



Родительская академия



С.Е. Кальмова

Семейный психолог: родителям о детях.

Подготовка к ответственному материнству и заботливому отцовству

Кальмова Светлана Евгеньевна — заведующая отделом профотбора и психологической поддержки населения Кемеровского областного центра профессиональной ориентации молодежи.

В 1991 году окончила Кемеровский государственный университет по специальности «возрастная и педагогическая психология».

Автор более 40 статей и 5 книг по детской и педагогической психологии, автор программы психологической коррекции и реабилитации «Семейный психолог».

Данная работа — лауреат дистанционной Олимпиады психологов образования — 2008, которую ежегодно проводит сетевое методическое объединение «Школьный психолог» <http://som.fio.ru>

Окончание. Начало в «Вестнике практической психологии образования» №№ 1, 2, 3 за 2009 год.

Кризисы семьи и трудности ребенка

В последние десятилетия в науке выделилась как самостоятельное направление новая дисциплина — психология семьи. Ученые всего мира изучают развитие семьи, потому что ее роль в становлении человеческой личности очень велика.

В отечественной психологии семьи отметим работы Э. Васильевой, которая предложила периодизацию семейного цикла, выделив пять стадий жизни семьи.

1. Зарождение семьи: с момента заключения брака до рождения первого ребенка.
2. Рождение и воспитание детей: продолжается вплоть до момента начала трудовой деятельности хотя бы одного ребенка.
3. Окончание выполнения семьей воспитательной функции: период с начала трудовой деятельности первого ребенка до того момента, когда на попечении родителей не остается ни одного из детей.
4. Совместное проживание родителей с детьми, из которых хотя бы один не имеет собственной семьи.
5. Супруги живут одни или с детьми, имеющими собственные семьи.

Каждый этап развития семейных отношений сопровождается кризисными периодами так же, как этапы развития человека. Молодая семья, например, переживает за короткий период несколько кризисов:

- кризис «принятие на себя супружеских обязательств»;
- кризис «освоение супругами родительских ролей и принятие факта появления в семье новой личности»;
- кризис «включение детей во внешние социальные структуры (детский сад, школа)».

Такая напряженная жизнь семьи отражается на самочувствии всех ее членов. В моменты нормативных стрессов (кризисов) в



семье нарастает эмоциональное отчуждение и нарушаются семейные отношения. Ситуация может усугубляться трудностями развития ребенка, его проблемным поведением, обусловленным нарушением здоровья или другими причинами. Возникновение трудностей в поведении ребенка зачастую свидетельствует о дисгармонии всей семейной системы. Выход из кризиса многие родители пытаются найти в разрушении семьи, тем самым причиняя вред себе и ребенку. Чтобы избежать этого, необходимо вместе преодолевать трудности естественного развития семейных отношений.

Памятка «Родителям о детях»

- *Детей учит то, что их окружает.*
- *Если ребенка часто критикуют — он учится осуждать.*
- *Если ребенка часто высмеивают — он учится быть робким.*
- *Если к ребенку часто бывают снисходительны — он учится быть терпеливым.*
- *Если ребенка часто хвалят — он учится оценивать.*
- *Если ребенок живет с чувством безопасности — он учится верить.*
- *Если ребенку часто демонстрируют враждебность — он учится драться.*
- *Если ребенка часто позорят — он учится чувствовать себя виноватым.*
- *Если ребенка часто подбадривают — он учится уверенности в себе.*
- *Если с ребенком честны — он учится справедливости.*
- *Если ребенка часто одобряют — он учится хорошо к себе относиться.*
- *Если ребенок живет в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным — он учится находить в этом мире любовь.*

Чей я, папин или мамин? Развод

Развод, как правило, не является одномоментным событием, ему предшествует период распада супружеских отношений. Конфликты родителей с элементами агрессии, нетерпимости, невозможностью конструктивно строить свои отношения, откликаются глубокими переживаниями и психогениями у детей. Дети болезненно реагируют на распад семьи, о чем свидетельствуют особенности их поведения, признаки страдания и, как правило, нарушения здоровья, прежде всего заболевания нервной системы. Ученые отмечают преобладание астенических реакций у детей разводящихся родителей. У девочек реакции чаще направлены «вовнутрь» (рассеянность, замкнутость, плаксивость и т. д.). У мальчиков преобладают реакции, направленные «вовне» (вплоть до

агрессивности). При сравнении детей, выросших в разведенных семьях, с детьми, где один из родителей умер, Й. Райнбург обнаружил, что только развод играет выраженную роль в развитии аномального поведения.

