

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА»
Факультет начальных классов
Кафедра педагогики и психологии начального образования

Братищева Лариса Александровна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**Разрешение проблемы доверительных отношений между матерью и
подростком с помощью когнитивно-поведенческого консультирования**

Направление 44.04.02 «Психолого-педагогическое образование»

Магистерская программа: «Мастерство психологического консультирования»

Допущена к защите
Заведующий кафедрой педагогики
и психологии начального образования,
к.п.н., доцент Н.А. Мосина


(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы
к.п.н., доцент, доцент кафедры
педагогики
и психологии начального образования
М.В.Сафонова


(дата, подпись)

Научный руководитель
к.п.н., доцент, доцент кафедры
педагогики
и психологии начального образования
Е.В. Гордиенко


(дата, подпись)

Студент
Л.А. Братищева


(дата, подпись)

Красноярск 2018

Содержание

Реферат.....	3
Введение.....	9
ГЛАВА I. Теоретические аспекты разрешения проблемы доверительных отношений между матерью и подростком с помощью когнитивно-поведенческого консультирования	15
1.1. Проблема доверительности в рамках детско-родительских отношений матери и ребенка.....	15
1.2. Психологические особенности личности в период подросткового возраста	24
1.3. Характерные особенности когнитивного подхода в психологическом консультировании.....	33
Выводы по Главе I.....	44
ГЛАВА II. Эмпирическое исследование разрешения проблемы доверительных отношений между матерью и подростком с помощью когнитивно-поведенческого консультирования.....	47
2.1. Организация и методы исследования	47
2.2. Анализ проблемы доверительных отношений между матерью и подростком.....	59
2.3. Организация работы в рамках разрешения проблемы доверительных отношений между подростком и матерью с помощью когнитивно-поведенческого консультирования	82
2.4. Оценка эффективности проведенной работы в рамках когнитивно-поведенческого консультирования по разрешению проблемы доверительных отношений в экспериментальной группе между матерью и подростком.....	90
Выводы по Главе II.....	111
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	116
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	121
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	128

Реферат

Диссертация на соискание степени магистра психолого-педагогического образования «Разрешение проблемы доверительных отношений между матерью и подростком с помощью когнитивно-поведенческого консультирования».

Объем - 160 страницы, включая 10 рисунков, 9 таблиц, 9 приложений.
Количество использованных источников - 74.

Объект - детско-родительские отношения между матерью и подростком в современных семьях.

Предмет исследования - разрешение проблемы доверительных отношений между матерью и подростком с помощью когнитивно-поведенческого консультирования.

Цель работы - определение эффективности когнитивно-поведенческого консультирования в рамках разрешения проблемы доверительных отношений между матерью и подростком.

Гипотеза исследования заключается в следующем: эффективное разрешение проблемы доверительных отношений между матерью и подростком в рамках когнитивно-поведенческого подхода в консультировании возможно при соблюдении следующих условий в процессе работы:

- возможность выявления автоматических мыслей матери и подростка относительно сложившейся проблемы взаимоотношений;
- обнаружение иррациональных установок, убеждений матери и подростка и замена их в совместной работе, рациональными;
- организация совместной деятельности матери и подростка, направленной на становление и развитие доверительного уровня взаимоотношений.

Центральная исследовательская идея данной работы заключается в гипотетическом предположении, что разрешение проблемы доверительных отношений возможно при использовании когнитивно-поведенческого

подхода в консультировании.

Теоретическую и методологическую основу исследования составили работы ведущих отечественных и зарубежных психологов, которые занимались проблемой доверительных отношений. Используются работы специалистов, которые сформировали методический материал для изучения особенностей развития детско-родительских отношений и их влияния на формирование личности подростков, развития личности на разных этапах онтогенеза, основ когнитивного подхода в психологическом консультировании.

В работе были применены следующие методы исследования: теоретические методы (анализ методологической, педагогической и психологической литературы по проблеме исследования; статей, и др.); эмпирические методы (наблюдение, беседа, эксперимент); статистические методы обработки экспериментальных данных (t-критерий Стьюдента для связанных выборок).

Апробация диссертации происходила в ходе организации и проведения индивидуальных и групповых консультаций. В исследовании приняли участие 20 испытуемых, из них 10 подростков в возрасте 14-16 лет (5 юношей и 5 девушек), и 10 матерей старших подростков, в возрасте от 35 до 43 лет. С каждой парой было проведено 9 консультаций, из них: 3 индивидуальных с матерью, 3 индивидуальных с подростком, 3 групповых (мать и подросток).

В результате проведенного исследования были достигнуты следующие результаты:

1. Проведен анализ научных исследований в отечественной и зарубежной психологии по теме исследования, раскрыта проблема доверительности в рамках детско-родительских отношений матери и ребенка.

2. Проанализированы психологические особенности личности в период подросткового возраста

3. Раскрыты характерные особенности когнитивного подхода в

психологическом консультировании.

4. Проведено экспериментальное исследование разрешения проблемы доверительных отношений между матерью и подростком с помощью когнитивно-поведенческого консультирования;

5. Внедрена программа, направленная на разрешение проблемы доверительных отношений между подростком и матерью с помощью когнитивно-поведенческого консультирования.

6. Прослежены значительные положительные изменения у участников занятий, что подтвердило эффективность программы.

Результаты исследования имеют теоретическую значимость, которая состоит в обобщении теоретических подходов разрешения проблемы доверительных отношений между матерью и подростком с помощью когнитивно-поведенческого консультирования и применения программы когнитивно-поведенческого консультирования для подростков и матерей.

Практическое значение исследования состоит в разработке программы когнитивно-поведенческого консультирования, которая направлена на разрешение проблемы доверительных отношений между подростком и матерью. Существенной практической значимостью также является то, что полученный теоретический и практический материал может быть использован в работе психологов консультативных центров.

Abstract

The thesis on a competition of degree of the master of psychology and pedagogical education "Solution of the problem of trusting relationship between mother and the teenager by means of cognitive and behavioural consultation".

Volume - the 160th pages, including 10 drawings, 9 tables, 9 applications.
Quantity of the used sources - 74.

Object - the child parental relations between mother and the teenager in modern families.

Object of research - solution of the problem of trusting relationship between mother and the teenager by means of cognitive and behavioural consultation.

The work purpose - determination of efficiency of cognitive and behavioural consultation within solution of the problem of trusting relationship between mother and the teenager.

The hypothesis of a research consists in the following: effective solution of the problem of trusting relationship between mother and the teenager within cognitive and behavioural approach in consultation is possible at observance of the following conditions in the course of work:

- a possibility of identification of automatic thoughts of mother and teenager of rather developed problem of relationship;
- detection of irrational installations, beliefs of mother and teenager and their replacement in collaboration by rational;
- the organization of joint activity of mother and teenager directed to formation and development of confidential level of relationship.

The central research idea of this work is in the hypothetical assumption that solution of the problem of trusting relationship is possible when using cognitive and behavioural approach in consultation.

The theoretical and methodological basis of a research was made by works of the leading domestic and foreign psychologists which dealt with a problem of trusting relationship. Works of experts which created methodical material for studying of features of development of the child parental relations and their

influence on formation of the identity of teenagers, personal development at different stages of ontogenesis, bases of cognitive approach in psychological consultation are used.

In work the following methods of a research were applied: theoretical methods (the analysis of methodological, pedagogical and psychological literature on a research problem; articles, etc.); empirical methods (observation, conversation, experiment); statistical methods of processing of experimental data (Styyudent's t-criterion for coherent selections).

Approbation of the thesis happened during the organization and carrying out individual and group consultations. 20 examinees, from them 10 teenagers at the age of 14-16 years (5 young men and 5 girls), and 10 mothers of the senior teenagers, aged from 35 up to 43 years participated in a research. 9 consultations, from them were held with each couple: 3 individual with mother, 3 individual with the teenager, 3 group (mother and the teenager).

As a result of the conducted research the following results were achieved:

1. The analysis of scientific research in domestic and foreign psychology on a research subject is carried out, the credibility problem within the child parental relations of mother and child is opened.

2. Psychological features of the personality in the period of teenage age are analysed

3. Characteristics of cognitive approach in psychological consultation are revealed.

4. The pilot study of solution of the problem of trusting relationship between mother and the teenager by means of cognitive and behavioural consultation is conducted;

5. The program directed to solution of the problem of trusting relationship between the teenager and mother by means of cognitive and behavioural consultation is implemented.

