

комнате); боязнь — каждый день! — опоздать в школу; вранье; скандалистка; плаксивая; излишняя женственность у сына и т. п.

3. Случаи, группирующиеся вокруг особенностей межличностных отношений ребенка со сверстниками и взрослыми: необщительный, замкнутый, нет друзей; задразнили в школе, бьют в классе; не умеет вести себя со взрослым; «моего ребенка не понимает учитель», учитель предвзято относится к ребенку, учитель «развалил» весь класс; сын дерется с братьями, плохие отношения между братьями и сестрами; не ходит гулять, так как с ним не дружат; «ребенок тянется к "плохим" детям — не знаю, что делать»; «у меня растущее раздражение дочкой, меня выводят из себя ее истерики»; «не понимаю душевного склада ребенка, мы не понимаем друг друга, я боюсь потерять сына»; «мы слишком завыкаемся друг на друга»; «можно ли еще "нажать" на ребенка, справедливы ли мои требования к сыну, как воспитывать сына, чтобы не навредить ему», и др.

4. Отдельно можно выделить случаи обращения в консультацию, когда жалобы как таковой нет. Просят определить уровень физической нагрузки (можно ли водить еще в спортивную школу или в музыкальную школу), оценить общие способности, дать совет, как увлечь чем-нибудь ребенка и как развить внешкольные интересы. Иной раз запрос звучит совсем просто: проверьте, все ли соответствует возрасту.

## ТЕМА 5. КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ПО ПРОБЛЕМАМ ПОДРОСТКОВОГО И ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТОВ (4 часа)

### ЛЕКЦИИ 1-2. Консультирование по проблемам подросткового и юношеского возрастов (4 часа).

*Цель* – изучить специфику консультационной работы по проблемам детей подросткового возраста и юношества.

*Вопросы для рассмотрения.*

1. Психологические и психосоциальные аспекты взросления.
2. Типичные жалобы подростков, направления и способы работы с ними.
3. Консультирование по проблемам юношеского возраста.

*Основные понятия:* подростковый возраст, юношеский возраст, взросление, жалобы подростков и родителей, принципы работы

*Литература:*

1. Бурменская, Г.В. Возрастно–психологический подход в консультировании детей и подростков / Г.В. Бурменская, Е.И. Захарова, О.А. Карасеннова. – М.: МПСИ, 2007. – 480 с.

2. Хухлаева, О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции / О.В. Хухлаева – М.: Академия, 2001. – 208с.

3. Бреслав, Г.Э. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности / Г.Э. Бреслав. – СПб.: Речь, 2006. – 144 с.

4. Венгер, А.Л. На что жалуется? Выявление и коррекция неблагоприятных вариантов развития личности детей и подростков / А.Л. Венгер. – М.-Рига: Эксперимент, 2000. – 184 с.

5. Осипова, А.А. Общая психокоррекция / А.А. Осипова. – М.: Сфера, 2002. – 510 с.

6. Лысюк, Л.Г. Эмпирическая классификация случаев обращения клиентов к психологу-консультанту / Л.Г. Лысюк. // Психалогія. – 2001. – № 3. – С. 70–83.

7. Практическая психология образования; под ред. И.В. Дубровиной. – СПб.: Питер, 2004 – 592 с.

8. Психологическая помощь и консультирование в практической психологии; под ред. М.К. Тутушкиной. – СПб.: Дидактика Плюс, 2001 – 352 с.

9. Психотерапевтическая энциклопедия; под ред. Б.Д. Карвасарского. – СПб.: Питер Ком, 1999. – 752 с.

1 вопрос.

Подростковый возраст — возраст интенсивного развития самосознания, личностной рефлексии, активного поиска путей самореализации и самоутверждения. Переживания подростка отличаются от переживаний младшего школьника более обобщенным характером. Имея большой социальный опыт, подросток способен осознать свои переживания, выразить их, понять, чем они вызваны. Чем старше подросток, тем отчетливее он определяет природу своих трудностей и понимает, что ему может помочь.

