**Консультирование подростков по проблемам**

**детско-родительских отношений**

**педагог-психолог**

**М.Н.Бабкова**

Для подростка  психолог — это взрослый, не являющийся ни учителем, ни родителем, взрослый, с которым он может обсудить волнующие его вопросы. Психолог, как доверенное лицо, приобретает значимость  по достижении последним подросткового возраста. И если рассматривать деятельность психолога  с этой точки зрения, то самой актуальной становится консультативная работа по запросу самих учащихся. Один из аспектов подобной работы — отношения подростков с родителями.
Это одна из наиболее острых проблем, с которыми подростки обращаются к психологу. «Они меня не понимают», «мы постоянно ссоримся», «мне ничего не разрешают», «ко мне относятся как к маленькому», «а говорить им что-то бесполезно, все равно у них на меня нет времени»... Как бы эта проблема ни обозначалась, за всем кажущимся разнообразием кроется неудовлетворенность отношениями с родителями и желание как-то изменить сложившуюся ситуацию.
Работая с такими запросами, я обнаружила, что, при всем обилии литературы по проблемам детско-родительских отношений, они в основном рассматриваются с точки зрения консультирования родителей. Обобщающая и подытоживающая накопленный мною опыт, хочется взглянуть на эти отношения с другой стороны — со стороны ребенка.

1. **Особенности работы с подростками**

Консультирование подростков по поводу их отношений с родителями имеет, на мой взгляд, ряд особенностей. В силу своего возраста подросток чаще всего не осознает потребности в психологической помощи. На первом этапе консультирования консультант решает две задачи:

1) формирование мотивации на работу у подростка, осознание им необходимости социально-психологической помощи;

2) диагностика консультантом знаний подростка о природе человеческих отношений, умения отделять главное от второстепенного, об опыте (положительном или отрицательном), который подросток вынес, общаясь со значимыми взрослыми, его понимании норм поведения, жизненные ценности.

Задача консультанта – сформировать доверительные отношения. Если кризис связан с отношениями с родителями, даже эффект «оказывается не все взрослые такие плохие, как я думал», «некоторые меня понимают» уже является положительным эффектом. Положительное начало консультации – подчеркивание взрослости подростка, самостоятельности, добровольности. В работе с подростком не может быть единственно правильной линии поведения консультанта, все зависит от его опыта и интуиции. Особенностями, влияющими на процесс консультирования, являются, с одной стороны, недостаточный уровень развития рефлексии, реакция эмансипации, чувство взрослости, что затрудняет осознание ситуации, мешает взглянуть на происходящее с точки зрения другого участника (родителя), а с другой — возрастающий интерес к собственному внутреннему миру, стремление разобраться в явлениях психологической природы, что способствует успешности консультативного процесса. Подростки редко бывают настроены на длительную работу, но вместе с тем проявляют искреннюю заинтересованность в самом процессе консультирования и его результатах.

Если при консультировании взрослых консультант и родитель равноправны (это два взрослых человека равного статуса и приблизительно сходного жизненного опыта), то при консультировании подростков ситуация прямо противоположна. Психолог заведомо обладает большим жизненным опытом и более высоким социальным статусом. В том случае, когда речь идет о консультировании по поводу отношений с родителями, подобная ситуация может осложнить установление контакта, так как для подростка консультант — еще один взрослый, который скорее ближе к родителям, нежели к нему самому. В этой ситуации консультанту важно поддерживать «обособленность» своей позиции, не родительской и не учительской, избегать типичных «учительских» или «родительских» реакций или поучений (хотя порой это бывает очень непросто). В то же время при консультировании подростков позиция психолога характеризуется большей активностью, нежели при консультировании взрослых.

Подростки наверняка уже обсуждали с кем-то из взрослых (родственником, педагогом) свои взаимоотношения с родителями. Причем подростку советовали прислушаться к мнению родителей, ведь «они тебя любят и желают только добра». Подобные советы обычно вызывают у детей в лучшем случае молчаливое несогласие, в худшем — бурное возмущение.
Очень важно, чтобы психолог не стал еще одним таким советчиком, поэтому необходимо (особенно на первых этапах работы) воздерживаться от малейшего морализирования или оценки. Это не значит, что консультант может только  поддерживать подростка. Речь скорее идет об особом внимании к тому, как психолог  выражает свое несогласие с тем или иным убеждением подростка. На мой взгляд, лучше мягкая ирония, чем совет или оценка.
Консультант — это человек, уже переживший подростковый возраст и обладающий опытом более или менее удачного перехода к взрослой жизни, которым он может поделиться с подростком. В ситуации консультирования подростка личный опыт консультанта превращается в метод работы. Как показывает моя практика, обращение к событиям своего отрочества воспринимается подростками с интересом, они задают много вопросов и интересуются дальнейшим развитием описываемых событий.
Обращение к личному опыту консультанта может способствовать установлению контакта с подростком, рассмотрению явлений в возрастной динамике, анализу эффективных и неэффективных способов взаимодействия («Знаешь, когда мне было столько же лет, сколько тебе, я тоже... а потом оказалось...»).

