**Батькам «важких» підлітків**



За нашими спостереженнями, переважна більшість батьків «важких» підлітків звертається з проханням навчити їх, як вплинути на дитину, щоб вона стала «слухняною» (зручною), або пропонують самому психологу вплинути на дитину навіть за допомогою гіпнозу.
Утім, непоодинокі випадки, коли батьки очікують від психолога інформації про особливості того, що відбувається з їх дитиною, щоб краще зрозуміти її і якимось чином змінити власну поведінку, приходять батьки, які зацікавлені пошуком слабких місць у власній позиції і власних діях.

Крім типового маніпулятивного звернення, у ситуації батьків «важких» підлітків, що звернулися по консультативну допомогу, є багато спільного:

• за психологічною допомогою звертаються, коли проблема вже набула значних масштабів і певною мірою стала «застарілою». Не в останню чергу це пов’язане з хибними настановами щодо психологічного консультування як такого;

• за консультативною допомогою звертається хтось один з батьків, у переважній більшості випадків це мати дитини. Подальша робота і вплив на сім’ю відбувається саме через неї;

• батьки, що звернулися за консультацією звичайно мають підвищений рівень тривожності, або/та почуття провини, невпевненості у власних силах і здібностях вихователя. За нашими спостереженнями, загострене почуття провини насамперед пов’язане з особистісними рисами батьків: підвищеним рівнем тривожності, гіперсоціалізованістю (орієнтацією на досягнення і схвалення оточуючих), надмірною й невиправданою вимогливістю до самих себе як до батьків, так і до своїх дітей. Як правило, остання риса виявляється в мовленні клієнта через генералізації «завжди», «ніколи», «всі», модальні оператори «маю», «потрібно», «не маю права»;
• у сім’ї спостерігається викривлена комунікація, в якій особливий інтерес з погляду виникнення почуття провини, має дворівнева комунікація, що отримала в сімейній психотерапії назву подвійного зв’язку, або подвійного вузла (Д. Джексон, Г. Бейтсон, Д. Хейлі, Д. Вікленд, В. Сатір). Головними її ознаками є наявність двох протилежних за змістом вимог, що подаються на різних рівнях комунікації. Так, наприклад, на невербальному рівні дружина посилає чоловіку повідомлення, що може означати: «Покарай його по-чоловічому», а на словах каже: «Ти справжній садист, не роби так ніколи». Оскільки кожне з послань-вимог підкріплюється загрозою несхвалення або покарання, будь-яка дія чи її відсутність призводить до відчуття незадоволення, провини. В отриманих таким чином повідомленнях важко виявити суперечність, через що залишається приховане почуття провини;

Батьки, як правило, користуються короткозорими уявленнями про своїх дітей та підлітковий вік («наївна сімейна психологія», за Е.Г. Ейдеміллером). Можна почути, наприклад, такі пояснення: «В усьому винні гормони», «Не було жодних проблем, і от - сказився»). Як зауважує Д. Джексон, «усі ми надто поспішаємо заперечувати власний вплив на наших дітей і оточуючих нас людей - рівно як і надто легко і не коливаючись звалюємо провину на когось іншого. Не дивно, що батьки виявляють великий інтерес до пояснення емоційних проблем їх дитини зі спадкової та хімічної точки зору».

Окреме місце в наївно-психологічних уявленнях батьків посідають міфи щодо їх участі у вихованні, відповідальність перед дітьми й право на помилки.

Міфи батьків, щодо їх участі в вихованні:

1) батьки несуть відповідальність за те, щоб діти були щасливими, діяльними та повноцінними дорослими (міф частково закріплений законодавством). Насправді - батьки, опікуючи дітей, створюють лише умови для цього. У підлітковому віці додається нове завдання - допомогти набути незалежність та прийняти відповідальність за власне життя;

2) підлітки не мають права на помилки. Розвінчати цей міф батькам може допомогти пропозиція згадати власну помилку, яка допомогла отримати важливий досвід і зробити значущі висновки;

3) батьки не мають права на помилки;