Происходит формирование представления о себе — самооценка. От того, какая самооценка формируется у человека, зависят его дальнейшая жизнь, поведение, способность чувствовать себя уверенно, использовать свои ресурсы для саморазвития, эффективного существования, постановки и достижения целей. Развитие самооценки подростка связано с анализом своих переживаний, связанных как с внешними, так и с внутренними процессами: собственными мыслями, ожиданиями, установками.

Впервые подростки, изучая свой внутренний мир как бы со стороны, убеждаются в том, что они не похожи на других людей, они уникальны и неповторимы. В силу этого у них возникает мысль, что никто не может их понять. Подобные мысли являются весьма благоприятной почвой для появления повышенной тревожности и обостренного чувства одиночества.

**Психологические аспекты взросления (Ремшмидт Х.)**

Содержание этого вопроса составляют психологические аспекты взросления: приобщение к своему телу и его изменениям, когнитивное и личностное развитие, половое созревание и специфичные для каждого пола проблемы, а также отделение от семьи.

**Приспособление к физическим изменениям**

Одновременно с физическими изменениями, описанными в гл. 2, происходит глубокая перестройка психики, обусловленная не только физиологическими факторами, но в значительной степени также психосоциальными влияниями.

**Физические изменения и социальные реакции.**

Значение собственного тела и его изменений для взрослеющего человека связано со следующими моментами.

1. Прежде всего по сравнению с детским возрастом повышается внимание к телу и его функциям. Это обусловлено не только физиологическими

изменениями, но и новой социальной ролью подростка. Окружающие ожидают, что благодаря физической зрелости он уже должен справляться с определенными проблемами развития.

2. Одновременно молодые люди сознают, что их физическое развитие скоро завершится (в детстве период времени до достижения взрослого состояния представлялся очень продолжительным). Ограниченность временной перспективы у подростков и их стремление сравнивать себя со сверстниками усиливают наблюдение за собственным телом и часто вызывают заботливость и опасения, что развитие отклоняется от нормы.

3. Молодые люди плохо представляют себе изменчивость физического развития: незначительные, мнимые отступления от нормы служат поводом к преувеличенным опасениям. Если учесть, что примерно у 16% юношей и девушек каждой возрастной группы наблюдаются сильные отклонения от средних показателей физического развития (в рамках нормы), их опасения становятся понятными.

4. Наконец, незнание масштабов изменчивости хода созревания может привести к сильной переоценке действительности мнимых отклонений молодыми людьми, их родителями близкими.

Ощущение личностной идентичности предполагает среди прочего чувство стабильности и неизменности во времени. Быстрые перестройки периода полового созревания должно интегрироваться в новое устойчивое ощущение идентичности;

Подростки отмечают также социальную реакцию на изменения их физического облика (одобрение, восхищение или отвращение насмешку или презрение) и включают ее в представление о себе. Многие кризисы в период полового созревания и в юности связаны с неадекватным, неловким или оскорбительным отношением близких взрослых людей. Подобные кризисы отрицательно сказываются на сексуальном развитии, ощущении самоидентичности и авторитета.

### **Когнитивное развитие**

Многие способности поведения взрослеющего человека сильно зависят от его когнитивного развития в этот период жизни. Мы не будем детально рассуждать о когнитивном развитии в данном возрасте, а более подробно обсудим новые когнитивные структуры, появляющиеся в процессе взросления. Они тесно взаимосвязаны с развитием общего интеллекта, усиливают и расширяют возможности интроспекции (самонаблюдения), а благодаря этому обогащают спектр эмоционального поведения. Изменения в когнитивной области служат основой развития важных сторон личности.