6. Significant positive changes at participants of occupations are tracked that confirmed efficiency of the program.

Results of a research have the theoretical importance which consists in synthesis of theoretical approaches of solution of the problem of trusting relationship between mother and the teenager by means of cognitive and behavioural consultation and application of the program of cognitive and behavioural consultation for teenagers and mothers.

The practical value of a research consists in development of the program of cognitive and behavioural consultation which is directed to solution of the problem of trusting relationship between the teenager and mother. The essential practical importance also is that the received theoretical and practical material can be used in work of psychologists of the advisory centers.

Введение

Семейное окружение и в первую очередь, родители являются первичной общественной средой ребенка. Иными словами, именно влияние личностей родителей играет существенную роль в жизни каждого человека. Родители являются той самой надеждой и опорой, которая позволяет человеку поддерживать оптимизм, получать помощь и дальнейшее развитие в процессе всего периода взросления, а также и в дальнейшей зрелой жизни. Одновременно с этим важно отметить, что в контексте детско-родительских отношений чувства, окрашивающие отношения ребенка и родителей, это особые чувства, отличные от других эмоциональных связей [47].

Специфика детско-родительских отношений определяется главным образом тем, что забота родителей необходима для поддержания самой жизни ребенка, а потребность в родительской любви - поистине жизненная необходимость ребенка. При этом, если в первые годы жизни детско-родительские взаимоотношения и эмоциональная привязанность к родителям необходимы ребенку для обеспечения собственной жизни и безопасности, то по мере взросления родительская любовь все больше выполняет функцию поддержания и безопасности внутреннего, эмоционального и психологического мира человека – то есть, переходит в сферу доверительных отношений. Начиная с момента рождения, фигура матери занимает в жизни ребенка особую роль, на протяжении всего детства. Доверительные отношения ребенка с матерью являются источником и гарантией благополучия личности в будущем. Доверительные отношения с родителями являются источником и гарантией благополучия человека, поддержания телесного и душевного здоровья. Доверительные отношения подростка с матерью играют особую роль в дальнейшей жизни ребенка, в том числе в построении конструктивных и эффективных отношений ребенка с ближайшим окружением на всех этапах его взросления.

В отечественной психологии проблема становления и развития детско-родительских отношений исследовалась в рамках работ таких авторов как А.Я. Варга, Э.Г. Эйдемиллер, В.И. Гарбузов, А.С. Спиваковская, В.А. Петровский.

По результатам последних исследований (С.А. Дракина, Н.К. Перевощикова, Г.П. Торочкина) патогенные в подавляющем большинстве случаев родительно-детские отношения высоко коррелируют с личностными свойствами подростков, что подчеркивает ведущую роль семьи в формировании характера подростка, уровня доверия к взрослым.

Рассматривая вопрос о коррекции детско-родительских отношений нередко наиболее эффективным подходом в рамках организации психологического консультирования с целью разрешения распространенных проблем в данной области считается именно когнитивный подход.

Когнитивный подход в психологическом консультировании представляет собой развитие поведенческой психотерапии, в котором эмоциональные реакции и психические расстройства рассматриваются как опосредованные когнитивными структурами и актуальными когнитивными процессами. Эти структуры и процессы приобретаются человеком в процессе жизни, иными словами, в качестве промежуточных переменных между поведенческими моделями выступает мысль (когниция). Так, единицей анализа в когнитивно-поведенческой терапии являются стереотипы взаимодействия в семье и общие для членов семьи системы убеждений. Психологическое консультирование в рамках когнитивно-поведенческого консультирования строится по принципу научения клиента позитивному поведению. Как утверждает А.О. Преображенская, когнитивно-поведенческий подход в работе с детско-родительскими отношениями предполагает обучение родителей конструктивным способам взаимодействия с детьми [53]. Когнитивно-бихевиоральная психотерапия может являться наиболее эффективным подходом в решении проблем детско-родительских отношений, поскольку относится к краткосрочным методам психотерапии, а

также в рамках организации работы с подростками и их родителями, нередко, может включать также техники экзистенциально-гуманистического подхода.

Основателями когнитивного подхода в консультировании можно назвать А. Бэка и А. Эллиса. Авторы сформулировали общие принципы когнитивного подхода, которые лежат в основе оказания терапевтической помощи. Отдельные аспекты когнитивного подхода в консультировании освещены в работах Ж. Пиаже, Л.С. Выготского, Д. Келли, А. Риле и др.

Таким образом, **актуальность темы** данного исследования определяется, во-первых, тем, что именно в подростковом возрасте доверительные отношения с матерью играют особую роль в дальнейшей жизни ребенка, в том числе в построении конструктивных и эффективных отношений ребенка с ближайшим окружением на всех этапах его взросления. Во-вторых, уровень доверительных отношений между матерью и подростком в рамках данного исследования будет изучаться в условиях современных семей, поскольку в настоящее время недостаточно исследований, направленных на изучение данной проблемы в рамках актуальных общественных условиях. Также актуальность данной работы определяется выбором когнитивно-поведенческого подхода в психологии для решения проблемы доверительности в детско-родительских отношениях, поскольку, несмотря на то, что данный подход является одним из наиболее распространенных на сегодняшний день, исследований, направленных на проверку эффективности данного подхода в разрешении рассматриваемой проблемы, недостаточно.

Теоретическую и методологическую основу исследования составили

- идеи и положения А.Я. Варги, В.Н. Миниярова, В. Сатир, Д.Б. Эльконина, Э.Г. Эйдемиллера, В.В. Юстицкиса и др. об особенностях развития детско-родительских отношений и их влияния на формирование личности подростков.

- концептуальные положения развития личности на разных этапах онтогенеза (Л.И. Божович, Л.С. Выготский, В.В. Давыдов, А.Н. Леонтьев, Д.И. Фельдштейн, Д.Б. Эльконин и др.)

- концептуальные основы когнитивного подхода в психологическом консультировании (идеи Ж. Пиаже, Л.С. Выготского, теория Д. Келли, работы А. Риле, основополагающие принципы А. Бэка и А. Эллиса).

Целью данного исследования является определение эффективности когнитивно-поведенческого консультирования в рамках разрешения проблемы доверительных отношений между матерью и подростком.

Объект исследования: детско-родительские отношения между матерью и подростком в современных семьях.

Предмет исследования - разрешение проблемы доверительных отношений между матерью и подростком с помощью когнитивно-поведенческого консультирования.

Гипотеза исследования заключается в следующем: эффективное разрешение проблемы доверительных отношений между матерью и подростком в рамках когнитивно-поведенческого подхода в консультировании возможно при соблюдении следующих условий в процессе работы:

- возможность выявления автоматических мыслей матери и подростка относительно сложившейся проблемы взаимоотношений;

- обнаружение иррациональных установок, убеждений матери и подростка и замена их в совместной работе рациональными;

- организация совместной деятельности матери и подростка, направленной на становление и развитие доверительного уровня взаимоотношений.

В соответствии с целью и гипотезой исследования были поставлены следующие задачи:

1. На основе теоретического изучения психолого-педагогической литературы выявить основные социально-психологические особенности

становления и развития доверительных отношений между матерью и подростком в современных семьях.

2. Рассмотреть в научной психологической литературе психологические особенности личности в период подросткового возраста.

3. Изучить концептуальные основы когнитивного подхода в психологическом консультировании и его возможности в рамках разрешения проблемы доверительных отношений между матерью и подростком.

4. Выявить уровень основных показателей доверительных отношений между матерью и подростком до проведения сеансов психологического консультирования в рамках когнитивного подхода

5. Разработать программу когнитивно-поведенческого консультирования в рамках разрешения проблемы доверительных отношений между матерью и подростком и апробировать ее на практике.

6. Выявить эффективность реализации разработанной программы когнитивно-поведенческого консультирования в рамках разрешения проблемы доверительных отношений между матерью и подростком

Диагностический инструментальный исследования представлен следующими методиками:

1) Методика **«Изучения родительских установок» (Parental Attitude Research Instrument - PARI)** (Е.С. Шефер и Р.К. Белл; адаптация Т.В. Нещерет);

2) Методика **«Взаимодействие родитель-ребенок» (ВРР)** (Марковская И. М.);

3) Методика **«Поведение родителей и отношение подростков к ним»** Е. Шафер (ПОР - Подростки о родителях).

Исследование проводилось на базе Гимназии № 1 «Универс» г. Красноярск

В исследовании приняли участие 20 испытуемых, из них 10 подростков в возрасте 14-16 лет (5 юношей и 5 девушек), и 10 матерей старших подростков, в возрасте от 35 до 43 лет.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что полученные результаты будут демонстрировать уровень доверительных отношений между матерью и подростком в условиях современных семей.