По наблюдениям отечественных и зарубежных исследователей (Захаров А.И., 1986, 1995; Валлерштейн Д., Келли Д., 1989; Солодников В.В., 2007) у детей дошкольного возраста резко возрастают агрессивность и раздражительность после развода родителей. Наша практика семейного консультирования подтверждает, что последствия развода тяжелее переносятся детьми до 5—6 лет.

Дети 9—10 лет испытывают осознанную и сильную злость по отношению к одному из родителей, часто к обоим родителям, которая сохраняется даже через год после развода. У них наблюдается также, с одной стороны, увеличение уступчивости, а с другой — уменьшение самоуважения.

У детей подросткового возраста нарушается процесс формирования «Я» и возникают серьезные трудности в общении. Многие исследователи (Сухарева Г.Е., 1959; Захаров А.И., 1982; Эйдемиллер Э.Г., 1987, 2001) обращают внимание на влияние распада семьи или формально сохраненной семьи на развитие пограничных нервно-психических расстройств у подростков, включая случаи манифестации психических заболеваний. Л.И. Вассерман, И.А. Горьковая и Е.Е. Ромицына отмечают, что свыше 60% подростков с пограничными расстройствами воспитываются в неполной семье. Часто в ситуациях запутанности межличностных отношений в период распада отношений в семье подросток становится «козлом отпущения» или «громоотводом», который используется родителями для того, чтобы избежать явных конфликтов. Выполнение такой роли, осложненное высокой физиологической ранимостью, свойственной подростку, неизбежно приводит к нарушениям его здоровья.

Такой фактор, как встречи с родителем, ушедшим из семьи, существенно отражается на адаптивных ресурсах ребенка. Если эти встречи происходят с длительными перерывами, или связаны со скрытым желанием одного из родителей забрать ребенка у бывшего супруга, с которым он проживает в настоящее время, или они демонстрируют изменившийся семейный статус одного из родителей, то такое общение будет иметь травмирующий, болезненный для ребенка характер.

Как пережить развод родителей. Советы детям

- *Попробуй отдохнуть. Найди время для того, чтобы побыть в одиночестве. Посмотри свой любимый фильм или почитай книгу. Это отвлечет тебя от твоих волнений и поможет расслабиться.*
- *Вспомни смешные фразы. Подумай о том, что обычно тебя смешит. Вспомни об этом в трудную минуту, и это тебя прибодрит.*



- *Мысли позитивно. Проснувшись утром, первым делом посмотри в зеркало и громко скажи пять раз: «Каждый день я чувствую себя все лучше и лучше! Они оба любят меня, они решили не жить друг с другом, но готовы вместе заботиться обо мне».*
- *Достигай намеченной цели. Найди что-то, чего ты боишься, и попытайся это преодолеть. Эти достижения поощряют тебя к новым успехам.*
- *Устраивай себе «особенный вечер». В один из самых удачных для тебя дней недели вечером благодари Бога за все хорошее, что Он тебе принес. Такой «особенный вечер» поможет тебе сохранить хорошее настроение до следующей недели.*
- *Оценивай прошедшую неделю. Вспомни, какие проблемы она тебе принесла, что хорошего тебе удалось сделать. Подумай, как ты можешь преодолеть затруднения и изменить ситуацию к лучшему.*
- *айди место, где ты можешь побыть один, и дай волю своим чувствам: кричи, топай ногами и пр.*
- *Займись делом. Вступи в какой-нибудь клуб по интересам, чтобы меньше думать о трудностях родителей.*
- *Начни какой-нибудь новый проект. Например, связанный с теми предметами, которые ты изучаешь в школе.*
- *В здоровом теле — здоровый дух. Если ты занимаешься физическими упражнениями, в твоём организме становится больше эндорфинов, которые помогают твоему мозгу справиться со всеми трудностями.*

Как помочь ребенку пережить потерю родного человека

Потеря близких приносит горе не только взрослым. Какие чувства испытывает ребенок? Страх, гнев, вину, обиду, ревность, одиночество. Есть некоторые закономерности реагирования на стресс девочек и мальчиков. Девочки чаще носят переживания «в себе», внешнее поведение может у них почти не меняться. Признаки нарушения их адаптации — утомляемость, слезливость и т. д. Для мальчиков же характерны очевидные нарушения поведения, носящие иногда явно провокационный характер. Если ведущие переживания девочек в ситуации утраты близкого человека — грусть и обида, то у мальчиков это — гнев и агрессивность. Переживания девочек доставляют беспокойство им самим, а чувства мальчиков — окружающим.

