

Сложные вопросы консультирования подростков.

В данной статье мне хотелось бы объединить опыт, который может пригодиться педагогу-психологу в практической консультативной деятельности.

Чаще всего школьный педагог-психолог сталкивается с ситуацией, когда консультация инициируется учителем или родителями. С самых первых минут подросток испытывает чувство неудобства и сопротивления: «Зачем меня привели к психологу? Я что, ненормальный?» Либо демонстрирует безразличное пассивное отношение: «О чем мне разговаривать с психологом, у меня итак все в порядке?» Порой подросток наоборот предъявляет к психологу излишние требования, ждет готового совета или рекомендации при этом сам настроен пассивно («Я все расскажу, а вы дадите мне совет и ситуация изменится»). Еще один пример неконструктивного отношения - пассивная агрессия с попытками, как выражаются подростки, «троллить» собеседника. Нелегко приходится и консультанту, особенно если он имеет небольшой опыт. «Что сказать, как начать, как правильно структурировать консультацию?» Именно поэтому очень важно иметь **четкую структуру** проведения консультации, начиная с «запуска» консультации, организации доверительного, эмоционально-открытого разговора, слома внутреннего сопротивления, активизации интереса подростка к совместной работе над проблемой и завершающего этапа.

Если консультация запланирована, то желательно определиться с примерной темой консультации (пропуски школы, агрессивное поведение, компьютерная зависимость, проблемы с успеваемостью, нарушения в общении с родителями и сверстниками, личные отношения). Круг вопросов может быть очень широк.

Желательно сразу предупредить родителя о длительности консультации - от 1 до 1,5 часов. Такая длительность оптимальна, особенно если предполагается, что на консультацию подросток придет вместе с мамой.

Первичная консультация условно состоит из 3 – х этапов:

- Подросток (+ мама) : знакомство, формулирование запросов. Данный этап обычно занимает 10-15 минут.
- Работа с подростком: рассказ ситуации или проблемы, обозначение направлений в работе, обсуждение того, какую помощь может оказать психолог, активизация интереса подростка к разрешению проблемной ситуации-50 минут
- Если подросток пришел вместе с мамой , то третий этап посвящен обратной связи, обозначению направлений совместной работы.20-30 мин

Первый этап особенно значим т.к. именно в этот момент происходит установление контакта и организация доверительного общения.

Психолог должен избегать менторского учительского тона, выражение лица не должно быть формально-строгим. Важно определить, как можно обращаться к подростку, на «Вы» или на «Ты». **Это важный момент, т.к. подростки , к которым в жизни относятся без уважения, границы которых постоянно нарушают , предпочитают обращение на «Вы».** Для установления более психологически комфортных отношений консультант, особенно в условиях школы, где жестко выстроены отношения «учитель-ученик», может задать несколько общих нейтральных вопросов, связанных , например, с хобби или увлечениями подростка. Консультант должен быть в курсе существующих молодежных субкультур, модных течений, компьютерных игр, сленга, используемого в подростковой среде. При этом не нужно бравировать этими познаниями, а просто проявить мягкую заинтересованность, дать подростку понять, что вам интересны его увлечения. Подростки остро чувствуют фальшь и неискренность в поведении взрослых. Также следует избегать предвзятости, не навешивать ярлыки и не ставить скоропалительные диагнозы. Например: «ну, этот с черными волосами , значит...,а у этого странная одежда и т.д.). На первом этапе психолог сообщает о **правиле конфиденциальности** и дает пояснения, что информация будет озвучена родителю только с согласия подростка. При этом можно посмотреть подростку в глаза и произнести, « что

это дело чести каждого психолога». Психолог должен убедиться, что это правило осознает не только подросток, но и мама, если она присутствует на консультации. Можно задать вопрос «Рассказывайте, с чем вы пришли?» Обычно, если консультация проходит совместно с мамой, то высказывается сначала родитель, затем подросток, примерно формулируя запрос. Психолог может уточнить запрос фразой: «Правильно, я поняла, Вы хотите, чтобы я помогла Вам...?».

Сравниваем и подчеркиваем, что одинакового и разного в их запросах. Затем просим маму прогуляться или посидеть в коридоре, примерно 50 минут. Вторым этапом полностью отдаем подростку.