Между 11-м и 15-м годами жизни в когнитивной области происходят существенные структурные изменения, выражающиеся в установлении понятий о моральных ценностях и ориентация на них. В обобщенной форме они носят абстрактный характер. Дети не в силах ни осмыслить, ни использовать их в качестве меры оценки и руководства к действию. Нравственное развитие приобретает с развитием формального мышления новый смысл, заключающийся

в том, что индивидуальные ценности и идеалы становятся для человека важными и актуальными. Пиаже и Вайльт, исследуя развитие идеи отечества, продемонстрировали появление этого ценностного понятия лишь после 12-го-13-го года жизни. Это относится и к таким ценностям, как социальная справедливость, любовь, искренность, свобода и т. д. Благодаря сочетанию этих эмоционально окрашенных понятий с идеалами, а также с мысленными построениями и их проекциями в будущее высвобождаются эмоциональные силы, которые могут стать двигателем индивидуальных и общественных преобразований.

### **Эмоциональное и личностное развитие**

Вслед за Олпортом можно определить личность как динамический порядок психофизических систем индивида, определяющих его специфическое приспособление к окружающей среде. Выражение «динамический порядок» указывает на то, что речь идет не о застывшей, а о способной к развитию и изменению структуре. «Психофизические системы» – это обобщенное обозначение особенностей, привычек и способов поведения данного человека, а выражение «специфическое приспособление» подчеркивает различия людей в их отношениях со средой, неповторимость личности. Понятие личности основано на проявлениях, ощущаемых субъективно как силы. Это феномены, которые объединяются современной психологией под понятием «мотивации», т.е. потребности, влечения, побуждения, интересы и волеизъявления. В ходе взросления с ними происходит целый ряд изменений.

2 вопрос.

Одной из проблем, с которыми сталкивается подросток, является такой важный для этого возраста процесс, как отделение от семьи. Понятно, что он является только одной стороной единого процесса: разделения подростка и семьи. Другая сторона этого – отделение самой семьи от подростка.

Отделение подростка от семьи – важнейшая предпосылка достижения им впоследствии зрелости, самостоятельности, возможности принять ответственность за свою жизнь на самого себя. В случае нарушения этого процесса впоследствии можно предполагать либо полное эмоциональное отстранение молодого человека, либо установление довольно мучительной амбивалентной связи: отделяюсь – чувствую вину – присоединяюсь обратно – чувствую вину – отделяюсь и т.п. Выделяют четыре этапа отделения подростка от семьи.

Первый этап (11-12 лет) характеризуется наличием у подростка конфликта между потребностью в зависимости и стремлением к автономии. Вторым этапом – когнитивная реализация отделения (трудно указать возраст, так как переход к этой стадии может затянуться на всю жизнь). Третий этап – аффективные реакции на отделение. Четвертый этап – идентификация. С вступлением в пубертатный период резко возрастает интерес подростков к вопросам полового развития и к сексуальной сфере. На ранних этапах развития этот интерес в большей степени направлен на изучение подростками собственного тела, наблюдение за его изменениями и степенью соответствия общепринятым стандартам мужественности и женственности. В связи с этим принято говорить о половой

идентификации подростков. Обычно в половой идентификации выделяют две линии, взаимосвязанные между собой: развитие половой роли и половой идентичности. Половую роль следует понимать как поведенческие характеристики человека, обусловленные принадлежностью к определенному полу. Половую идентичность можно рассматривать как представление о себе с точки зрения своего сексуального поведения, сексуальной позиции.

Говоря о типичных проблемах, с которыми сталкивается подросток, следует особо остановиться на проблеме их общения со сверстниками. Влияние общения со сверстниками на личность подростка оказывает решающую роль, как в позитивном, так и в негативном аспектах. Общение содействует успешной социализации подростка, но также может определить его асоциальное поведение. Общение может содействовать реальному или иллюзорному усилению «Я» подростка через возможность самоутверждения среди сверстников, достижения и поддержания высокого общественного статуса.

3 вопрос.