Взрослые часто испытывают растерянность и замешательство, не зная, как и чем помочь ребенку, потерявшему кого-то из близких. Они не имеют представления не только о том, как правильно вести себя по отношению к такому ребенку, но и о том, каким образом и насколько остро он переживает потерю. Главное, что необходимо ребенку, — это помощь, поддержка, понимание. Предлагаемые нами приемы и методы поведения в рамках обычной повседневной жизни доступны и необходимы всем взрослым.

Ребенку, переживающему утрату, прежде всего, важно обеспечить эмоциональный и тактильный контакт, основанный на принципах безусловного принятия. Важно найти новые способы удовлетворения тех его потребностей, которые в результате утраты оказались под угрозой: потребность в безопасности, потребность во внимании, любви и заботе. Так, роль братьев и сестер значительно возрастает в случае потери одного из родителей. Привлекайте школьного врача, который должен объяснить учителю состояние ребенка.

Учителю нужно проявить особое внимание к ребенку. Включить его в работу, находить для него задания, поощрять его. По возможности использовать тактильные контакты: пожать ему руку («Я горжусь тобой»), добиться, чтобы ребенка взяли за руку его одноклассники («Покажите, что ваша группа готова к командной работе»). Полезно также использовать тактильные ощущения, которые возникают во время рисования, лепки, невербального общения и т. п.

Важным моментом оказания помощи ребенку является обучение конструктивным способам отреагирования, искусству выражения своих чувств в слове, в рисунке, в игре. Графическое отреагирование, отыгрывание особенно важно для тех детей, которые не могут выразить и осознать собственные переживания из-за недостаточности своего аффективного словаря. Нужно помочь ребенку принять и осознать случившееся событие. Только при наличии у ребенка адекватного, реалистического представления о произошедшей смерти возможно нормальное протекание реакции горя. Важно, чтобы ребенок словами рассказал о своем состоянии — это первый шаг к осознанию своих эмоций. Осознание и принятие себя, своей индивидуальности есть не что иное, как осознание собственных эмоциональных реакций и состояний, указывающих на индивидуальное отношение к происходящему. Горевание — сложный и длительный процесс, включающий несколько стадий от шока и депрессии до агрессии и чувства вины. Если спустя полгода после трагедии ребенок все еще отказывается ходить в школу, у него падает успеваемость и он плохо спит или замыкается в себе, семье следует прибегнуть к посторонней помощи. Убедите близкого такого ребенка обратиться к хорошему психологу или психиатру.

Помните, что к невротическому расстройству приводит не конкретная ситуация, а отношение личности к этой ситуации. Поэтому надо научить детей не бояться отрицательных переживаний, объяснить им, что гнев, огорчение, ревность и т. п. — это нормальные чувства, ни плохие, ни хорошие; их испытывают все люди.

Если мама воспитывает ребенка одна... Что сказать ребенку об отце?

Этот вопрос достаточно сложен и деликатен. Его рассмотрение нужно начинать с самооощений мамы.



Как Вы себя ощущаете в данной ситуации: гневной, обманутой женщиной, жертвой? В Вас преобладает чувство стыда или неловкости, что Вы остались без мужа? Или наоборот: Вы чувствуете себя полноценным человеком и самодостаточной личностью; у Вас активная жизненная позиция? В глубине души у Вас могут быть негативные чувства к отцу ребенка и к создавшейся ситуации. Но эти негативные эмоции непродуктивны. Они не изменят Вашу жизнь к лучшему, а, скорее, ухудшат ее.

Думайте о своих сильных сторонах, которые помогли Вам пережить сложные моменты в жизни, о том положительно, что есть в Вас: Вы — хорошая, добрая, внимательная мама; надежный друг; хороший специалист и т. д. Все эти позитивные качества помогут Вам в дальнейшем полноценно жить, испытывать положительные эмоции, создавать новые отношения.

