Ребенка культурой и компьютер станет для него вроде пенала для необходимых вещей или полочки для книг.

– Да?! – переспросила мама. – А если он весь день шатается по улицам, как быть тогда?

Сказал Мудрец:

– Зароди в нем понятие смысла жизни, и он направится на поиски своего Пути.

– Старик, – сказала молодая мама, – я чувствую твою мудрость. Дай мне наставление!

Ответил Мудрец:

– Проверь в себе полноту света, проверь в себе свою жажду к культуре, проверь в себе свой Путь.

Мама была умная и добрая женщина, потому подумала: «Жить на сотом этаже небоскреба недостаточно, чтобы познала я в себе свет, культуру, путь. Мне нужно погрузиться в глубины своей души, чтобы разобраться, кто же я для своих детей и кто мне они!»

Но была бы она неумной, то сказала бы старику: «Ты для того поднялся на сотый этаж, чтобы просить кусок хлеба или давать мне глупые наставления?» Но она сказала:

– Спасибо, старик!

На шум вышел муж с недовольным видом.

– Что происходит? – спросил он жену. – Кто он?

– Он – мудрец, – ответила жена. – Спроси, как воспитывать наших детей, он тебе скажет!

Мужчина бросил на старика испытующий взгляд.

– Хорошо, – сказал он, – назови мне три качества для воспитания сына!

Ответил Мудрец:

– Мужество, преданность, мудрость.

– Интересно... Назови три качества для воспитания дочери!

Сказал Мудрец:

– Женственность, материнство, любовь.

– О, – воскликнул муж женщины, – это прекрасно! Дай мне наставление, старик!

Мудрец улыбнулся.

– Вот тебе три заповеди: будь братом для своих детей, будь убежищем для них, умей учиться у них.

Отец был умным и волевым, потому решил для себя: «Значит, мне надо изменить свое отношение к сыну и дочке, и я это сделаю».

Но был бы он неумным, подумал бы: «Господи, что этот старичок несет – мужество, женственность, любовь... Кому нужны в нашем мире эти покрытые плесенью понятия? И чему я должен учиться у своих детей – глупостям и дерзостям?.. Это есть педагогика первого этажа, а не педагогика для тех, кто живет на сотом этаже небоскреба».

– Спасибо, старик! – сказал отец и обратился к жене. – Дай ему что нужно!

Но Мудрец не нуждался в дарах, вошел в лифт и нажал на кнопку вниз. Он спешил.

Мудрец и молодой человек

Акцент: важность личной ответственности в поведении, а также умения оценить риск.

«В селении пронесся слух о том, что появился мудрец, который может ответить на любые вопросы. И тогда один молодой человек подумал: "Дай-ка я перехитрю мудреца. Пойду в поле, поймаю бабочку и зажму ее между ладоней. Потом пойду к мудрецу и спрошу, жива бабочка или мертва. Если мудрец скажет, что жива, я сожму ладони крепче и покажу ему, что бабочка мертва. А если он скажет, что мертва, то я раскрою ладони - и бабочка улетит».

Как подумал, так и сделал. Пошел он в поле, поймал бабочку и принес ее к мудрецу: «Вот, мудрец, у меня в руках бабочка, скажи мне, жива она или мертва». Посмотрел мудрец внимательно на юношу и сказал: «Все в твоих руках!».

История про девочку

Акцент: некоторые вещи кажутся очень сложными и даже невозможными, но всегда можно отыскать решение и преодолеть трудности.

Летним утром на крыльце дачного домика сидела девочка и смотрела на дорогу. Она ждала папу, который обещал приехать и уж сегодня точно научить ее играть в бадминтон. Прошло некоторое время - никто не появлялся. Часы пробили два, девочку позвали обедать, но она ни за что не соглашалась уйти с крыльца, боясь пропустить долгожданный момент. Ведь

ей так давно хотелось научиться играть в бадминтон. Так прошел почти целый день. Наконец, уже ближе к вечеру, отец приехал.

"Папа! - закричала девочка, едва отец вышел из машины. - Пошли быстрее, ты же обещал научить меня сегодня играть!". Отцу, уставшему после работы и долгой дороги, совсем не хотелось прыгать с ракеткой, но он боялся обидеть дочь отказом.

Нужно было что-то придумать, и он, как ему показалось, придумал. На задней странице журнала, давно валявшегося в машине, была фотография политической карты мира. Отец разрезал эту фотографию на несколько частей и сказал дочери: "Знаешь, мне нужно поужинать перед игрой. Пока я буду есть, собери эту карту - и тогда я с удовольствием тебя поучу".

Девочка радостно схватила части разрезанной фотографии и побежала в комнату, а отец облегченно вздохнул, уверенный, что на ближайший вечер занятие для его дочери обеспечен: но уже через полчаса она вбежала в комнату с радостным криком: "Папа, я собрала фотографию, пойдём играть!". "Боже мой, как тебе это удалось?" - спросил потрясенный отец. "Понимаешь, пап, - ответила дочка, - я начала складывать эти бумажки на большом куске стекла, которое ты собирался вставлять в окно на террасе. И случайно заметила, что на обратной стороне кусочков с картой есть фотография девочки. И когда я сложила девочку, у меня сложился весь мир...".