Практическая значимость исследования состоит в разработке и реализации программы когнитивно-поведенческого консультирования в рамках разрешения проблемы доверительных отношений между матерью и подростком, которая может широко использоваться специалистами, ведущими профессиональную деятельность в рамках образовательных учреждений, а также частную практику.

Структура диссертации. Работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка использованной литературы и приложения.

Глава 1. Теоретические аспекты разрешения проблемы доверительных отношений между матерью и подростком с помощью когнитивно-поведенческого консультирования

1.1. Особенности детско-родительских отношений матерей с детьми в период подросткового возраста

На сегодняшний день вопрос конструктивных, доверительных детско-родительских отношений становится по-особенному актуальным, поскольку характер отношений подростка с родителями является одной из значимых причин формирования не только индивидуально - личностных особенностей подростка, но и его социальной успешности в будущем.

В основе детско-родительских отношений лежат понятия, которые предполагают родительское отношение, мотивы воспитания ребенка, родительскую установку, стиль воспитания и отношение подростка к проявлениям в его адрес со стороны родителей. Так, наиболее существенным фактором, влияющим на воспитание личности, является семья. Значимость взрослых для нормального психического развития ребенка признается большинством западных и отечественных психологов [4]. Однако, особую роль в воспитании и развитии ребенка на всех его возрастных этапах занимает фигура матери.

Дж.Боулби утверждал, что контакт ребенка с матерью снимает тревогу и дает чувство защищенности, ребёнок становится способен переключать своё внимание на окружающий мир и реализовывать исследовательскую активность. На основании этого можно с уверенностью предположить, что доверительные отношения подростка с матерью определяются тем или иным типом привязанности ребенка к матери и степенью ее проявления. Дж.Боулби интерпретировал привязанность как систему внутренней регуляции. Первоначально данная регуляторная система ориентирована на поиск маленьким ребёнком защитной близости, контакта с матерью. В

детском возрасте система привязанности резко активизируется в ситуациях опасности, тревоги или любого дискомфорта.

Работы Дж. Боулби и его последователей [71] показывают, что привязанность, является сложной системой имеющей трехкомпонентную структуру:

- 1) когнитивные компоненты, включающие в себя опознавательные признаки, в виде образов и представлений, связанных с матерью;
- 2) эмоциональные компоненты, которые включают в себя реакции и сигналы адресованные матери, которые говорят о потребностях ребёнка и степени их удовлетворения;
- 3) собственно поведенческие реакции - плач, улыбка, приближение, следование, цепляние и др.

По мере возрастного развития ребёнка и все большей его самостоятельности, привязанность к матери трансформируется, однако при этом не исчезает из жизни ребёнка: на место потребности в непосредственном физическом контакте и близости приходит более сложная по форме и содержанию, но та же по сути потребность в психологической защищенности и поддержке, в доверительном общении, а также в гибком, не сковывающем руководстве со стороны матери. Растет и круг лиц, к которым у ребёнка, а затем подростка и взрослого формируется отношение привязанности, хотя роль матери в качестве основного объекта привязанности, как правило, сохраняется.

В.М. Целуйко в своих исследованиях отмечает, что дети, растущие в разлуке с матерью, как правило, имеют более высокую склонность к различного рода отклонениям в психическом развитии. Так, в ходе исследования было выявлено, что связь с матерью не может быть разорвана без серьезных последствий для эмоционального развития ребенка [66]. Недостаток материнской любви в раннем возрасте имеет далеко идущие последствия не только для эмоционального, но и для умственного и

личностного развития: оно почти всегда приводит к задержке развития ребенка - физического, интеллектуального, социального.

Одновременно с этим, как отмечает М.М. Кашапов, ребенок, у которого имеются доверительные отношения матерью, характеризующиеся надежной привязанностью, уверенностью в материнской любви, не проявляет тревожности, страхов, в отличие от детей, не имеющих такого рода отношений, интуитивно «сомневающих» в искренних чувствах матери и неправильно понимающих происходящие вокруг них события. Более того, такое неправильное толкование событий может быть скрыто и от самого ребенка [29].

Как отмечает М. Н. Заостровцева, главным условием полноценного развития ребенка является соответствующее его потребностям общение со значимыми взрослыми. В основе такого общения лежит система личностных связей, которые развиваются по мере взросления ребенка согласно определенным закономерностям. Особенности взаимодействия ребенка в первую очередь с матерью, степень ее отзывчивости, наличие между ними благоприятных эмоциональных связей и отношений привязанности оказывают свое влияние, как на протяжении всего периода детства, так и в дальнейшей жизни [24].

При отсутствии необходимого уровня благополучности отношений с матерью под угрозой оказываются стержневые образования личности ребенка - его представления о себе, само отношение, самооценка, образ себя. Поскольку удовлетворение определенного количества потребностей ребенка даже в период подросткового возраста зависит от родителей, то его представления о себе и образ себя в значительной мере связаны с отношением родителей к нему, их восприятием и пониманием, с характером родительских установок и качеством привязанности (как матери к ребенку, так и ребенка к матери). В настоящее время изучение формирования и развития привязанностей в онтогенезе является одним из наиболее актуальных направлений в современной психологии развития, где

привязанность понимается как базисное образование, оказывающее влияние на психическое развитие ребенка, его жизненный путь [47]

Отсутствие или недостаток в семье эмоционального и доверительного общения с ребенком, приводят его в состояние психической депривации.

Кроме этого, характер доверительных отношений во многом будет зависеть от того стиля воспитания и установок, которым придерживается мать в отношениях со своим ребенком. Стиль воспитания матери во многом зависит от ее собственных личностных особенностей и тех традиций, которые господствовали в ее родительской семье.

Под стилем воспитания понимается неопределенная стратегия воспитания как сочетание различных вариантов поведения родителя, которые в разных ситуациях и в разное время будут проявляться в большей или меньшей степени [6].

Дж. Болдуин выделил два основных стиля родительского воспитания – демократический и контролирующий.

При демократическом стиле, выражена высокая степень общения между родителями и детьми, дети включены в обсуждение семейных проблем, дети успешны, родители всегда готовы оказать поддержку и помощь, стараются быть объективными в оценке результатов деятельности ребенка, его поведения.

При контролирующем стиле поведение ребенка значительно ограничивается. Ему четко и ясно объясняют смысл ограничений. Родители и дети едины в мнении по поводу мер, принимаемых в случае нарушения дисциплины [6].

Типология стилей родительского воспитания, предложенная К. Лийком, включает 4 типа:

1. Авторитетный стиль: теплое эмоциональное принятие ребенка и высокий уровень контроля с принятием и стимулированием самостоятельности и независимости детей.

2. Авторитарный стиль: отвержение или низкий уровень эмоционального принятия ребенка и высокий уровень контроля.

3. Либеральный стиль: снисходительность, либеральность, попустительство, слабый контроль поведения детей. Так как от детей не требуется ответственности и самоконтроля, то они импульсивны, агрессивны.

4. Индифферентный стиль воспитания: низкая вовлеченность родителей в процесс воспитания, эмоциональная холодность и дистантность в отношении ребенка, игнорирование интересов и потребностей ребенка, недостаток протекции [70]

На основе представленных характерных особенностей данных стилей воспитания можем сделать вывод, что формированию доверительных детско-родительских отношений полноценно будет способствовать лишь авторитарный стиль, при котором со стороны родителя отмечается эмоциональное принятие ребенка в сочетании высоким уровнем контроля, который является проявлением заботы о ребенке с одновременным стимулированием самостоятельности и независимости подростка, что так важно в данный возрастной период.

В настоящее время можно говорить о наличии одного из самых распространенных явлений в детско-родительских отношениях, которое препятствует развитию уровня доверительных отношений между матерью и подростком – гиперопеке. Гиперопека особенно свойственная современным матерям и по-особенному враждебно воспринимается современными подростками, поскольку такой тип родительского отношения лишает взрослеющего ребенка самостоятельности, в которой он так нуждается в данный возрастной период. Как указывает В.Е. Купченко, при доминирующем виде гиперопеки родители не просто слишком много помогают ребенку, но и постоянно контролируют его [37]. Поведение матери при этом характеризуется непрерывным командованием подростком, требованиями или запретами, как правило, не интересуясь мнением самого ребенка и не давая ему проявить инициативу. Гиперопека мешает ребенку

стать самостоятельным, что вызывает у родителя стремление и ощущение необходимости проявления опеки по отношению к ребенку.