Анализ обращений показывает, что самой значимой проблемой для подростков являются трудности во взаимоотношениях с родителями. В основном, проблемы во взаимоотношениях выражаются в различных видах конфликтов между родителями и детьми (несогласие детей с требованиями, предъявляемыми родителями по отношению к ним, предпочтение родителями одного ребенка по отношению к другому, отказ родителей удовлетворять те или иные детские просьбы и желания). Зачастую конфликты касаются непонимания родителями детских проблем и как результат – неэффективное, неконструктивное взаимодействие с детьми. Характер поступающих запросов на консультативном приеме говорит о том, что родитель зачастую не пытается найти причины своего неблагополучия, склонен обвинять в пробелах  воспитания школу, и в целом, поздно реагирует на ситуацию семейного конфликта, детского неблагополучия, детской неуспешности. А старшее поколение (бабушки) склонны к гиперопеке, подчас просто не понимают своих внуков, их система воспитания не подходит современному ребенку.

В таких ситуациях ребенок не видит поддержки со стороны близких людей, он может рассчитывать с одной стороны только на себя, а с другой стороны, видя, как родитель перекладывает ответственность за неудачи на других, будет копировать эту модель поведения. Исходя из вышесказанного, зачастую возникают сложности с привлечением родителей к консультативному процессу. Многие подростки категорически возражают против этого, хотя, возможно, работа с детско-родительской парой была бы гораздо более эффективной. Иногда этого не хотят и сами родители. Следовательно, ***консультирование становится не столько работой с отношениями между подростком и его родителями, сколько с отношением подростка к родителям, с его восприятием родителей.***Возникает вопрос: насколько необходимо настаивать на привлечении родителей к процессу консультирования? Я  полагаю, что однозначного ответа дать нельзя. В некоторых случаях на том или ином этапе (иногда достаточно быстро) возможен переход к работе с парой, но бывает и так, что такой переход невозможен.
Для меня основным (а зачастую единственным) критерием возможности такого перехода является желание самого подростка. Если подросток на предложение о встрече отвечает категорическим отказом, я  предпочитаю не настаивать, поскольку уважаю право подростка на собственное мнение. В тех же случаях, когда подобное предложение вызывает заинтересованную реакцию, я подробно рассказываю  подростку о преимуществах такой встречи и предлагаю поэкспериментировать. Но даже если переход к взаимодействию в паре не состоялся, работа с самим подростком тоже может быть весьма продуктивной.

1. **Стратегии работы с подростками**

Как же построить работу с подростком с учетом названных особенностей?

***Безоценочное принятие***

Первым шагом является безоценочное принятие переживаний подростка. Подросток, обратившийся к психологу, переполнен противоречивыми чувствами: страхом, что его осудят или расскажут родителям о его обращении к специалисту, обидой, раздражением или растерянностью по отношению к родителям, надеждой или тревогой. Поэтому на начальном этапе необходимо установить контакт с подростком, поддержать его.
Важно, чтобы у подростка сложилось ощущение, что психолог действительно считает ситуацию, в которой он оказался, трудной, воспринимает ее всерьез, понимает его чувства и готов ему помочь. На этом этапе желательно наиболее полно прояснить взгляд самого подростка на сложившуюся ситуацию и ни в коем случае не подвергать критике его поступки. Необходимо воздержаться от разъяснений («может быть, твоя мама просто устала») и советов («а ты попробуй сам с ними поговорить»).

Исключительно важно не ограничиваться этим шагом! Безусловно, сам по себе опыт принятия для подростка исключительно ценен. Но если остановиться на этом, то подросток оказывается в позиции жертвы, а психолог — в позиции утешителя. Психолог становится человеком, который всегда пожалеет и приголубит, не высказывая никаких критических замечаний.
Я  полагаю, что подобная позиция является неконструктивной как для подростка, так и для психолога. Результатом первого этапа работы, на  мой взгляд, должно стать формирование доверительных отношений между консультантом и подростком, причем отношений делового, рабочего характера. Для того чтобы избежать превращения консультирования в сплошные утешения и выражение сочувствия, необходим переход к следующему этапу.