История про Будду

Акцент: иногда за особенностями человека, его поведением, словами или внешностью стоит то, что нелегко рассмотреть, но сделать это очень важно.

Давным-давно в одном из буддистских монастырей древнего Китая жил старый монах, однажды во сне он услышал голос, который сказал ему: "Ты должен отлить из золота статую Будды!". Проснувшись утром, старик рассказал о своем сне настоятелю монастыря и с его благословения принялся за работу. Через несколько дней золотая статуя была готова: он, вышла такой красивой, что ее поставили в главном храме. Каждый, кто ее видел, замечал, что от статуи исходит какой-то чудесный свет, и вскоре люди из разных городов стали приезжать в монастырь, чтобы поклониться золотому Будде.

Но однажды в храм прибежал мальчик из ближайшей деревни и предупредил монахов, что к монастырю приближаются разбойники. "Их много, очень много, - сказал мальчик, - они хотят разграбить монастырь, а вас всех - убить! Уходите скорее!" Тогда один из старых монахов, понимая, что статую Будды унести с собой не удастся, обмазал ее толстым слоем глины и бросил в печь для обжига.

Разбойники не обратили внимания на глиняного Будду - им было нужно золото. Не найдя его, они в ярости убили всех монахов и разорили монастырь. Некрасивая, почти бесформенная глиняная скульптура осталась лежать на развалинах... Через много лет, уже в наше время ее нашли археологи и поместили в музей.

Там она и стояла, пока в один из дней какой-то молодой человек не назначил своей девушке свидание возле этой глиняной статуи. Он пришел вовремя, а его возлюбленная опаздывала. Прошло полчаса. Молодой человек по-прежнему стоял у статуи, и, нервничая, начал машинально постукивать пальцами по плечу Будды. Вдруг под его пальцами глина слегка треснула. Молодой человек, опасаясь, что его обвинят в порче исторической ценности, в ужасе отскочил от статуи и уже было собрался отойти от нее подальше, как вдруг заметил, что из образовавшейся на поверхности глины трещины идет какой-то странный свет... Он позвал работников музея, и те с удивлением подтвердили: "Да, под глиной что-то есть".

Собранный совет экспертов принял решение расколоть глиняную оболочку. Когда под ударами молоточков она осыпалась, потрясенные люди увидели золотую статую Будды необыкновенной красоты...

Спасатели детей

Акцент: "спасение" бывает разным. Притчу можно использовать в теме "профилактика", чтобы показать смысл профилактики - работать не только с уже возникшей проблемой, но и на ее предупреждение.

Путник, идущий вдоль реки, услышал отчаянные детские крики. Приглядевшись, он увидел в реке тонущих детей и бросился их спасать. Заметив проходящего мимо человека, он стал звать его на помощь. И они вместе стали спасать детей. Увидев третьего путника, они позвали на помощь и его, но тот, не обращая внимания на их призывы, побежал к повороту реки, откуда плыли дети. "Разве тебе безразлична судьба детей?" - спросили спасатели. Третий путник им ответил: "Я вижу, что вы справитесь и вдвоем. А я доберусь до поворота, узнаю, почему дети попадают в реку, и постараюсь предотвратить новое несчастье".

2.2. Социально-педагогическая и психологическая диагностики вхождения ребёнка в «группу риска» в отношении употребления ПАВ

Диагностический блок профилактической работы предполагает проведение скрининговых и мониторинговых исследований наркологической ситуации в школе. Диагностика психофизиологических и психологических особенностей учащихся школ, а также социальных условий их жизни,

проводится с целью дифференциации учащихся по степени риска наркотизации и подбора соответствующих каждой группе риска средств и способов профилактической работы.

Тест для родителей с целью определения вероятности вхождения ребёнка в группу риска в отношении употребления ПАВ

Просим ответить Вас на каждый вопрос: «да» или «нет».

1. Низкая устойчивость к физическим перегрузкам и стрессам.
2. Неуверенность в себе, низкая самооценка.
3. Трудности общения со сверстниками на улице.
4. Тревожность, напряжённость в общении в школе (училище).
5. Стремление к получению новых ощущений, удовольствия, причём как можно быстрее и любым путём.
6. Избыточная зависимость от друзей, лёгкая подчиняемость мнению знакомых, некритическая готовность подражать образцу жизни приятеля.
7. Отклонения в поведении, вызванные травмами мозга, инфекциями либо врождёнными заболеваниями, в том числе связанными с мозговой патологией.
8. Непереносимость конфликтов, стремление уйти в иллюзорный мир благополучия.
9. Отягощённая наследственность – заболевания отца (матери) наркоманией, алкоголизмом.

Методика подсчета. За каждый положительный ответ на вопросы 1, 2, 3, 4 начислите по пять очков. За ответ «да» на любой из вопросов 6, 8 – по десять очков, а на вопросы 5, 7, 9 – по пятнадцать очков. За отрицательные ответы – 0 очков.

Сумма менее 15 баллов означает, что несовершеннолетний в «группу риска» не входит.