Также можно говорить о том, что формированию благоприятных доверительных отношений будут препятствовать стили семейного воспитания, которые способствуют возникновению и развитию аномалий [40; 70]. А.Е. Личко и Э.Г. Эйдемиллер выделили несколько типов таких стилей семейного воспитания.

Первым типом является гипопротекция, при которой отмечается недостаточность внимания и контроля за поведением ребенка, встречаются случаи полной безнадзорности. Скрытая гипопротекция наблюдается при формально-присутствующем контроле, реальном недостатке тепла и заботы, не включенности в жизнь ребенка.

Вторым негативным типом семейного воспитания является доминирующая гиперпротекция, при котором наблюдается пристальное внимание со стороны родителя, забота и опека в сочетании с доскональным контролем, большое количество ограничений и запретов, что приводит ребенка к несамостоятельности, безынициативности, нерешительности. О доверительном характере отношений при таком стиле воспитания не может быть и речи, поскольку подобный характер отношения к ребенку со стороны родителя фактически означает отвержение реального ребенка, стагнацию развития ребенка, регрессию и фиксацию на примитивных формах общения ради обеспечения симбиотических связей с ним.

Третьим типом неблагоприятного стиля семейного воспитания является потворствующая гиперпротекция, при которой происходит воспитание по типу "кумир семьи", потакание всем желаниям ребенка, чрезмерное внимание, покровительство и обожание, что приводит к стремлению к лидерству, превосходству. В подобных семьях ребенок рано начинает понимать, как значим для родителей, как они любят его. Это повышает его самооценку, создает чувство безопасности, однако поведение ребенка часто переходит нормы принятого социального поведения: он не считается с

окружающими, действует наперекор их желаниям и требованиям. В семье ребенок просто не видит, что родители имеют что-либо важнее, чем он, иначе говоря, он не встречается с необходимостью считаться с другими. Поэтому восприятие себя как центра семьи даже логично: родители все время служат прихотям ребенка, жертвуя своими интересами, временем и материальными ресурсами. Так ребенок привыкает ожидать от родителей восторга и восхищения, часто не имея для этого никакого основания, и при этом подобные отношения зачастую не характеризуются со стороны ребенка глубокой эмоциональной привязанностью по отношению к родителям, а скорее способствуют развитию неуважения к ним, потребительского отношения.

Кроме стилей воспитания, к которым прибегают матери в воспитании своего ребенка, огромное значение для становления и развития доверительных отношений с ребенком имеют также доминирующие типы родительского отношения матери. А.Я. Варга указывает, что родительское отношение к ребенку лежит в основе семейного стиля воспитания. Автор выделяет четыре типа родительского отношения. Первым типом является принимающе-авторитарное отношение, которое характеризуется принятием, одобрением, поддержкой ребенка с разумным сочетанием требований от ребенка определенных социальных успехов. Вторым типом родительского отношения автор выделяет отвергающее с явлениями инфантилизации, которое проявляется по большей части в эмоциональном отвержении ребенка, недооценке его индивидуально-личностных качеств. Взрослые приписывают ребенку социальную несостоятельность, неодобряемые черты, склонности, воспринимают и относятся к нему как маленькому. Третьим типом отношения является симбиотическое, когда у матери в общении с ребенком выражены тенденции поведения, связанные гиперопекой. Четвертым типом родительского отношения автор выделяет симбиотически-авторитарное, при котором симбиотические тенденции в общении с ребенком сочетаются с гиперконтролем [7].

Анализ описанных выше типов отношения матери к ребенку позволил нам сделать вывод о том, что наиболее подходящим типом родительского отношения, способствующего развитию доверительных отношений матери с подростком будет являться принимающе-авторитарное отношение, при котором мать проявляет принятие и одобрение по отношению к ребенку, обеспечивает подростку эмоциональную поддержку и создает определенный настрой на достижение определенных социальных успехов.

Одновременно с этим, целесообразно рассмотреть типы отношения и воспитания, проявление которых препятствует развитию доверительных отношений. Так, В.И. Гарбузов выделяет три типа неправильного воспитания. Первым типом он выделяет воспитание по типу А (непрятие, эмоциональное отвержение), которое характеризуется непрятием индивидуальных особенностей ребенка, жестким контролем, навязыванием ему единственно правильного типа поведения, недостатком контроля, полным попустительством. Воспитание по типу В является гиперсоциализирующим и характеризуется тревожностью, мнительностью родителей по поводу состояния здоровья ребенка, его социального статуса среди товарищей. Третий тип - воспитание по типу С – является эгоцентрическим и характеризуется сосредоточенностью всех членов семьи на ребенке, порой в ущерб другим детям или членам семьи [12].

Тип семейного воспитания является интегративной характеристикой воспитательной системы, характеристикой родительско-ценностных ориентации, установок, эмоционального и доверительного отношения к ребенку, уровня родительской компетентности. Он определяет характер становления Я – концепции в подростковом возрасте, влияет на развитие его мировоззренческих позиций.

По мнению О.А. Карабановой, параметры эмоциональных и доверительных детско-родительских отношений определяются стилем общения и взаимодействия ребенка с родителем, степенью удовлетворения

потребностей ребенка, особенностями родительского контроля, степенью последовательности в повседневных взаимодействиях [30].

А.Е. Личко, Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкий доказывают взаимосвязь между характером детско-родительских отношений и формированием аномальных характерологических особенностей ребенка. По мнению А.Е. Личко, А.И. Захарова, продолжительное пагубное влияние семейной дисгармонии в отношениях способствует развитию личности ребенка по психопатологическому или невротическому типу [40; 25].

Кроме этого, рассматривая вопрос о доверительных детско-родительских отношениях, важно понимать, что степень выраженности такого рода отношений будет зависеть от типа семейной системы, согласно которому в семье формируются те или иные отношения между ее членами. По мнению Э. Арутюнянц, существует три варианта семьи: традиционная (патриархальная), детоцентрическая и супружеская (демократическая) [2]. В традиционных семьях отношения между ее членами основываются на почитании и уважении старших. Педагогическое воздействие в рамках таких семейных систем осуществляется сверху вниз, т.е. подчинение является основным требованием со стороны родителя по отношению к ребенку.

В детоцентрической семье главной задачей родителя является обеспечение «счастья ребенка». Как правило, ввиду такого отношения ребенок характеризуется высокой самооценкой, ощущением собственной значимости. Однако частыми являются конфликты с социальным окружением вне семьи. Это может создать впечатление у ребенка, что мир враждебен и агрессивен. При таком отношении к ребенку в последствии высока вероятность развития социальной дезадаптации у подростка.

Демократическую семью характеризуют взаимоотношения между ее членами по типу взаимодействия и принятия. Ребенок в такой семье усваивает демократические ценности, у него отсутствуют рассогласования представлений о правах и обязанностях, свободе и ответственности. На основе такого рода детско-родительских отношений ребенок, как правило,

отличается активностью, самостоятельностью, доброжелательностью, адаптивностью, уверенностью в себе и эмоциональной устойчивостью. Однако при этом существует вероятность возникновения проблем с необходимостью подчинения социальным требованиям.

На основе рассмотренных характеристик детско-родительских отношений в рамках разных типов семейных систем, можем сделать вывод о том, что в наибольшей степени способствующим типом семейной системы для развития доверительных отношений между матерью и подростком является демократическая семья.

Таким образом, на основе рассмотренного материала можем сделать вывод о том, что стили воспитания родителей, типы семейных систем и соответствующие виды детско-родительских отношений определяют то, что лежит в основе этих отношений. Доверительный контакт между матерью и подростком будет зависеть во многом от характера проявлений со стороны родителя, степени учета матерью во взаимодействии с подростком его индивидуальных и психологических особенностей. Иными словами, доверительность в детско-родительских отношениях будет характеризоваться уверенностью ребенка в безусловном принятии его матерью, доверием к ней, склонностью делиться своими эмоциональными переживаниями, и уверенностью на получение поддержки со стороны матери.

1.2. Психологические особенности личности в период подросткового возраста

Подростковый возраст является одним из важнейших периодов развития личности, поскольку именно в это время происходит активное развитие самосознания, ценностных ориентаций, жизненных установок, что дает основу для дальнейшего полноценного социального становления личности и напрямую влияет на успешность построения межличностных отношений с ближайшим окружением.