***Формулирование представлений о возможном результате работы
с психологом***

У большинства подростков, даже имеющих опыт общения с психологом, представления о возможном результате консультативной работы весьма смутные. Вопрос психолога «Какую помощь ты бы хотел от меня получить?» или «Что бы ты хотел видеть в результате нашей работы?» ставит подростка в тупик.
В то же время этот этап является краеугольным камнем консультативной работы. Он напрямую затрагивает представления подростка о том, какими он хочет видеть отношения с родителями и что он сам может сделать для того, чтобы изменить эти отношения в желаемом ключе. Часто сама работа с запросом позволяет помочь подростку осознать нереалистичность и противоречивость его ожиданий.
Если подросток не может четко сформулировать, чего он ждет от занятий с психологом (а это происходит в абсолютном большинстве случаев), я действую по следующему алгоритму:

Во-первых, выясняю образ желаемых отношений с родителями. Необходимо не просто выяснить идеальный образ этих отношений, но и скорректировать его, приблизить к реальности.

Я  также проясняю, как можно добиться желаемых изменений, что для этого может сделать сам подросток и какую помощь может ему оказать в этом психолог. Поскольку подросток слабо представляет, чем психолог может ему помочь, психологу нужно самому очертить диапазон своих возможностей.
Мне представляется продуктивной следующая формулировка: «Мне очень хочется тебе помочь. К сожалению, я не волшебник и не все в моих силах. Я не могу изменить твою маму. Я не могу сделать так, чтобы она всегда с тобой соглашалась или все тебе разрешала. Но я могу помочь тебе понять, почему вы ссоритесь и не можете найти общий язык, могу помочь тебе решить, как поступить в той или иной ситуации».

***Ответственность подростка за отношения с родителями***

В любых отношениях ответственность лежит на всех сторонах, вовлеченных в эти отношения. Подросткам несвойственно задумываться о том, какова их роль в отношениях с родителями. Они, как правило, склонны занимать позицию «невинной жертвы родительской тирании».
Такая позиция не является продуктивной для консультанта: как можно что-то изменить в отношениях, если клиент не берет на себя ответственность за них? Осознание своей ответственности ни в коей мере не означает обвинение подростка в сложившейся ситуации и абсолютно исключает высказывания типа «Ты же сам виноват в том, что мама так к тебе относится».
Мне кажется, что не стоит делать акцент на том, каков вклад подростка в его отношения с родителями. Добиться того, чтобы подросток это понял, исключительно сложно и возможно только в том случае, если подросток обладает очень высоким уровнем рефлексии и способен критически оценивать собственное поведение. Для психолога же крайне трудно построить беседу так, чтобы школьник не принял его высказывания за поучения или морализирование.
Более конструктивно подчеркнуть ответственность подростка за изменение сложившихся отношений. Важно, что сейчас, здесь, в кабинете психолога, находится не мама или папа, а сам подросток.

 ***Обучение способам взаимодействия***

Когда подросток осознал свою ответственность в отношениях с родителями, можно переходить к изменению этих отношений. В моей практике весьма типичной является ситуация, когда подросток говорит: «Я не знаю, как мне сказать об этом маме (или папе)». Поэтому следующим шагом является обучение подростка конструктивным способам взаимодействия.
Мне представляется исключительно важным переходить к этому шагу только на том этапе, когда подросток принимает свою ответственность во взаимоотношениях с родителями. В противном случае его советы приобретают характер манипуляции: психолог учит подростка, как добиться своего от родителей.
Для обучения подростка конструктивным способам взаимодействия  я применяю технику ролевого моделирования. Работа строится следующим образом. Сначала прошу подростка назвать ситуацию, вызывающую наибольшие затруднения в общении с родителями. В некоторых случаях такая ситуация вырисовывается на предыдущих этапах работы, иногда формулируется уже при обращении.
Затем определяется тема беседы и ее желаемый результат (например, определение времени возвращения после прогулки). Затем с подростоком обсуждаю типичное содержание и течение разговора подростка с родителями: какие аргументы выдвигает подросток, как реагирует родитель, чем обычно все заканчивается. За этим следует первое проигрывание, в котором подросток играет роль своего родителя, а я — роль подростка.
Надо обратить особое внимание на то, как подросток играет роль родителя, какие аргументы выдвигает, какими словами пользуется, какое невербальное поведение демонстрирует.
По завершении проигрывания происходит его обсуждение. Затем мы меняемся ролями: психолог становится родителем, а подросток — самим собой, причем содержание разговора остается прежним. Задача подростка — не воспроизвести реплики психолога, а попробовать новые формы поведения, примерить их на себя, выбрать то, что ему больше подходит. Психологу же при исполнении своей роли важно постараться наиболее точно передать образ родителя таким, каким его видит подросток. Здесь стоит сделать акцент на том, легко или трудно было подростку, что мешает ему вести себя подобным образом в реальной жизни. Очень важна обратная связь от психолога. Психолог может поделиться возникающими у него чувствами и желаниями: при каких словах подростка он рассердился или обрадовался, когда он верил тому, что говорит подросток, а когда — нет.
В зависимости от желания подростка можно повторить проигрывания с любым распределением ролей.