Сумма от 15 до 30 баллов – средняя вероятность вхождения в «группу риска», требующая повышенного внимания к поведению подростка.

При результате *свыше 30 баллов* в следует незамедлительно посоветоваться со специалистами – педагогом, врачом, психологом и др. [30]

Анкета для определения подростковой наркомании (Наркомания: методические рекомендации по преодолению наркозависимости / под ред. А. Н. Гаранского, 2000 г.)

1. Обнаружили ли Вы у ребёнка:	
---------------------------------------	--

1. Снижение успеваемости в школе в течение последнего года.	50 50
2. Неспособность рассказать Вам о том, как протекает общественная жизнь в школе.	50
3. Потерю интереса к спортивным и иным внеклассным мероприятиям.	50 50
4. Частую, непредсказуемую смену поведения.	
5. Частые синяки, порезы, причины появления которых он не может объяснить.	50 50
6. Частые простудные заболевания.	50
7. Потерю аппетита, похудание.	50
8. Частое выпрашивание у Вас или у родственников денег.	
9. Понижение настроения, негативизм, критическое отношение к обычным вещам и событиям.	50 50
10. Самоизоляцию, уход от участия в семейной жизни.	
11. Скрытность, уединённость, задумчивость, длительное прослушивание магнитофонных записей.	50 50
12. Позицию самозащиты в разговоре об особенностях поведения.	100 100
13. Гневность, агрессивность, вспыльчивость.	100
14. Нарастающее безразличие, потерю энтузиазма.	100
15. Резкое снижение успеваемости.	
16. Татуировки, следы ожогов сигаретой, порезы на предплечьях.	100 100
17. Бессонницу, повышенную утомляемость, сменяющуюся необъяснимой энергией.	100
18. Нарушение памяти, неспособность мыслить логически.	200
19. Отказ от утреннего туалета, не заинтересованность в смене одежды и т. п.	300 300
20. Нарастающую лживость.	300
21. Чрезмерно расширенные или суженные зрачки.	300
22. Значительные суммы денег без известного источника дохода.	300
23. Частый запах спиртного или появление запаха гашиша от одежды.	300
24. Потерю памяти на события, происходившие в период опьянения.	300
25. Наличие шприца, игл, флаконов, закопченной посуды, марганца, уксусной кислоты, ацетона, растворителей.	
26. Наличие неизвестных таблеток, порошков, соломы, травы и т.п., особенно если их скрывают.	50 100
27. Состояние опьянения без запаха спиртного.	200
28. Покраснение глазных яблок, коричневый налет на языке,	

следы от уколов.	100
2. Слышали ли Вы от ребенка:	100
1. Высказывания о бессмысленности жизни.	
2. Разговоры о наркотиках.	
3. Отстаивание своего права на употребление наркотиков.	100
3. Сталкивались ли Вы со следующим:	100
1. Пропажей лекарств из домашней аптечки.	
2. Пропажей из дома денег, ценностей, книг, одежды и т. д.	100
	300
4. Случалось ли с Вашим ребенком:	
1. Задержание в связи с употреблением опьяняющих средств на дискотеках, вечерах и т. п.	100
2. Задержание в связи с вождением автотранспорта в состоянии опьянения.	
3. Совершение кражи.	
4. Арест, в связи с хранением, перевозкой, приобретением или сбытом наркотиков.	
5. Другие противоправные действия, происходящие в состоянии опьянения (в том числе и алкогольного).	

Если Вы нашли для констатации более чем 10 признаков и их суммарная оценка превышает 2000 баллов, Вам необходимо обратиться за консультацией к врачу психиатру-наркологу.

Маркеры риска наркотизации, методы их выявления у учащихся, а также список специалистов, в чью компетенцию входит проведение соответствующих обследований приведен в таблице 2.

Таблица 2.

Маркеры риска наркотизации и их выявление у учащихся

Уровень проявл. маркера	Маркер риска	Диагностические методы и методики	Специалисты
Биофизиологически	Наличие 2-х или более кровных родственников, страдающих алкоголизмом и наркоманиями	Анализ карты развития ребенка, паспорта семьи.	Медицинские работники, социальный педагог

	Выраженная межполушарная асимметрия с подавлением активности правого полушария головного мозга	Регистрация вызванной электрической активности (например, на приборе «Viking IV»)	Медицинские работники
	Снижение или полное отсутствие волны P300 коркового вызванного потенциала		
	Осложнения после перенесенных заболеваний (чаще всего менингоэнцефалита), черепно-мозговых травм	Анализ медицинской карты ребенка	Медицинские работники
	Минимальная мозговая дисфункция	Анализ медицинской карты и карты развития ребенка Жидкостная хроматография с электрохимическим детектором	Медицинские работники, клинический психолог
	Изменение кругооборота нейромедиаторов катехоламиновой природы – высокий уровень ДА в крови при низкой его концентрации в моче, замедленное превращение ДА в НА и снижение скорости метаболизма всех КА, что сопровождается низкой концентрацией продуктов их распада		
	Синдром дефицита внимания с гиперактивностью	Анализ медицинской карты и карты развития ребенка	Медицинские работники, психолог, социальный педагог
Индивидуально-психологический	Акцентуация неустойчивого типа	Модифицированный патохарактерологический опросник А.Е. Личко	Психолог, социальный педагог
	Акцентуация эпилептоидно-неустойчивого типа		
	Акцентуация истероидно-неустойчивого типа		
	Низкая способность к рефлексии, импульсивность	Экспериментально – психологическое изучение когнитивного стиля рефлексивность –импульсивность	Психолог, социальный педагог