Особенности подросткового возраста раскрываются в исследованиях множества известных авторов, в том числе Л.И. Божович, Л.С. Выготский, М. Мид, Д.И. Фельдштейн, Б.Д. Эльконин и др. Рассматривая период старшего подросткового возраста, Л.С. Выготский к данному возрасту относит временные рамки с 13 до 17 лет [9].

В.С. Мухина, утверждает, что в подростковом возрасте происходит формирование самосознания индивида. Этот процесс определяется, прежде всего, ценностями, которые демонстрируют родители в отношениях со своими детьми. Когда родителям удается найти наиболее гармоничный характер отношений в континууме между гиперопекой и гипоопекой, и они адекватно оценивают себя, свои возможности, тогда у подростков создается наиболее позитивная ситуация для развития самосознания и постижения истинных ценностей [45].

Н.А. Кушаев отмечает, что в качестве основных критериев самосознания выделяются следующие: умение личности выделить себя из определенной среды (например, молодежной среды) методом осознанности себя как личности; умение управлять своей активной деятельностью: «Я управляю собой, своими действиями»; умение осознать свой образ через другого человека: «То, что я вижу в друге (подруге, однокласснике), это качество может проявиться у меня»; умение осознанно оценить свои нравственно-этические качества (возможно, на основе жизненного опыта) [38].

Также автор отмечает, что центр внимания подростков переходит с внешней стороны личности на её внутреннюю сторону: происходит осознание себя как личности, усвоение права личности на самостоятельность и уважение. Самопознание подростков основывается на суждениях взрослых людей, опираясь на их оценки и представления. При этом подростки склонны сравнивать себя с определенным идеалом, который они выбирают, этот идеал человека всегда старше, взрослее. Дети начинают чувствовать потребность в знании своих собственных особенностей, появляется интерес к самому себе.

Подростки, чувствуя наступление своей взрослости, начинают отстаивать свою самостоятельность разными путями и способами, а также право на независимые суждения [38].

Компонентом самосознания, включающим, наряду со знанием о себе, оценку человеком своих физических характеристик, способностей, нравственных качеств и поступков является самооценка, значение которой приобретает особую роль в данный период. Появляются страхи, связанные с внешним видом, застенчивостью, нерешительностью перед новой и незнакомой деятельностью, страх выглядеть смешным и так далее. Возрастает чувствительность к оценке посторонними своей внешности, способностей, умений. При этом подросток сам может быть излишне самодостаточным с безапелляционными суждениями в отношении окружающих.

И.И. Чеснокова считает самооценку обобщенным результатом познания себя и эмоционально ценностного отношения к себе. Автор выделяет общую самооценку, которая объединяет отдельные самооценки, отражающие понимание личностью ее сущности. Как отмечает И.И. Чеснокова, переживания, связанные с самосознанием, обобщаются в эмоционально-ценностное отношение к себе. Самооценка, по утверждению автора, включается в регуляцию поведения личности как один из определяющих мотивов. Также в работах И.И. Чесноковой самооценка представляет собой центральное звено сферы самосознания личности, выполняющим, прежде всего, регуляторные функции в поведении, развитие которых обоснованно связаны со становлением устойчивости самооценки. Устойчивая самооценка отражает сформировавшееся отношение человека к себе и может оказывать существенное влияние на его поведение [67, с. 89].

Ряд исследователей (Л.И. Божович, В.С. Мухина, Л.Ф. Обухова) рассматривая особенности самооценки у подростков, подчеркивают ее ситуативность, неустойчивость, подверженность внешним воздействиям в младшем подростковом возрасте и большую устойчивость, многосторонность

охвата различных сфер жизнедеятельности в старшем подростковом возрасте. Тот или иной уровень самооценки соответствует формированию у подростка тех или иных качеств личности: адекватный уровень самооценки способствует формированию уверенности в себе, самокритичности, настойчивости или излишней самоуверенности. Такой уровень самооценки подростка соответствует широте его интересов, активности, которая направлена на различные виды деятельности, а также на межличностные контакты, которые умерены и целесообразны. Завышенная самооценка подростка соответствует ограниченности в видах деятельности и характеризуется большей направленностью на общение, причем малосодержательное. При низкой самооценке подростки подвержены депрессивным проявлениям. В целом, неадекватная самооценка порождает в подростке агрессивность, повышенную тревожность в связи со страхами перед широкими социальными контактами, эгоцентризм (Л.И. Божович, В.С. Мухина, Л.Ф. Обухова).

Существуют также характерные особенности и различия в формировании самосознания и самооценки в подростковом возрасте у юношей и девушек. В.С. Карапетян, М.И. Акопян в своем исследовании интеллекта и особенностей полового самосознания в старшем подростковом возрасте указывают, что подростки отмечают у себя те признаки, которые в подростковой субкультуре считаются признаками женственности и мужественности. Так, юноши в качестве таковых отмечают такие внешние признаки как развитая мускулатура, сила, крепкое, накачанное тело, наличие либо больших, либо многочисленных шрамов и т.п. Одновременно с этим, девушки среди основных важнейших внешних признаков отмечают красивые ноги, тонкую талию, длинные ресницы и волосы, нежную кожу [31].

О.П. Бартош, Т.П. Бартош, изучая возрастные и гендерные особенности копинг-поведения подростков отметили, что именно адаптивное поведение, позволяющее адекватно анализировать возникающие трудности и возможные пути выхода из них, ведет к повышению самооценки, самоконтроля и более

глубокому осознанию собственной ценности как личности в подростковом возрасте. Как указывают исследователи, у девушек в 16-17 лет достаточно востребована стратегия «бегство-избегание», несмотря, на то, что использование копинга «планирование решение проблемы» с возрастом становится популярнее. Одновременно с этим, у юношей в данный возрастной период наибольшую актуальность приобретает стратегия «планирование решения проблемы». Копинг-стратегия «поиск социальной поддержки» часто используется и мальчиками, и девочками в течение всего подросткового периода, но девочки чаще прибегают к этому стилю совладания [3]. В контексте взаимосвязи копинг-стратегий с самооценкой стоит отметить, несмотря, на то, что в подростковом возрасте происходит снижение зависимости от взрослых, социальная поддержка не утрачивает своей значимости: основным адресатом помощи, начиная с младшего подросткового возраста, становятся сверстники, от мнений и оценок которых во многом зависит уровень и устойчивость самооценки. Оказавшись в экстремальных ситуациях, девушки чаще обращаются за помощью к сверстникам или взрослым, случайно оказавшимся в данный момент рядом, что указывает на наибольшую зависимость от мнений и решений социума. Юноши же чаще полагаются на себя и принимают решение исходя из собственных возможностей, что может указывать на то, что устойчивость их самооценки вероятно выше, чем у девушек.

Л.И. Божович отмечает важное новообразование подросткового возраста – самоопределение, которое характеризуется осознанием себя в качестве члена общества и конкретизируется в новой общественно значимой позиции. Самоопределение основывается на формирующемся мировоззрении подростка и связано с выбором профессии [5]. У подростков происходит жизненное и профессиональное самоопределение: они начинают адекватно оценивать свои возможности и реалистично, представлять, свое место в будущем.

Е.В. Свистунова отмечает, что центральным новообразованием подросткового периода является формирование Я-концепции обобщенной системы установок относительно собственной личности. У подростка вырабатывается обобщенное представление о самом себе, появляется склонность к самоанализу, самовоспитанию.

Формирование «Я»-концепции происходит в процессе поисков себя, личностной нестабильности подростка. Саму «Я»-концепцию М. Клее определяет как совокупность всех представлений индивида о себе, полученных в результате критического взгляда на себя, свои поступки, образ жизни [33].

В переходный период происходят кардинальные изменения в содержании мотивационной сферы подростка. На первый план выступают мотивы, которые связаны с формирующимся мировоззрением, с планом будущей жизни. Мотивы возникают на основе сознательно поставленной цели и сознательно принятого намерения. По мнению Л.И. Божович, главное новообразование подросткового возраста находится именно в мотивационной сфере. В данный период происходит интенсивное усвоение личностью нравственных образцов поведения: становление нравственной основы личности происходит в воспроизведении нравственных поступков в каких-то значимых для подростка ситуациях. Так формируется нравственное мировоззрение, которое представляет собой систему убеждений личности, обуславливающим качественные сдвиги во всей системе потребностей и стремлений подростка. Так, в мотивационной иерархии, по мнению Л.И. Божович, среди основных побуждений личности главенствующее место начинают занимать нравственные мотивы, что приводит к стабилизации качеств личности, определяя ее направленность [5].