Этап обучения навыкам конструктивного общения может явиться завершающим этапом работы или послужить началом перехода к работе в паре подросток—родитель, но может возникнуть необходимость вернуться на один из предыдущих этапов.

 ***Выстраивание перспективы***

В том случае, когда подросток особенно остро переживает конфликты с родителями, иногда бывает полезно простроить перспективу будущего. Подростку, эмоционально включенному в ситуацию, трудно осознать ее как временную, у него возникает ощущение безысходности, беспомощности, невозможности что-либо изменить. К примеру, одна моя консультируемая сказала: «Мне кажется, так будет всегда». В этом случае важно помочь подростку понять, что ситуация не неизменна, что он растет, меняется, становится более самостоятельным и рано или поздно он сможет стать независимым от родителей.
Сделать это можно разными способами. Во-первых, можно обратиться к личному опыту подростка: «Как ты думаешь, твои отношения с родителями всегда остаются неизменными? Когда ты был маленьким, ты ничего не умел, и родители заботились о тебе, кормили, купали, одевали. Ты рос и учился все делать сам: научился сам есть, одеваться, читать, и папа с мамой все меньше и меньше делали за тебя. Сейчас ты не перестал расти, ты взрослеешь и становишься все более и более самостоятельным. Когда-нибудь ты сможешь обходиться без родительской опеки, будешь сам зарабатывать, может быть, жить отдельно, будешь самостоятельно принимать все важные решения. Как ты думаешь, когда это будет? Что тебе для этого нужно будет сделать?»
Во-вторых, психолог может обратиться к своему личному опыту, поделиться с подростком воспоминаниями о том, как ему казались бесконечными и неразрешимыми трудности в отношениях с родителями и как эта ситуация разрешилась со временем. В этом случае важно не обесценивать актуальные переживания подростка («ерунда все это, повзрослеешь — забудешь»), необходимо просто показать школьнику временность, изменчивость его нынешнего положения («все это изменится, причем в обозримом будущем»).

 **3.«Ловушки» в консультировании**

Психологу важно осознавать, что консультативная работа с подростками, особенно затрагивающая их отношения с родителями, имеет множество «подводных камней». Об одной такой «ловушке» я уже упоминала, когда говорили об этапе безоценочного принятия.

Еще одной распространенной ловушкой в отношениях психолога с подростком является образование ими своего рода «коалиции» против родителей. В этом случае консультирование начинает напоминать боевые действия против вражеской армии. Возможен и другой случай: психолог принимает позицию родителей, выражает согласие с их мнением. Эта позиция, даже если психолог явно ее не демонстрирует, весьма затрудняет консультативную работу.
Очень важно, чтобы психолог, поддерживая подростка и помогая ему, сохранял нейтральность своей позиции. Психолог не «за» подростка в его противостоянии с родителями, а «вместе» с ним, он помогает ему не выиграть в борьбе, а наладить отношения.
Еще одной ловушкой в консультировании подростков может стать убеждение психолога в том, что он занимает некое особое положение в жизни подростка, является единственным взрослым, которому тот может довериться. «Им не с кем об этом поговорить», «их никто не понимает так, как я» — такими идеями руководствуется психолог. Подобное убеждение приводит к тому, что отношения консультант—клиент становятся чрезмерно эмоционально нагруженными, в них привносится иная феноменология.
Отношения между психологом и подростком приобретают чрезмерно личностный характер, психолог начинает наделять их особым смыслом. Все это затрудняет консультативную работу. На наш взгляд, важно, чтобы психолог оставался в рамках профессиональной, то есть консультативной, а не миссионерской или душеспасительной деятельности. Консультант все равно не станет подростку ни мамой, ни другом, да и задача перед ним стоит другая, и психологу важно это осознавать.

Выделенная  последовательность этапов консультативной работы не является жестко заданной. Каждый подросток — неповторимая личность, и его отношения с родителями уникальны и не могут укладываться в ригидную схему. Мною были очерчены, скорее,  некие ориентиры в консультативной работе с подростками, которые, на мой взгляд, являются эффективными.