Неустойчивая, зависящая от сиюминутного положения, неаргументированная и поляризованная самооценка	Психодиагностические методики (например, методика Дембо-Рубинштейн в мод. М.Прихожан) Наблюдение	Психолог
Эмоциональная лабильность, напряженность	Наблюдение, Методики исследования психоэмоционального состояния (например, тест М.Люшера), опросники школьной, ситуативной и личностной тревожности	Классный руководитель, психолог, социальный педагог
Повышенная тревожность		
«Негативная» аффективность	Клинический метод Опросники, наблюдение, беседа с педагогами, родителями сверстниками	Психолог, психиатр, социальный педагог
Алекситимия	Наблюдение, беседа с педагогами, родителями, сверстниками, самим учащимся. Анализ эмоционально-насыщенных ситуаций	Социальный педагог, психолог
Низкий уровень развития способности к сопереживанию		
отсутствие стремления быть в обществе других людей, неадекватном восприятии социальной поддержки, подчиненности среде	Наблюдение, беседа с педагогами, родителями, сверстниками, самим учащимся. Методика «Мотивация аффилиации» А. Мехрабиан и М.Ш.Магомед-Эминова Наблюдение за поведением в сложных ситуациях. Опросник копинг-поведения Лазаруса	Социальный педагог, психолог
Неадекватное восприятие социальной поддержки		
Подчиненность среде, конформность	Наблюдение, беседа с педагогами, родителями, сверстниками, самим учащимся. Фрустрационный тест Розенцвейга	Социальный педагог, психолог
Низкая фрустрационная толерантность		
Мотивация избегания неудач	Наблюдение, беседа с педагогами, родителями, сверстниками, самим учащимся. Методика «Мотивация к избеганию неудачи» Т.Элерса	Социальный педагог, психолог
Нравственное «недоразвитие»	Наблюдение, беседа с педагогами, родителями, сверстниками, самим учащимся. Психодиагностические методы изучения ценностных ориентаций (тест Рокича, Методика диагностики самооценки, ценностных ориентаций и уровня притязаний младших школьников)	Социальный педагог, психолог
Диффузная структура ценностных ориентаций		

	Чрезмерно робкое, пассивное поведение	Наблюдение, беседа с педагогами, родителями, сверстниками, самим учащимся. Анализ рисунков.	Социальный педагог, психолог
	Чрезмерно агрессивное поведение	Наблюдение, беседа с педагогами, родителями, сверстниками, самим учащимся. Анализ рисунков, «Hand-test», личностные опросники	Социальный педагог, психолог
	Академическая неуспеваемость, особенно начавшаяся в начальных классах	Анализ успеваемости, беседа с педагогами	Классный руководитель, психолог, социальный педагог
Факт употребления ПАВ		Наблюдение, беседа с педагогами, родителями, сверстниками, самим учащимся. Экспресс-диагностика с помощью иммунохроматографического метода (тест-системы) – по согласованию с родителями	Социальный педагог, психолог Медицинские работники
Микросоциальный	Отсутствие внимания и контроля со стороны родителей	Анализ паспорта семьи учащегося, беседа с родителями, педагогами самим учащимся. Опросник «Анализ семейных взаимоотношений	Социальный педагог, специалисты КПДН психолог
	Наличие в ближайшем окружении лиц, употребляющих ПАВ		
	Несоблюдение членами семьи социальных норм и правил		
	Отсутствие устойчивой системы поощрений и наказаний в семье		
	Конфликтная ситуация в семье	Беседа с родителями, педагогами, самим учащимся. Методики «Кинетический рисунок семьи», «Диагностика эмоциональных отношений ребенка в семье», тест «Завершение предложений» Сакса	Социальный педагог, психолог
	Употребление ПАВ в образовательном учреждении	Наблюдение. Беседа с учащимися, работниками образовательного учреждения.	Специалисты КПДН, социальный педагог, психолог
Наличие групп подростков асоциальной направленности на территории, непосредственно рядом с ОУ			

Выявление у обследованного учащегося значительного (больше половины) количества маркеров риска (особенно при наличии четырех и более признаков риска, проявляющихся на биофизиологическом уровне)

позволяет отнести этого ребенка или подростка к группе повышенного риска наркотизации.

На основе сопоставления данных об индивидуально-психологических и микросоциальных маркерах риска, полученных при обследовании учащихся класса или школы, можно выделить несколько приоритетных направлений коррекционно-профилактической деятельности с данной группой учащихся. Иными словами, усилия должны быть сконцентрированы именно на коррекции выявленных особенностей.