Консультирование подростков осуществляется в соответствии с общепринятой схемой консультации:

- установление контакта с подростком;
- запрос подростка: описание трудностей и желаемых изменений в себе, конкретных людях, ситуации;
- диагностическая беседа: поиск причин трудностей;
- интерпретация: словесно высказанная гипотеза консультанта о возможных причинах трудностей подростка;
- реориентация: совместная выработка конструктивных способов преодоления трудностей.

Установление контакта традиционно осуществляется через объединение консультанта с подростком с помощью вербальных и невербальных средств.

Диагностическая беседа с подростком. Наиболее быстрое действие беседа с применением ряда проективных методик, таких как «Несуществующее животное», «Рисунок семьи», «Семья животных», «Раннее воспоминание».

Этап интерпретации является одним из самых трудных, поскольку требует от консультанта умения передать свое видение причин трудностей (гипотезу) так, чтобы подросток сумел понять и принять его. Наиболее эффективным и безопасным для подростка является не прямое сообщение гипотезы, а косвенное - с использованием метода «анализа чужих проблем». Косвенное предъявление проблемы позволяет консультанту опереться на активность самого подростка, а подростку - сформулировать проблему на своем языке и самому определить глубину погружения в нее.

Этап реориентации предполагает, прежде всего, не поиск способов избавления от проблемы, а направление ее в конструктивное русло, т.е. нахождение ее обучающего воздействия, например, с помощью методики «Кот в сапогах». Далее консультант вместе с психологом продумывают, какую пользу может принести подростку данная трудная ситуация - его собственный кот в сапогах. Иногда важным и полезным является перевод проблемы «из пассива в

актив», т.е. создание условий, в которых подросток помогает сверстникам, имеющим аналогичные проблемы. Например, девушка-подросток с ранним половым созреванием и повышенным половым влечением. Ей предлагается представить себя сначала мамой, которая пришла к психологу с проблемой дочери, а затем самим психологом.

Каждый конкретный подросток вносит собственные коррективы в процесс консультирования. Необходимо, чтобы консультант оставался открытым опыту подростка и мог позволить себе оставаться искренним с самим собой и подростком.

Родителям подростков, так же как и их детям, нужна психологическая поддержка. Консультирование родителей обусловлено непониманием ими изменений, происходящих в подростке. Родители хотят получить помощь самим себе, не видя необходимости в оказании помощи своему ребенку и своей роли в этом.

Консультанту по возможности нужно убедить родителей, что основа их помощи - не какие-либо действия по изменению подростка в соответствии со своим эталоном, а открытое выражение своей любви к нему. Однако при этом необходимо, чтобы подросток имел возможность не только принимать любовь, но и отдавать ее.

Консультанту также нужно показать родителям необходимость и возможность удовлетворения ими потребности в самораскрытии у их подростка, поскольку она далеко не всегда удовлетворяется в общении со сверстниками.

Необходимо помочь родителям разобраться с правами и обязанностями подростка, направить их усилия на формирование самостоятельности во всех основных жизненных сферах. Это возможно с использованием метода «Чужие рассказы». Консультант рассказывает или читает родителям протоколы бесед с другими подростками, имеющими «похожие трудности», предлагает взглянуть на трудности глазами этих подростков и обсудить возможные ошибки их родителей.

Подростковый возраст предоставляет родителям последнюю возможность для налаживания эмоционального контакта со своим ребенком. Необходимо, чтобы родители воспользовались такой возможностью, иначе их родительство потеряет всякий смысл, позднее явится причиной разного рода страданий, отчаяния оттого, что поздно что-либо изменить.

## ТЕМА 6. КРИЗИС «СЕРЕДИНЫ ЖИЗНИ» И ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ ВЗРОСЛЫХ В СИТУАЦИИ КРИЗИСА (2 часа)

### ЛЕКЦИЯ 1. Кризис «середины жизни» и особенности психологической поддержки взрослых в ситуации кризиса (2 часа).

*Цель* – изучить особенности психологической поддержки взрослых в ситуации кризиса «середины жизни».

*Вопросы для рассмотрения:*

1. Формы консультирования, учитывающие особенности клиентов старше 40 лет.