На **втором этапе** можно подбодрить подростка словами: **«Расскажи подробнее, что тебя беспокоит?»** Обычно подростка «прорывает», он начинает говорить, перескакивая с темы на тему, уходя в детали, изливает обиды, несправедливости, накопившийся гнев. Консультанту на данном этапе не стоит переживать, что он не сможет запомнить все хитросплетения, о которых говорит подросток. Этот монолог нужно просто выслушать, не перебивая и не торопя, но в то же время участливо.

Когда монолог выдыхается, **можно начать задавать уточняющие и открытые вопросы:**

-«Вот ты сказал, что...

-«Это больше связано с ...или с...?»

-«Сколько тебе было лет, когда..

-«Что ты чувствовал в этот момент...

Психологу важно также **обозначить свою позицию** («взрослые не имеют право бить детей», « я уверена, никто не имеет права никого оскорблять и обзывать») и оказать поддержку («мне жаль, что это произошло с тобой» , «не каждому приходится пережить, то что пришлось тебе» , «жаль, что никто не смог тебя поддержать» , «действительно в твоей жизни так много всего намешано, тебе приходится не сладко» и т.д.). Самое главное для

психолога не «свалиться» в глобальный монолог, не делать поспешных интерпретаций и выводов!

Порой на данном этапе психолог может столкнуться с тем, **что подросток плачет. Как вести себя в данной ситуации?**

В первую очередь не суетиться и не паниковать! Если человек плачет, значит затронута **некая болевая точка** и при плаче происходит сброс накопившегося эмоционального груза. Задача психолога создать ситуацию полного эмоционального принятия. **Ведь именно это нужно сейчас клиенту!**

Не нужно слишком спешить с салфеткой. Иногда это воспринимается подростком как посыл: «Перестань плакать». Это может разрушить атмосферу доверия, сложившуюся между вами. Если слезы затягиваются, можно произнести фразу: **«Продолжай, когда будешь готов», предложить сделать дыхательные упражнения.**

Если «прорыва» не произошло и подростку сложно начать монолог, есть внутреннее сопротивление, особенно если подросток пришел не по своей воле, то можно применить технику **«Человечек»**.

Консультант рисует силуэт человечка и говорит: **«Смотри, это, к примеру, Игорь. Сейчас давай мы обсудим вопросы, связанные с его проблемой. Правда, я мало знаю о его конкретной ситуации»**. Таким образом, завязывается диалог о нарисованном человечке, в котором обсуждаются реальные ситуации клиента. Внутренне напряжение подростка снижается за счет того, что, несмотря на понимание символизма происходящего, приходится говорить о проблеме сверстника. Дополнительно напряжение снижается за счет осознания подростком, того что у других тоже есть аналогичные трудности и их необходимо обсуждать и решать.

Хорошо использовать для **«запуска» консультации проективные диагностические методики («Несуществующее животное»- позволяет изучить личностные особенности подростка)**. Если нужно мягко выяснить насколько комфортно ребенку в семье, каковы его истинные чувства по отношению к окружающему его миру, можно использовать проективную

методику «Барашек в бутылочке». Подростки обычно расслабляются во время рисования, охотно рассказывают о том, что чувствует барашек, что его окружает и т.д.

Эффективно использование метафор. Например, предложить учащемуся представить себя цветком, сказочным героем, киногероем или даже любым предметом из обстановки. Поскольку метафора это язык нашего подсознания, то она обладает огромным потенциалом в раскрытии личностных особенностей учащегося, его внутренних конфликтов.

На втором этапе можно подвести предварительные итоги. Мы можем сделать это с помощью такой фразы, как: «Слушай, ты много всего рассказал, из этого я могу выделить, например, 3 блока проблем:

1-взаимоотношения со сверстниками,2 -взаимоотношения с родителями, с семьей,3 -отношение к себе (самопознание, проявления личностных особенностей, поиск смысла жизни). И мы можем сопоставить это с изначальным запросом.

Подчас ситуация озвученная подростком в ходе беседы требует конкретных действий или советов (если ребенок рассказал о насилии в семье, о неконтролируемой агрессии, суицидальных мыслях или намерениях), нужно давать их на первой же консультации не затягивая!