4) батьки краще за дітей знають, що їм потрібно, розуміють їх ліпше, ніж ті самі себе. Насправді батьки іноді не вміють навіть розмежувати бажання дітей і їх потреби;

5) батьки повинні любити своїх дітей за будь-яких обставин. Насправді духовний зв’язок (любов) існує в будь-яких ситуаціях, але це не означає, що будь-яка поведінка дитини завжди повинна подобатись і заохочуватися. Батьки мають право сердитися на дитину і конструктивно проявляти навіть свої негативні емоції;

6) батьки повинні мати владу над своїми дітьми. Насправді діти впливають не меншою мірою на батьків, аніж вони на них, бо вміють використовувати слабкості батьків. До того ж підлітки стають умілими маніпуляторами через те, що інші способи прояву владності: гроші, уміння, громадські зв’язки - їм поки що недоступні. Діти - особи з вільною волею, вони мають право на вільне волевиявлення, на самовизначення;

7) знання про те, як бути гарними батьками, приходить само по собі. Насправді частіше ми наслідуємо прийоми виховного впливу власних батьків, іноді неефективні і навіть згубні або просто застарілі. Потрібно набувати певних навичок, відмовляючись від стереотипів і неефективних неусвідомлюваних шаблонів.

Деякі істини, які протистоять міфам:

1) будь-яка поведінка має причини; щоб впливати на поведінку, потрібно їх розуміти. Кожна людина (свідомо чи несвідомо) намагається чинити якнайкраще, схильна самовиправдовуватись, якщо вчинки не є доцільними. Незнання і нерозуміння потреб дитини, мотивів її поведінки призводить у разі використання сталих методів впливу до ефекту «самопосилення порушення» : чим більше дитина прагне самостійності і чим більше батьки намагаються її контролювати, тим більше вона намагається вийти з-під контролю;

2) більшість дітей зазнає подібних ускладнень. Ви не одні. Пояснити батькам це, допомогти згадати знайомих дорослих, які свого часу були «важкими» підлітками, а тепер є цілком гідними людьми - означає в консультативній роботі знизити надмірний тиск ситуації на батька, його надмірну тривогу чи почуття провини;

3) у батьків також є права на увагу, повагу, порозуміння, свободу тощо. Ви не повинні бути «послідовними». Якщо якісь прийоми не спрацьовують, спробуйте щось інше;

4) батьки мають право на помилку. З метою тлумачення цього принципу психологу-консультанту слід пояснити клієнтові, чим помилки відрізняються від досвіду і як отримувати зворотний зв’язок з негативним досвідом, а також допомогти проаналізувати вимоги (вірогідно надмірні і нереалістичні) батька до себе, як до людини, що має певні виховні обов’язки:

- батьки користуються виховними прийомами, які раніше спрацьовували, але тепер не є ефективними й спричиняють лише поглиблення протиріч (феномен «самопосилення порушення» (Е. Ейдеміллер)). Серед цих прийомів залякування, підкуп, гіперконтроль, покарання, маніпулювання почуттям провини, ігнорування тощо;

- нерозуміння мотивації підлітка, відчуття втрати контролю над підлітком і над виховною ситуацією в цілому призводить до відчуження від нього, подальшої втрати розуміння та контролю. Втрата емпатії як основи спілкування батьків з дітьми ілюструє, наприклад, ситуація, коли мати не може виконати просте «перевтілення» - поставити себе на місце власної дочки і описати (хоча б гіпотетично), що вона відчувала, про що думала в момент конфлікту;

- для багатьох батьків, що звернулися по психологічну допомогу, актуальною є проблема свідомої саморегуляції емоційних станів. Ситуація спілкування з підлітком спроможна викликати в когось з них агресивність, або, навпаки, розгубленість і навіть страх, які зводять нанівець усі спроби конструктивного розв’язання протиріч. Тому озброєння батьків навичкам саморегуляції розглядається нами як окреме завдання консультативної роботи.