Вопросы для самоконтроля

1. Проанализируйте влияние СМИ на возникновение и развитие аддиктивного поведения в форме злоупотребления веществами, вызывающими состояние изменённой психической деятельности у подростков (приведите конкретные примеры с указанием названий телепередач, печатных изданий, телеканалов).

2. Разработайте программу первичной профилактики злоупотребления ПАВ у детей и подростков, реализация которой была бы возможна на базе образовательной организации.

Заключение

Проблема зависимого поведения сегодня оказалась едва ли не самой трудноразрешимой в числе всех стоящих перед человечеством.

Зависимость в широком смысле слова – это та или иная форма рабства, ограничивающая возможности человека и умоляющая его способность к саморазвитию.

Люди зависимые страдают из-за своего неумения осознанно перенастроить собственную нервную систему и обучиться новым, более радующим и менее травматичным стереотипам эффективной адаптации. Люди внутренне свободные управляют своими настроениями и переживаниями, в любой ситуации находя опору в терпении или повод для радости.

Для обретения действительной свободы от аддиктивного агента необходимо не просто принять окончательное и бесповоротное решение о радикальной трансформации всей жизни – необходимо приняться за пересмотр, ревизию, реструктуризацию всего комплекса привычек, ожиданий и отношений, за перемену всего того, что делает нас *социальной личностью* – ансамбля взаимодействий с другими людьми и способов реагирования на жизненные ситуации [68, с.7]. Необходимо изменить систему ожиданий, перестроить комплекс личностно значимых целей, избрать принципиально новые – здоровые, эффективные, гармоничные – стратегии реализации собственных желаний. При этом необходимо освоить искусство управления собой, преодолев инфантильную склонность к незрелым самооправданиям, представляющим различные формы психозащит. Только так можно обрести действительную психологическую свободу – осуществив системный глубокий анализ собственных убеждений, мотивов и ожиданий. Психологическая свобода заключается в способности индивидуума самостоятельно сделать то, чего он хочет на самом деле.

Причина развития аддиктивного поведения заключается в неумении человека целиком опереться на самого себя, обращаться и получать помощь от ближайшего окружения. Умению же этому необходимо последовательно и методически грамотно обучаться. Помочь молодому поколению в стратегии духовной состоятельности – значит способствовать развитию позитивного самоотношения, чувству собственного достоинства, адекватной самооценки, способности к рефлексии, толерантности, пониманию интересов, мотивов, чувств и потребностей окружающих людей, умению строить свои отношения с другими, уважать их права, и отстаивать свои права конструктивным способом, обучению приёмам саморегуляции в стрессовых ситуациях, умению творчески разрешать конфликты.

На основании анализа психолого-педагогической литературы и практического опыта взаимодействия с родителями наркозависимых людей нами был разработан и апробирован социально-психологический тренинг

развития родительской компетентности как средства профилактики зависимостей в старшем дошкольном и подростковом возрастах. Реализация данного тренинга прошла на территории Иркутской области. Так, нами были охвачены населенные пункты: г. Тулун, пос. Куйтун, г. Саянск, г. Зима, г. Свирск, г. Черемхово, пос. Михайловка, г. Байкальск, г. Слюдянка, г. Усолье-Сибирское, г. Ангарск, г. Шелехов, пос. Хомутово, г. Иркутск, пос. Усть-Орда.

Таким образом, в результате реализации проекта и апробации тренинга развития родительской компетентности как средства профилактики зависимых форм поведения в старшем дошкольном и подростковом возрастах приняло участие 1540 человек.

Список литературы

1. Анохина И.П. Основные психологические механизмы алкогольной и наркотической зависимости // Руководство по наркологии: В 2т. / Под ред. Н.Н.Иванца. – М.2002.
2. Березин С.В. Психологическая коррекция в условиях межличностного конфликта подростков. – Самара,1995.
3. Березин С.В., Лисецкий К.С., Голивкина Е.А. и др. Опыт построения модели системы профилактики молодежной наркомании в г.Муравленко. – Самара,1998.
4. Бодалев А.А. Семья в психологической консультации: Опыт и проблемы психологического консультирования / Под. ред. А.А.Бодалева, В.В.Столина. – М.,1989.
5. Братусь Б.С. Психологический анализ изменений личности при алкоголизме. – М., 1974.
6. Братусь Б.С. Аномалии личности. – М., 1988.
7. Валентик Ю.В., Сирота Н.А. Руководство по реабилитации больных с зависимостью от психоактивных веществ. – М., 2002.
8. Гасанов Е.Г. Наркотизм: тенденции и меры преодоления. – М., 1997.
9. Гишинский Я., Гурвич И., Русакова М. и др. Девиантность подростков: теория, методология, эмпирическая реальность. – СПб., 2001.
10. Гоголева А.В. Аддиктивное поведение и его профилактика. – 2-е изд., стер. – М., 2003.
11. Змановская Е.В. Девиантология: психология отклоняющегося поведения личности: Учебное пособие. – СПб., 2001.
12. Зыков О.В. Состояние и перспектива развития детско-подростковой наркологической службы в г. Москве // Вопросы наркологии. 1997. № 1. С. 27-32.
13. Иванов В.И. Наркотики и дети / Психология зависимости: Хрестоматия / Сост. К.В.Сельченков. – Мн., 2004.
14. Короленко Ц.П., Донских Т.А. Семь путей к катастрофе: Деструктивное поведение в современном мире. – Новосибирск, 1990.
15. Кулаков С.А. Диагностика и психотерапия аддиктивного поведения у подростков.: Учеб.-метод. пособие. – М., 1998.
16. Латышев Г.В., Бережная М.А., Речнов Д.Д. Организация мероприятий по профилактике наркологии: Методические рекомендации для педагогических коллективов школ, работников подростковых клубов и социальных педагогов. – М., 1991.
17. Левин Б.М., Левина М.Б. Наркомания и наркоманы: Книга для учителя. – М., 1991.
18. Леонова Л.Г., Бочкарева Н.Л. Вопросы профилактики аддиктивного поведения в подростковом возрасте / Психология зависимости: Хрестоматия / Сост. К.В.Сельченков. – Мн., 2004.