Особую характеристику в период подросткового возраста имеет система интересов личности. Л.С. Выготский рассматривает проблему интересов в переходном возрасте, называя ее «ключом ко всей проблеме психологического развития подростка». Наиболее яркие интересы личности в

период подросткового возраста Л.С. Выготский именует доминантами. Изучая проблему доминантных интересов личности в подростковом возрасте, автор определил их классификацию, среди которых выделил: эгоцентрическую доминанту (представляет собой интерес подростка к собственной личности); доминанту дали (является установкой личности на обширные масштабы, которые для него более субъективно приемлемы, чем ближние, текущие); доминанту усилия (представляет собой тягу подростка к сопротивлению, к волевым напряжениям, которые могут проявляться в упрямстве, борьбе против воспитательного авторитета, протесте, негативизме, агрессии и пр.); доминанту романтики (выражается в стремлении подростка к неизвестному, рискованному поведению, к некоторому героизму и поиску приключений) [10].

М. Клее выделяет особенности формирования у подростка чувства взрослости. Он подчеркивает, что подросток объективно не может включиться во взрослую жизнь, однако стремится к ней и претендует на равные со взрослыми права. Новая позиция проявляется в разных сферах, чаще всего – во внешнем облике и в манерах. Основной особенностью психики подростка является противоречие между притязанием и его реальными возможностями: подросток нередко переоценивает свои возможности, и в своих притязаниях он не всегда учитывает жизненный опыт. В процессе попыток реализации своих притязаний подросток, так или иначе, сталкивается с реальным положением вещей, которое заключается в недостатке знаний и навыков, не сформированности волевых и нравственных качеств и т.п. В случае, когда данные внутренние противоречия осознаются, отмечается стремление подростка к работе над собой, саморазвитию.

Чувство взрослости проявляется, прежде всего, в возникновении настойчивого желания у подростка, чтобы окружающие относились к нему как к взрослому. У подростка появляется чувство взрослости, когда он считает, что мало чем теперь отличается от взрослых, что, по его мнению, дает право копировать их поведение. За этим скрываются более частные

потребности: в уважении, доверии, признании человеческого достоинства и права на определенную самостоятельность. Неудовлетворение этих потребностей приводит к различным формам протеста: непослушанию, грубости, упрямству, противопоставлению себя взрослым, конфликтам с ними [33]. В поведении подросток нередко становится непокорным, грубым, бунтующим. В процессе такого бунтующего поведения подросток игнорирует адресованные ему замечания, может совершать хулиганские выходки, изо всех сил стараясь привлечь к себе внимание. Обратным характерным поведенческим проявлением в подростковом возрасте является замкнутость в себе, склонность к унынию, нервность и тенденции к самоедству. Кроме этого, для подростка характерны резкие перепады настроения: он очень легко переходит из состояния веселья к меланхолической грусти, от отчаяния – к надежде [56].

Несмотря на внешние противодействия по отношению к взрослому, подросток испытывает потребность в поддержке. Особо благоприятной для психологического развития является ситуация, когда взрослый выступает в качестве друга. Совместная деятельность, общее времяпрепровождение помогают подростку по-новому узнать сотрудничающих с ним взрослых [38].

Ю.Н Комкова в своих работах отмечает, что одним из видов проявления чувства взрослости является социальная зрелость подростка, которая проявляется в форме сотрудничества подростка со взрослым в различных видах деятельности, где позиции их взаимодействия находятся на равных условиях [35].

Таким образом, подростковый возраст обычно характеризуют как переломный, переходный, критический, пубертатный, но чаще как возраст полового созревания. Временные рамки для обозначения старшего подросткового возраста не всегда можно применять с точностью до года, но большинство психологов выделяют переходный возраст с 14 до 16 лет. Для девочек он наступает на один-два года раньше и длится меньшее количество времени, у мальчиков же длится дольше и проходит намного активнее.

В подростковом возрасте происходит активное формирование самосознания индивида, когда происходит осознание себя как личности, усвоение права личности на самостоятельность и уважение, возникает потребность в знании своих собственных особенностей, появляется интерес к самому себе.

Важнейшим компонентом самосознания является самооценка, значение которой приобретает особую роль в данный период. Устойчивая самооценка отражает сформировавшееся отношение человека к себе и может оказывать существенное влияние на его поведение.

Важное новообразование подросткового возраста – самоопределение, которое характеризуется осознанием себя в качестве члена общества и основывается на формирующемся мировоззрении подростка, связанным с выбором профессии. Центральным новообразованием подросткового периода является формирование Я-концепции, представляющую собой совокупность всех представлений индивида о себе, полученных в результате критического взгляда на себя, свои поступки, образ жизни. Формирование «Я»-концепции происходит в процессе поисков себя, личностной нестабильности подростка. В переходный период на первый план выступают мотивы, которые связаны с формирующимся мировоззрением, с планом будущей жизни: интерес подростка к собственной личности; установки на обширные масштабы; тяга к сопротивлению, к волевым напряжениям; стремление к неизвестному, рискованному поведению, к некоторому героизму и поиску приключений. Чувство взрослости проявляется, прежде всего, в возникновении настойчивого желания у подростка чтобы окружающие относились к нему как к взрослому. За этим скрываются частные потребности: в уважении, доверии, признании человеческого достоинства и права на определенную самостоятельность. Одним из видов проявления чувства взрослости является социальная зрелость подростка, которая проявляется в форме сотрудничества подростка со взрослым в различных видах деятельности. Подросток испытывает потребность в получении поддержки, взаимопонимания и доверия со значимыми взрослыми. Взрослому важно настроиться на этот

контакт, искать возможности идти на компромисс с подростком. Доверительные отношения родителей с подростком являются самым оптимальным путем взаимодействия для обеих сторон, позволяющим договориться даже в очень сложных ситуациях.

1.3. Характерные особенности когнитивного подхода в психологическом консультировании

Традиционно, в рамках современной психотерапии исследователями выделяется три основные группы подходов к рассмотрению содержания детско-родительских отношений: психоаналитический, бихевиористский (поведенческий), гуманистический. Когнитивный подход берет свое начало с бихевиористского (поведенческого) направления в психологии и психотерапии, и чаще именуется когнитивно-поведенческим подходом. Именно когнитивно-поведенческий подход считается многими современными исследователями наиболее эффективным подходом в психологическом консультировании в рамках разрешения проблем детско-родительских отношений.

Р. Нельсон-Джоун, определяет психологическое консультирование как вид отношений помощи [46]. Н. Burks и В. Steffire (1979) дают более широкое определение данного понятия и рассматривают консультирование как профессиональное отношение квалифицированного консультанта к клиенту, которое обычно представляется как "личность-личность", хотя иногда в нем участвуют более двух человек [72].

Рассматривая понятие психологического консультирования, необходимо выделить основные его виды. Так, в большинстве своем исследователями выделяются такие виды психологического консультирования как интимно-личностное; семейное консультирование; психолого-педагогическое; деловое консультирование. В рамках данного исследования мы остановимся на

рассмотрении семейного психологического консультирования в рамках когнитивного подхода в психологии.

Суть когнитивного подхода в психологическом консультировании сводится к тому, что для познания мотивов, побуждающих человека к действию, необходимо изучить процессы, происходящие в человеческом разуме. Это течение в психологии занимается изучением человеческой психики, самого процесса восприятия человеком информации или знаний. В центре данного подхода находятся когниции – единицы информации, на основе которых человек принимает решение и действует.

Основателями когнитивного подхода в консультировании можно назвать А. Бэка и А. Эллиса. Авторы сформулировали общие принципы когнитивного подхода, которые лежат в основе оказания терапевтической помощи. Так, среди основных постулатов данного подхода можно назвать следующие:

- 1) многие симптомы и поведенческие проблемы являются следствием пробелов в обучении, образовании и воспитании;
- 2) имеются тесные взаимоотношения между поведением и средой;
- 3) нарушения поведения являются квазиудовлетворением базисных потребностей в безопасности, принадлежности, достижении, свободе;
- 4) моделирование поведения представляет собой одновременно обучающий и психотерапевтический процесс;
- 5) поведение пациента, с одной стороны, и его мысли, чувства и их следствия – с другой, оказывают друг на друга взаимное влияние;
- 6) лечение активно вовлекает пациента и семью;
- 7) прогноз и результативность лечения определяются в параметрах наблюдаемого улучшения поведения [55].

Современный когнитивный подход в психологическом консультировании давно стали называть когнитивно-поведенческим, поскольку любые проблемы клиента, так или иначе, сводятся к работе над его поведенческими реакциями в той или иной ситуации.