Помочь ребенку в определении жизненной позиции можно лишь после того, как Вы сами разберетесь со своими ощущениями. Предпочтительнее всего для ребенка, конечно, правда. Тогда Вы никогда не ошибетесь, отвечая ребенку в очередной раз на вопросы об отце. Нужно подбирать для ответов щадящие, нейтральные слова и выражения. Рассказ может состоять из таких фраз: «До твоего рождения мы с папой встречались; он очень хотел тебя; но так сложилась жизнь, что мы расстались; к сожалению, у него не получилось познакомиться с тобой; я уверена, что он тебя очень любит, но пока не готов общаться; не знаю, будет ли готов когда-нибудь; я согласна, что это несправедливо, ведь ты хороший человек...» Не нужно говорить, что ребенок не заслужил встречи с отцом. Он не должен это заслуживать. Поддержите его словами о том, что окружающие люди (можно перечислить по именам) его любят и ценят. На них можно положиться в трудной ситуации.

Если ребенок продолжает расспрашивать про папу, то лучше рассказать о его хороших чертах (ведь было же в нем что-то хорошее). Это важно, так как ребенку лучше брать пример с хорошего человека и культивировать эти черты в себе, чем стесняться и не желать быть похожим на папу-алкоголика, наркомана или просто не порядочного человека. Нужно убедить ребенка в том, что сам он ни в чем не виноват. Объяснить, что бывает так, что взрослые встречаются, а потом расходятся, и в этом нет никакой вины детей.

Если же Вы все-таки решили использовать придуманную легенду о папе, то ей нужно следовать неукоснительно. Надо проследить, чтобы этой информацией владели все Ваши близкие. Рассказ об отце ребенка должен быть одинаковым у всех. Все взрослые должны озвучивать придуманную Вами версию произошедшего. Но и в этом случае Вы не застрахованы от провала. Кто-то из знакомых или родственников может забыть или «по секрету» открыть тайну. Сам папа может даже через годы опомниться и появиться в Вашей жизни (с возрастом начал ценить родственные связи или, не дай бог, смертельно за-

болел и решил просить прощения). Тогда Ваша легенда рухнет, вместе с ней рухнет и доверие к Вам. А ведь необходимо, чтобы ребенок верил Вам и знал, что мама — это самый надежный человек и друг. Следовательно, лучше сказать правду.

В ситуации, когда в Вашей семье появится новый папа, также лучше сказать правду. Объяснить, что этот человек не биологический отец, а человек, который полюбил ребенка и его маму. Хочет стать им надежной опорой и взять на себя ответственность быть мужем маме и отцом — ребенку. Но стать не только отцом, но и другом. Если при этом ребенка в семье любят и уважают, то такая ситуация не будет травмировать его детскую психику.

Подведя итог всему вышесказанному, выделим главные моменты.

- Не усугубляйте ситуацию, ищите позитивные стороны.
 - Старайтесь говорить с ребенком об отце спокойно.
 - Отвечайте на вопросы об отце, даже если они вам надоели и причиняют боль. Ребенок должен все четко уяснить для себя. Нельзя допускать, чтобы непонимание и обиды травмировали его психику.
 - Не критикуйте ребенка за любовь к отцу. Не надо действовать по принципу «Раз мне сделал больно, то о тебе ничего хорошего не скажу». Ведь ваша обида, выплеснувшись на ребенка, Вам ничем не поможет, а малышу — навредит.
 - Если папа хочет общаться с ребенком, то Вам нужно подумать и обсудить, где и как это будет происходить, как лучше организовать такие встречи, чтобы всем было комфортно.
- Здоровья и успеха Вашей семье!

Вместо заключения

Вместо заключения разрешите подарить Вам сказку-притчу В. Хмельницкого, которая на наш взгляд, может поддержать Вашу веру в возможности целенаправленного воспитания детей.

- Я — Гусеница! — представилась Гусеница.
- А я — Крокодил!
- Ты не Крокодил, а Крокодильчик, — уточнила Гусеница.
- Неужели это так важно? — удивился Крокодильчик.
- Очень важно! — ответила Гусеница. — Например, я пока не Бабочка.
- А ты что, когда вырастешь, станешь Бабочкой?!
- еще больше удивился Крокодильчик.
- Непременно стану, — ответила Гусеница. И, оглядевшись, шепотом добавила: — Если меня, конечно, никто не съест.
- А если я тебя съем, — поинтересовался Крокодильчик, — то, когда вырасту, я стану Бабочкой?