Таким чином, можна бачити, що батьки нібито опиняються в багатьох «замкнутих колах», серед яких найголовнішими є такі. Застарілі (неефективні) прийоми виховного впливу спричиняють посилення небажаних відхилень у поведінці підлітка, що призводить до зростання тиску громадської думки на батьків і посиленню в них нервового напруження, відчуття тривоги, провини і, як наслідок, викликає нові спроби вплинути на підлітка застарілими методами. Проблеми в спілкуванні призводять до відчуження батьків від підлітка через дію захисних механізмів («Це не моя дитина» , «Заберіть її від мене, робіть з нею що завгодно»), що викликає дедалі більше нерозуміння його потреб та мотивів, тих чи інших вчинків, що, у свою чергу, призводить до проблем у спілкуванні і загострення почуття провини. Умовно кажучи, розгубленість, почуття провини можуть бути пов’язані не лише з тим, що батьки роблять (або з тим, чого вони не роблять), але й з тим, що вони відчувають до власних дітей.

В історії психологічної науки накопичено багато ідей щодо того, яких принципів повинні дотримуватись батьки у своїх відносинах з дітьми. Не буде перебільшенням твердження, що кожна психологічна школа намагалася сформувати свої уявлення про те, що є бажаним у цих відносинах і чого слід уникати, щоб не припустити відхилень у розвитку і поведінці дітей. Наведемо лише деякі з них.

Р. Дрейкус розглядає погану поведінку як діяльність дитини, зусилля якої, орієнтовані на досягнення певної мети, спрямовуються в неправильне русло. Поняття про чотири мети спираються на припущення А. Адлера, що люди - це соціальні істоти, чия поведінка цілеспрямована і основне бажання яких - бути частиною групи. В основі будь-якої небажаної поведінки дитини можуть міститися такі цілі:
• вимога уваги або комфорту;

• бажання показати свою владу або демонстративне непідкорення;

• помста, відплата;

• ствердження власної неповноцінності.

Мета психологічної допомоги батькам, за Дрейкусом, - допомогти їм і дітям засвоїти якомога більше слушних типів взаємодії. Взаємодія повинна будуватися на основі принципу рівних цінностей і взаємної поваги. Головне завдання сімейного виховання - допомогти дитині стати компетентною людиною, яка застосовує конструктивні засоби для формування почуття власної гідності і досягнення певного положення в суспільстві.

У роботах О.В. Сидоренко (опис і застосування методів адлеріанської терапії) наголошується на необхідності дотримуватися певних способів вербальної взаємодії з дітьми, які сприяють побудові демократичних стосунків з ними:

• констатуючих описів;

• відтворення дій і слів дитини;

• стимулюючих висловлювань;

• щирих і відкритих відповідей.

Американський дитячий психотерапевт X. Джайнотт вважав, що батькам необхідно будувати спілкування з дітьми на трьох основних принципах:
1) У будь-яких ситуаціях батьки повинні прагнути підтримувати позитивний образ «Я» у дитини;

2)слід говорити про ситуації, вчинки дитини, уникаючи особистісних негативних оціночних суджень. Висловлювання дорослого не повинні містити діагнозу та прогнозу подальшого розвитку дитини;

З) дорослий у спілкуванні завжди має бути ініціатором пропозицій щодо кооперації. Ця пропозиція не повинна вичерпуватися прямою вказівкою на відповідний спосіб дій, а має розкривати перед дитиною можливості самостійного розв’язання проблемної ситуації.

Останнім часом все більше вітчизняних психологів спирається на принципи гуманістичної психології.

Особливості діалогічного спілкування:

• рівність позицій вихователя й вихованця, за умови якої відбувається взаємний вплив, формується здатність ставати на позицію іншого;
• відсутність оцінювання, повне прийняття, повага і довіра;
• формування у вихователя й вихованця схожих установок щодо ситуації;
• особливе емоційне забарвлення спілкування, щирість і природність прояву емоцій, взаємопроникнення у світ почуттів;
• здатність учасників бачити, приймати і активно застосовувати широкий і різноманітний спектр комунікативних засобів, у тому числі й невербальних.