Г.В. Залевский в своей работе раскрывает основную сущность и содержание правил когнитивно-поведенческой терапии. Проанализируем данные правила и рассмотрим потенциал возможностей использования

когнитивного подхода в психологическом консультировании в рамках разрешения проблемы доверительных отношений между матерями и подростками [20].

Итак, первое правило в рамках когнитивного подхода в консультировании предписывает «думать поведенчески». Это подразумевает, что в своей обыденной речи клиент нередко использует непродуктивный способ описания своих проблем и потенциальных возможностей, зачастую концентрируя внимание на негативных сторонах происходящего, констатируя их, и не оставляет возможности преобразовать ситуации на уровне мысли, представления. Так, данное правило предлагает как можно конкретнее описывать как проблемные ситуации, так и потенциальные их решения в поведенческих понятиях и терминах. Поскольку цель любой терапии в первую очередь, это изменение поведения, то и акценты терапевтического процесса лежат также на теме «поведение», на различных уровнях поведения (когнитивном, эмоциональном и собственно поведенческом - двигательном). Если мы просим клиентов думать в поведенческих понятиях, то это означает, что тем самым при этом охватываются как все мысли, чувства, так и другие способы поведения, которые обозначаются обычно, например, как «убеждения», «ценностные установки» или «эмоциональные реакции». Следует поэтому смелые, неточные высказывания клиентов принимать лишь в качестве исходного пункта более конкретных, близких к поведению характеристик. Так, например, при разрешении проблемы доверительных отношений мать подростка может формулировать проблему так: «мы с ребенком не можем найти общий язык, он меня не слушает и часто скрывает от меня различные подробности своей жизни». И здесь важно, соблюдая данное правило, натолкнуть клиента на размышления о том, что лежит в основе поведения каждого (как матери, так и подростка) и тем самым приводит к подобным результатам. Например, в ходе такого размышления может выявиться, что мать всегда старается контролировать жизнь ребенка, в результате чего нарушает границы взрослеющего ребенка, а следствием этого

может являться замкнутость ребенка и некоторая враждебность по отношению к матери. Поведенчески ориентированные содержания лучше всего описываются через язык глаголов. Когда подросток, например, говорит, что как только его мать делает критическое замечание, у него появляется чувство тотальной заблокированности и потери всяческих способностей, необходимо задавать вопросы, которые направляют переработку его информации на поведенчески ориентированные описания, как, например: «Когда это происходит, то о чем вы в этот момент думаете? Что вы делаете в этот момент? Где и что чувствуете вы и какие испытываете физические ощущения?» и т.д.

В рамках следования первому правилу, мать, жалуемая на отсутствие доверительных отношений с ребенком, должна обратиться в первую очередь к своим собственным моделям поведения, которые способствуют тому положению вещей, с которым мы имеем дело в настоящий момент. Кроме этого, проблема клиентов нередко состоит в том, что они оценивают не свое поведение, а сразу и в целом - всю свою личность (например: «Я плохая мать»), что опять же закрывает потенциальные возможности для изменений и превращается словно в констатацию факта, с которым необходимо смириться.

Важным, моментом в работе здесь будет являться обращение внимания на факты и данные, которые конкретизируются в таких, например, вопросах, как: «На основании чего Вы полагаете, что Вы плохая мать?», «Что дает Вам возможность утверждать это?».

Вторым правилом психологического консультирования в рамках когнитивного подхода является правило «думать решенчески». В нашем обществе, как консультанты, так и клиенты приучены к тому, что во время консультаций, терапии концентрируются преимущественно на негативных аспектах и проблемах. С позиции же принципа «думать решенчески» принято считать, что для конструктивного решения проблем является большой помехой такая концентрация только на негативных аспектах проблемной ситуации. Следует сосредоточиваться не только на «актуальном сейчас

состоянии», но и на состоянии, которое должно быть, на «желаемом состоянии» [24].

Когда, например, клиент рассказывает о том, что накануне произошла ссора с сыном-подростком, то консультант должен попытаться помочь при ответе на вопрос: «Какую минимальную попытку я должен предпринять, чтобы приблизиться к решению проблемы?». Так, например, разрешая проблему конфликтных отношений матери с подростком можно задать вопрос матери: «в каких ситуациях вы не ссоритесь со своим сыном, что отличает эти ситуации от остальных?» В процессе поиска ответов на данный вопрос будут открываться причины происходящих конфликтов и разногласий, а также условия, которые способны сгладить или нейтрализовать конфликтные отношения. Также, такой способ работы позволит клиенту увидеть свои собственные неадаптивные модели поведения и иррациональные установки, лежащие в основе этого поведения. Осознание деструктивной основы собственного поведения и мыслей является главным шагом на пути преодоления проблемы, следующим же шагом будет являться работа над выработкой альтернативных вариантов и замена ими неадаптивных форм поведения.

Психологу во время консультирования важно поощрять клиента при его успехах, а значит, подкреплять даже самую малую инициативу клиента, которая может внести свой вклад в решение представленной проблемы. Консультант может внести и свои предложения по решению проблемы, чтобы отвлечь клиента от бесконечных негативных и непродуктивных описаний проблемной ситуации и направить его на принятие продуктивных шагов.

Третье правило в работе с клиентами в рамках когнитивного подхода в психологическом консультировании предписывает «Думать позитивно». Правило рекомендует клиентам постоянно сосредоточивать свое внимание на позитивных результатах и концентрироваться преимущественно на таких стратегиях, планах или акциях, которые ведут к терапевтическому прогрессу и позитивному развитию. Имеются вполне убедительные на этот счет данные при исследовании темы «оптимизм-пессимизм» [24].

В рамках консультации следует сделать правилом, хотя бы некоторую часть терапевтического сеанса использовать для того, чтобы помочь клиенту в его попытках выявить и развить собственные силы и позитивные способности. Целесообразно при этом использовать задания и вопросы, чтобы побудить клиента к размышлениям о собственных ресурсах или собственных позитивных аспектах сегодняшней жизни или вспомнить прошлые успехи. Например, матери «проблемного» подростка необходимо помочь в осознании своих ресурсов для того, чтобы решить проблему конфликтных отношений через вспоминание прошлого позитивного опыта взаимодействия с ребенком. В ходе такой работы клиент может не только вспоминать свои прошлые успехи, но и рассуждать о том, что в настоящее время могло бы быть эффективным в рамках разрешения проблемы. Девиз «Думать позитивно», прежде всего, помогает клиентам с низкой самооценкой или депрессивными тенденциями. С такими клиентами можно, например, договориться, чтобы они в течение дня (раз или два раза) направленно и специально думали о своих сильных позитивных сторонах и записали свои мысли в дневник или специальную тетрадь. Такое задание способствует также прерыванию автоматически проявляющихся самоупреков [24].

Позитивное мышление является очень важным аспектом при оценке терапевтического процесса, особенно у клиентов с пессимистическим настроением. Если же клиенты во время консультации без устали раскрывают все подробности своего негативного состояния и положения, следует попытаться поощрить клиента за сделанный важный шаг, который состоит в обращении за помощью, и после этого попытаться переключить внимание клиента на другую сторону проблемы или на более позитивные сферы его жизни, которые могут являться ресурсом для разрешения актуальных трудностей.

Правило «Позитивно думать» состоит в ясной ориентации на активные изменения. При реализации обсуждаемого правила, мы находим различия между: а) искажением действительности, б) ее приукрашиванием и в) оправданной реалистической перспективой. При ориентации на последнее

необходимо, исходить из того факта, что почти все жизненные ситуации содержат в себе не только исключительно негативные элементы, но и позитивные стороны, хотя, может быть, и очень маленькие. При этом же данное правило совершенно не ориентировано на пробуждение иллюзорных надежд и «красивых картинок» или упрощение всей серьезности ситуации, что может привести к опасным самообманам и разочарованиям у клиента и супервизируемого. С этим правилом связывается обращение внимания клиентов супервизируемых на реально существующие возможности изменения, т.е. на ресурсы, которыми клиент обладает или может развить со временем, либо, по меньшей мере, на выводы и «уроки», которые он может извлечь из жизненного опыта.

Правило четвертое «думать шажками», или последовательно.