19. Лисецкий К.С., Мотынга И.А. психология и профилактика ранней наркомании. – Самара, 1996.
20. Личко А.Е., Битенский В.С. Подростковая наркология. – Л., 1991.
21. Наркомания как форма девиантного поведения / Под ред. М.Е.Поздняковой. – М., 1997.
22. Основы психологии семьи и семейного консультирования: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под общ. ред. Н.Н.Посысоева. – М., 2004.
23. Предупреждение подростковой и юношеской наркомании / Под ред. С.В. Березина, К.С. Лисецкого. – М., 2001.
24. Пятницкая И.Н. Наркомании: Руководство для врачей. – М., 1994.
25. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. – СПб., 2000.
26. Рерке В.И. Профилактика наркомании в семье: научно-популярное издание - Иркутск: Издательство Репроцентр А1, 2014. – 84 с.
27. Рерке В.И. Профилактика наркомании: от теории к практике .- Иркутск, 2010.- 190с.
28. Рожков М.И., Ковальчук М.А. Профилактика наркомании у подростков. – М., 2004.
29. Симатова О.Б. Первичная профилактика злоупотребления психоактивными веществами у подростков. – Чита: Изд-во ЗабГПУ, 2005. – 152 с.
30. Симатова О.Б. Психология зависимости. – Чита: Изд-во ЗабГГПУ, 2006. – 308 с..
31. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Копинг-поведение и психопрофилактика психосоциальных расстройств у подростков // Обзор психиат. и мед. психол. – 1994. – С.63-74.
32. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Профилактика наркомании и алкоголизма: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М., 2003.
33. Фельштейн Д.И. Проблемы возрастной и педагогической психологии. – М., 1995.
34. Шабанов П.Д., Штакельберг О.Ю. Наркомании: проблемы, клиника, реабилитация. – СПб., 2001.
35. <http://pedlib.ru/>
36. <http://www.edu.ru>
37. www.narkostop.irkutsk.ru
38. <http://www.social-pedagog.edu.mhost.ru/>
39. <http://socpedagogika.narod.ru>
40. <http://mpn-irkutsk.ru>

Глоссарий

Абстинентное состояние (синдром отмены) – группа симптомов различного сочетания и степени тяжести, возникающих при полном прекращении приема ПАВ или снижении их дозы после неоднократного, обычно длительного в высоких дозах употребления данного вещества. (МКБ – 10).

Агрессия – осознанные действия, которые причиняют или намерены причинить ущерб другому человеку, группе людей, животному.

Агрессивное поведение – поведение, нацеленное на подавление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения.

Адаптация – процесс приспособления к требованиям окружающей среды.

Аддиктивное поведение – один из типов девиантного поведения с формированием стремления к уходу от реальности путем искусственного изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных видах деятельности с целью развития и поддержания интенсивных эмоций.

Адекватная самооценка – реалистичная оценка человеком самого себя, своих способностей, нравственных качеств и поступков. Адекватная самооценка позволяет субъекту отнестись к себе критически, правильно соотнести свои силы с задачами разной трудности и требованиями окружающих.

Акцентуация характера – чрезмерная выраженность отдельных черт характера и их сочетаний, которое представляет собой крайние варианты нормы, граничащая с аномалиями личности. Чрезмерная выраженность отдельных черт характера делает личность уязвимой в отношении ситуаций определенного типа. В то же время личность может проявлять хорошую или даже повышенную устойчивость к другим типам жизненных ситуаций.

Анозогнозия – отрицание болезни или её тяжести.

Аномия – отсутствие норм, безнормность.

Антисоциальное поведение – поведение, противоречащее социальным нормам, угрожающее социальному порядку и благополучию людей.

Арт-терапия (терапия творчеством) – направление психотерапии, использующее ресурсные способности человека к самореализации через творчество и занятие различными видами искусства: театр, живопись, танец, музыка, пение и пр. Арт-терапия направлена на восстановление и поддержку психического здоровья, личностного и духовного развития больного человека, предотвращение срывов и рецидивов болезненной зависимости от ПАВ.