Второй международный сказкотерапевтический фестиваль
«Психология сказки и Сказка психологии»

5—6 февраля 2010 года, г. Москва

Цель фестиваля — объединить усилия специалистов, занимающихся сказкотерапией в разных видах практики, поделиться опытом и определить стратегические направления деятельности психологов, использующих в своей работе сказку.

Организаторы фестиваля: Федерация психологов образования России, Сообщество Сказкотерапевтов, Научно-образовательный комплекс «Психология» (ПИ РАО и МГППУ); Центр практической психологии образования при информационной поддержке газеты «Школьный психолог».

К участию в фестивале приглашаются те, кто интересуется сказкотерапией и психологией сказки, — опытные профессионалы, начинающие специалисты, студенты и все неравнодушные к сказке.

Основные направления работы фестиваля: 1. Психологические ресурсы сказки и сказочной метафоры в работе с разными категориями; 2. Новые методы, приемы и направления использования сказкотерапии; 3. Использование сказкотерапевтических методов в здоровьесберегающих технологиях при работе с детьми и взрослыми; 4. Возможности сказкотерапии в психологической работе с педагогами и родителями; 5. Применение сказкотерапевтических методов в образовании и за его пределами; 6. Психология сказки и метафоры: теоретические и прикладные аспекты.

Для участия в фестивале необходимо не позднее 30 января 2010 года прислать заявку по e-mail: olga@cppo.ru Материалы для сборника статей присылайте до 7 января 2010 года по e-mail: olga@cppo.ru Форма заявки и вся подробная информация о фестивале представлена на сайтах: www.rospsy.ru, www.cppo.ru

Фестиваль пройдет в здании МГППУ по адресу: Москва, ул. Сретенка, д. 29 (ст. м. «Сухаревская»).

Тел.: 8 (926) 351-48-80 (Теплова Ольга)

E-mail: olga@cppo.ru

— Как тебе не стыдно?! — возмутилась Гусеница. Крокодильчику стало стыдно.

Прошло время... Крокодильчик вырос и стал большим взрослым Крокодилом. Он любит смотреть, как порхают Бабочки, надеясь, наверное, встретить давнюю знакомую. Крокодилу есть чем похвастаться перед ней — ведь гусеница он так и не ест! «А были бы правильные родители, — думает иногда Крокодил, — воспитывали бы меня, я бы еще кого-нибудь не ел...»

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:

1. Бретт Д. Жила была девочка, похожая на тебя: психотерапевтические истории для детей. — М.: Класс, 2005. — 224 с.
2. Винникотт Д.В. Маленькие дети и их матери. — М., 1998. — 80 с.
3. Гвоздь У. Детские страхи и их возникновение // Игра и дети. — 2005. — С. 8—9.
4. Кривцова С.В. Навыки жизни: в согласии с собой и с миром. — М.: Генезис, 2002. — 129 с.

5. Лернер Е.И. Я не позволю себя обижать. — М.: Академ. проект. — 2001. — 64 с.
6. Овчарова Р.В. Психология родительства: Учеб. пособие. — М.: Академия, 2005. — 368 с.
7. Психология развития: словарь / Под ред. А.Л. Венгер // Психологический лексикон. Энциклопедический словарь в 6 т. — М.: ПЕРСЭ, 2005. — 176 с.
8. Сатир В. Как строить себя и свою семью. — М.: Педагогика-пресс, 1992. — 192 с.
9. Снайдер Ди Практическая психология для подростков, или Как найти свое место в жизни. — М.: АСТ-ПРЕСС, 1997. — 288 с.
10. Спиваковская А.С. Как быть родителями: о психологии родительской любви. — М.: Педагогика, 1986. — 159 с.
11. Хоментаскас Г.Т. Семья глазами ребенка. — М.: Педагогика, 1989. — 160 с.
12. Экман П. Почему дети лгут? — М.: Педагогика-пресс, 1993. — 272 с.: илл.
13. Эриксон Э. Детство и общество. — СПб: Ленато, Университ. книга, 1996. — 590 с.