Исходя из предварительных итогов второго этапа, психолог обозначает направления конкретной помощи подростку и уверяет, что много возможно при наличии желания. Можно это озвучить такой фразой: **«У меня нет волшебной палочки или таблетки, которая способна тебе сразу помочь, само собой ничего не измениться, важно Твое участие, Твое желание и Твои шаги на этом пути. Хорошо, что ты пришел к психологу - это уже большой шаг».**

Предлагаем подростку подумать о продолжении консультаций.

Понятно, что одна консультация не может разрешить все проблемы ребенка, поэтому задача консультанта наладить терапевтические отношения, побудить подростка к продолжению консультирования. Если подросток пришел с мамой, то нужно уточнить, что из сказанного им можно упоминать при маме и чего ни

в коем случае говорить нельзя. Еще более актуально для консультанта не «потерять» подростка, если инициатива исходила от мамы или другого значимого взрослого. При **категорическом отказе** от работы можно в заключении произнести фразу: **«Мы познакомимся друг с другом, ты больше узнаешь о моей работе, а я о тебе. Когда ты больше узнаешь о работе психолога, то решишь, нужны ли они тебе»**

3 этап посвящен обратной связи с родителем. Обычно родители проявляют большую обеспокоенность, растерянность, тревогу и даже беспомощность. Задача психолога – оказать поддержку. Начинать лучше с ненавязчивого информирования о закономерностях взросления, сказать, что выживание рядом с подростком - задача не из легких. При этом нужно соблюсти меру серьезности и шутливости, ни в коем случае ненароком не обесценив переживания подростка или родителя! Обязательно сказать, что главная задача родителей это сохранение доверительных отношений, контакт, который важно не потерять, а все остальное-это частности. Если у родителя возникли дополнительные вопросы, желательно пригласить его на отдельную консультацию по интересующим тематикам («как вести себя с ребенком при разводе», «как сохранить контакт с ребенком» и т. д.).

Очень важно разъяснить родителю, что вы не волшебная палочка и если мы хотим добиться изменений, то должны работать совместно!

Подчас родители боятся, что психолог и подросток объединятся против родителя, создадут коалицию, а подросток переживает, что психолог примет позицию родителя в их детско-родительском противостоянии. Поэтому нужно максимально выдерживать нейтралитет, избегать чрезмерного погружения и присоединения. Психолог не против кого либо, он «за» то, чтобы проблема или ситуация претерпела изменения благодаря стараниям самого клиента!

В целом, при общении с подростками психологу важно:

- быть искренним (подростки тонко чувствуют фальшь и не выносят лжи);
- понимать их речь («кринж», «краш», «парить», «пранк», «пруф», «флексить» и т.д.), а если что-то не понимаешь, то не бояться у них спрашивать;

- с уважением относиться к их переживаниям;
- оказывать им поддержку, быть опорой;
- избавиться от снобизма;
- помогать им выстраивать границы с окружающими людьми;
- учить их договариваться;
- учить их способам выхода из различных социальных ситуаций и т.д.

Источники:

Самоукина Н. Практический психолог в школе: лекции, консультирование, тренинги. М.: ИНТОР, 1997

<https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200301010>

https://www.b17.ru/article/ann_4lovek-3/

<http://www.vashpsixolog.ru/counseling-psychologist/136-counseling-psychologist-in-the-school/799-counselling-adolescents-and-senior-school>

Методика Барашек в бутылочке

Методика «Барашек в бутылке» является проективной, диалогической, с элементами визуализации и медитации. Разработала ее Т.П. Репнова, кандидат психологических наук, практикующий психолог. Методика позволяет оценить как обстоят дела в детско-родительских отношениях, а также узнать, насколько ребенок сепарирован от родителей.

ЛИТЕРАТУРА

1. И. С. Булах, И. М. Бушай, В. У. Кузьменко и др. Консультативная психология : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - Вінниця, Україна, 2014. - 484 с.

2. Бурменская Г. В., Захарова Е. И., Карабанова О. А. и др. Возрастно-психологический подход в консультировании детей и подростков : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М. : Издательский центр «Академия», 2002. - 416 с.

3. Психологическое консультирование подростков и старших школьников / Психотерапия и консультирование psyoffice.ru // [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.psyoffice.ru/3-0-psytera-00119.htm>