Асоциальное поведение – поведение, уклоняющееся от выполнения морально-нравственных норм.

Аутистическое поведение – поведение, проявляющееся в виде непосредственной отгороженности от людей и окружающей действительности, погружённость в мир собственных фантазий.

Аутодеструктивное поведение – поведение, связанное с причинением себе вреда, разрушение своего организма и личности.

Аффилиация (от англ. to affiliate – присоединять, присоединяться) – стремление человека быть в обществе других людей.

Вербальная агрессия – выражение негативных чувств в словесной форме (проклятие, угроза, крик).

Виктимность – социально-психологическое свойство личности, характеризующееся предрасположенностью личности стать жертвой обстоятельств или воздействий другого человека (группы людей).

Вуайеризм (визионизм) – сексуальная девиация, связанная со стремлением к подглядыванию за обнажёнными людьми или интимными отношениями.

Гендер – пол.

Гомеостаз – совокупность сложных адаптивных реакций человека, направленных на устранение или максимальное ограничение действий различных факторов внешней и внутренней среды, нарушающих относительное динамическое постоянство внутренней среды организма.

Группа риска – совокупность детей и подростков, объединённых общими признаками, способствующими развитию ненормативного поведения, в частности, ведущего к злоупотреблению ПАВ. К ним относятся: дети из неблагополучных семей; нравственно незрелые и акцентуированные личности; наследственно отягощённые психическими заболеваниями, в том числе алкоголизмом или наркоманией; с заметным девиантным поведением (делинквентное, аддиктивное, психопатическое, патохарактерологическое, а также на базе гипо- и гиперспособностей).

Девиация – отклонение от нормы.

Девиантная виктимизация личности – процесс и результат становления личности жертвой отклоняющегося поведения.

Дезадаптация – состояние сниженной способности (нежелание, неумение) принимать и выполнять требования среды как лично-значимые, а также реализовывать свою индивидуальность в конкретных социальных условиях.

Деликт – действие, нарушающее правовые нормы.

Делинквентное поведение – действия конкретной личности, отклоняющиеся от установленных в данном обществе в данное время законов (правовых норм).

Депривация – невозможность удовлетворения определённых потребностей или недостаточная степень их удовлетворения.

Деструктивное поведение – поведение, причиняющее ущерб, приводящее к разрушению.

Детерминация поведения – совокупность факторов, вызывающих, провоцирующих, усиливающих и поддерживающих определённое поведение.

Детоксикация – комплекс медицинских мероприятий, направленных на предупреждение или нивелирование тяжёлых физических и психических расстройств и выведение токсинов из организма.

Диагностические тесты на ПАВ – медицинское изделие в виде бумажных полосок для иммунохроматографического выявления в моче испытуемого ПАВ (морфин, героин, метадон, экстази, марихуана, кокаин, амфетамин и др.). Используются монотесты и мультитесты; последние применяются для диагностики нескольких ПАВ. В России регистрационное удостоверение имеет лишь одна организация – ООО «Прогрессивные Био-Медицинские технологии».

Зависимость – стремление полагаться на кого-то или что-то в целях получения удовлетворения или адаптации.

Защитное поведение – действия, посредством которых люди избегают боли и фрустрации в социальных отношениях.

Злоупотребление психоактивными веществами (ПАВ) – неоднократное употребление ПАВ без назначения врача, имеющее негативные медицинские, психологические и социальные последствия.

Интервенция – воздействие с целью позитивных изменений, например преодоление нежелательного поведения.

Интраназальный – способ употребления ПАВ через верхние дыхательные пути (носоглотку).

Конформистское поведение – поведение, лишённое индивидуальности, ориентированное исключительно лишь на внешние авторитеты.

Копинг-поведение – поведение, направленное на совладание со стрессом.

Копинг-ресурсы – совокупность внутренних и внешних ресурсов, способствующих успешному преодолению стресса конкретной личностью.

Копинг-стратегии – индивидуальные стратегии преодоления стресса.

Маргинальность – принадлежность к крайней границе нормы, а также к пограничной субкультуре.

Мотивированность поведения – внутренняя готовность действовать, регулируемая ведущими потребностями, ценностями и целями личности.

Наркомания – хроническая болезнь, которая возникает в результате злоупотребления наркотиками; характеризуется наличием у больного определенной совокупности симптомов и синдромов, проявляющаяся психической и физической зависимостью от наркотиков, морально-этической деградацией, асоциальным поведением и рядом других патологических проявлений.

Нарциссическое поведение – поведение, управляемое чувством собственной грандиозности.

Научение – процесс и результат приобретения и сохранения определённых видов поведения на основе реакции на возникающую ситуацию.

Оперантное обусловливание – выработка условной реакции (научения) благодаря последствиям поведения и самоподкреплению.

Оперантное поведение – поведение, которое оперирует к окружающей среде, производя последствия.

Отклоняющееся (девиантное) поведение – относительно устойчивое поведение личности, отклоняющееся от наиболее важных социальных норм, причиняющее реальный ущерб обществу или самой личности, а также сопровождающееся её социальной дезадаптацией.

Пагубное (с вредными последствиями) употребление ПАВ – модель употребления ПАВ, вызывающая вред для здоровья. Вред может быть физическим (например, в случае возникновения гепатита, ВИЧ-инфекции в результате самовведения инъекционных наркотиков) или психическим (например, в случае возникновения вторичных депрессивных расстройств после тяжелой алкоголизации). (МКБ – 10).

Парциальные самооценки – самооценки человека относительно конкретных форм поведения и деятельности.

Пероральный – способ употребления ПАВ через полость рта (таблеток, жидкостей и пр.).

Поведение личности – процесс взаимодействия личности со средой, опосредованный индивидуальными особенностями и внутренней активностью личности, имеющий форму преимущественно внешних действий и поступков.

Протективные факторы (факторы защиты) – обстоятельства, достоверно снижающие шансы индивида стать потребителем ПАВ.

Профилактика – совокупность мероприятий, направленных на предупреждение возникновения и распространения заболеваний, на охрану и укрепление здоровья и нормативного психического и физического развития населения.

Профилактика первичная злоупотребления ПАВ – комплекс социальных, образовательных и медико-психологических мероприятий, предупреждающих приобщение к употреблению ПАВ, вызывающих болезненную зависимость.

Профилактика вторичная злоупотребления ПАВ – комплекс социальных, образовательных и медико-психологических мероприятий, предупреждающих

формирование болезни и осложнений наркотизации у лиц, эпизодически употребляющих ПАВ, но не обнаруживающих признаков болезни.

Профилактика третичная злоупотребления ПАВ – комплекс социальных, образовательных и медико-психологических мероприятий лечебного и реабилитационного характера, направленных на восстановление личностного и социального статуса больного (наркомания, токсикомания и алкоголизм) и возвращение его в семью, в учебные заведения, в трудовой коллектив и к общественно полезной деятельности.

Психоактивные вещества (ПАВ) – химические и фармакологические средства, влияющие на физическое и психическое состояние, вызывающие болезненное пристрастие; к ним относятся наркотики, транквилизаторы, алкоголь, никотин и другие средства.

Психологическая защита – бессознательные механизмы уменьшения или устранения любого изменения, угрожающего цельности и устойчивости индивида.

Реабилитация в медицине – это комплексное, направленное использование медицинских, психологических, образовательных, социальных и трудовых мер с целью приспособления больного к деятельности на максимально возможном для него уровне. Эксперты ВОЗ выделяют медицинскую, профессиональную и социальную реабилитацию.

Реабилитация в наркологии – это медико-психо-социальная система, направленная на восстановление физического, психического и духовного здоровья наркологического больного, его личностного и социального статуса.

Реабилитация несовершеннолетних, злоупотребляющих психоактивными веществами – это система воспитательных, психологических, образовательных, медицинских, социальных, правовых, трудовых мероприятий, направленных на формирование стабильной антинаркотической установки, ресоциализацию и реинтеграцию личности в обществе.

Реабилитационный потенциал – это совокупность физических, психических, социальных, духовных возможностей наркологического больного в преодолении зависимости от ПАВ и ее последствий, в восстановлении или формировании социально приемлемых личностных качеств, способствующих возвращению в семью и к общественно полезной деятельности без употребления ПАВ. В практическом отношении – это терапевтическая и социально-реабилитационная перспектива.

Реабилитационная среда – это совокупность объективных факторов – организационных (реабилитационный центр, стационар, община и т.д.) и функциональных (образовательных, воспитательных, медицинских, микросредовых, семейных и пр.), объединенных программой реабилитации.

Синдром зависимости – сочетание соматических, поведенческих и когнитивных явлений, при которых употребление вещества или класса веществ начинает занимать первое место в системе ценностей индивидуума. Основной характеристикой синдрома зависимостей является потребность (часто сильная, иногда непреодолимая) принять психоактивное вещество (МКБ – 10).

Социализация личности – процесс и результат усвоения и активного воспроизведения личностью социального опыта, осуществляемый в деятельности и общении.

Социально-психологическая виктимология – научная и учебная дисциплина, исследующая закономерности и феноменологию личности как жертвы неблагоприятных условий социализации.

Токсикомания – хроническая болезнь, возникающая в результате злоупотребления психоактивными веществами, не включенными в официальный список наркотических средств.

Толерантность – терпимость, переносимость чего-либо, устойчивость к воздействию.

Уровень реабилитационного потенциала – это дефиниция, включающая оценку всех этапов формирования зависимости от ПАВ и развития личности от преморбидных особенностей и индивидуальной предрасположенности до четко очерченного клинического диагноза, личностного и социального статуса реабилитируемого.

Факторы риска употребления ПАВ – обстоятельства, достоверно увеличивающие шансы индивида стать потребителем ПАВ.

Фрустрация (от англ. frustration – расстройство, срыв планов, крушение) – специфическое эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях субъективной или объективной невозможности достижения целей в силу определённых препятствий.

Отпечатано в типографии «Репроцентр А1»
Г. Иркутск, ул. Александра Невского, 99/2
Тел. (3952) 540-940
Тираж 980.