Это правило является базисной предпосылкой для планирования и осуществления программ подкрепления и как ведущая линия по усвоению новых способов поведения в рамках поведенчески терапевтической работы. В рамках следования данному правилу мы побуждаем клиентов ставить перед собой ограниченные цели, и за счет этого увеличиваем их шансы действительно реализовать эти цели. Следует разложить большие планы (например, основательные изменения родительского отношения) на маленькие, обозримые и преодолимые отдельные шаги. Посредством «думания маленькими шагами» реализуется возможность снова взять в руки упущенную из-под контроля проблемную ситуацию. При этом достижимые промежуточные цели становятся видимыми, поэтому становятся очевидными те действия, которые необходимы для их достижения [24].

Чтобы достичь долгосрочной «большой» цели, следует выявить:

- а) что замыслил клиент;
- б) есть ли у него в наличии необходимые навыки и умения, при отсутствии таковых - их формировать;
- в) только затем пошагово тренировать новое поведение в направлении отдаленной цели. Это возможно при следовании терапевтом и клиентом правилу «думать маленькими шагами».

Последовательность в работе с клиентами позволяет увидеть, что процесс разрешения проблемы имеет свою планомерность и динамику, а также дает возможности проанализировать изначальный процесс образования, становления проблемы. Достижение небольших целей на пути к основной, позволяет клиенту с каждой новой победой чувствовать себя наиболее уверенно и брать все большую ответственность за принимаемые решения и свою жизнь в целом.

Правило пятое предписывает «Думать гибко». Человеческий опыт, включая развитие социальной системы и среды, представляет собой динамические процессы. Поэтому и планирование психотерапии и программы изменений для клиентов не могут быть установлены раз и навсегда, они должны быть гибкими. Психотерапевт должен помочь усвоить клиентам, что цели психотерапии могут быть разными и меняться в ходе самого процесса, а также то, что к цели могут вести даже принципиально разные пути. «Думать гибко» означает, кроме того, что клиент становится способным и тогда справиться с критическими ситуациями, когда непредвиденно изменяются какие-либо условия, факторы и т.д. В рамках данного правила психолог пытается подвигнуть клиентов к размышлениям о дополнительных альтернативах значимым поведенческим эпизодам.

Консультанту важно вначале помогать клиенту думать в понятиях вероятности и гибкости, чтобы затем развить идеи о дополнительных альтернативных шагах, если бы первоначальный план по каким-либо причинам не сработал. Такой прием также помогает преодолеть автоматическое и стереотипное обращение с проблемной ситуацией и стимулирует креативную, вариативную обработку информации, которая в конечном итоге ведет к гибкому, активному решению проблемы. Таким образом, чтобы выбраться из плена непродуктивных стереотипов, следует направить клиента на путь самостоятельного творческого поиска. Так, мать, использующая в ситуации взаимодействия со своим ребенком-подростком одни и те же стереотипные поведенческие шаблоны сможет в

ходе такой работы осознать их неэффективность и исходя из этого рассмотреть варианты замены их более эффективными моделями поведения.

Правило шестое гласит «Думать с ориентацией на будущее», и подразумевает побуждение клиента мыслить в категориях будущего, а не застревать в прошлом негативном опыте [24]. Кроме этого, частое обращение даже к позитивному прошлому опыту не дает высокой эффективности, если клиент не ориентирован на перспективу будущего, не видит четкого планируемого результата, которого хотел бы достичь. Таким образом, в процессе терапевтических встреч следует предпочитать конструктивный, целенаправленный и ориентированный на будущее процесс. Ориентацию на будущее можно инициировать в работе с клиентами, например, через упражнения в преодолении будущих ситуаций риска с помощью ролевой игры, моделируемых ситуаций. В центре внимания могут быть упражнения на фантазию, конкретное планирование будущего, целенаправленное формирование способностей преодоления и изменения для будущих ситуаций и т.д. С этой целью можно ставить клиентам, например, такие вопросы: «Что можете вы предпринять в будущем, как только уловите первые признаки того, что ваш сын опять приходит в ярость от ваших конструктивных замечаний в его адрес?» Или: «Вы теперь в группе научились искать компромисс в разногласиях и сглаживать конфликтные ситуации. Как вы сможете использовать то, чему вы научились в случае, если завтра конфликтные отношения с сыном снова внезапно обострятся?» Думать и действовать с ориентацией на будущее и на развитие, перспективное планирование выражается в центральном вопросе: «Что я могу в настоящее время активно предпринять, чтобы в будущем все было хорошо?». Антиципация будущих событий, перенос усвоенного в процессе терапии на будущие ситуации, как и целенаправленная подготовка к тому, что в жизни проблемы могут появиться совершенно неожиданно, - все это практическая реализация основного правила «Думать, ориентируясь на будущее».

Таким образом, нами были рассмотрены основные принципы когнитивного подхода в психологическом консультировании, а также

основные правила или девизы, на которые необходимо ориентировать специалисту в ходе проведения психокоррекционных сеансов в рамках данного подхода. На основе рассмотренного материала и приводимых примеров можем сделать вывод о том, что следование основным правилам когнитивно-поведенческого подхода в рамках психологического консультирования способно всецело способствовать разрешению проблемы доверительных отношений между матерью и подростком. Однако важно понимать, что следование основным правилам когнитивно-поведенческого подхода в консультировании не приводит автоматически к полному разрешению проблемы доверительных отношений между матерью и подростком. Для достижения эффективных результатов важно учитывать особенности ситуации, индивидуальные психологические особенности клиентов, способствовать организации совместной деятельности матерей и подростков. Одновременно с этим, постоянное применение основных правил когнитивно-поведенческого подхода в процессе консультирования имеет своим следствием улучшение активного сотрудничества матери и подростка, повышение рефлексии, как у матери, так и у подростка, стимулирование у клиентов творческого подхода к разрешению проблем межличностного взаимодействия. Совместная деятельность матери и подростка будет обеспечивать наилучшее понимание мотивов и чувств друг друга, вследствие, чего будет снижаться напряжение и повышаться уровень доверительности их межличностных отношений.

Выводы по первой главе

Особенности детско-родительских отношений и то, что лежит в основе этих отношений, зависят от множества факторов, среди которых можно выделить: стили воспитания родителей, типы семейных систем, особенности установления контакта и взаимодействия. Доверительный контакт между матерью и подростком во многом определяется характером проявлений со стороны родителя, степенью учета матерью во взаимодействии с подростком его индивидуальных и психологических особенностей. Доверительность в детско-родительских отношениях будет характеризоваться уверенностью ребенка в безусловном принятии его матерью, доверием к ней, склонностью делиться своими эмоциональными переживаниями, и уверенностью на получение поддержки со стороны матери.

Подростковый возраст обычно характеризуется как переломный, переходный, критический. Временные рамки для обозначения старшего подросткового возраста в большинстве своем варьируются в пределах с 14 до 16 лет. В данный период происходит активное формирование самосознания индивида, осознание себя как личности, усвоение права на самостоятельность и уважение, возникает потребность в знании своих собственных особенностей, появляется интерес к самому себе. Важнейшим компонентом самосознания является самооценка, значение которой приобретает особую роль в данный период. Устойчивая самооценка отражает сформировавшееся отношение человека к себе и может оказывать существенное влияние на его поведение. Самоопределение как осознание себя в качестве члена общества, является важным новообразованием подросткового возраста и основывается на формирующемся мировоззрении подростка, связанным с выбором профессии. Центральным новообразованием подросткового периода является формирование Я-концепции, которая представляет совокупность всех представлений индивида о себе, полученных в результате критического взгляда на себя, свои поступки,

образ жизни. Формирование «Я»-концепции происходит в процессе поисков себя, личностной нестабильности подростка. В мотивационной сфере подростка также происходят определенные изменения: на первый план выступают мотивы, которые связаны с формирующимся мировоззрением, с планом будущей жизни. Чувство взрослости проявляется, прежде всего, в возникновении настойчивого желания у подростка чтобы окружающие относились к нему как к взрослому. За этим скрываются частные потребности: в уважении, доверии, признании человеческого достоинства и права на определенную самостоятельность. Одним из видов проявления чувства взрослости является социальная зрелость подростка, которая проявляется в форме сотрудничества подростка со взрослым в различных видах деятельности. Подросток испытывает потребность в получении поддержки, взаимопонимания и доверия со значимыми взрослыми. Доверительность в детско-родительских отношениях является самым оптимальным путем взаимодействия для обеих сторон, способствующим благоприятному развитию личности подростка.

Нами рассмотрены основные концептуальные положения и основополагающие принципы организации психологического консультирования в рамках когнитивного подхода, при совместном рассмотрении конкретных примеров в ситуации обращения за помощью в рамках разрешения проблемы доверительных отношений между матерью и подростком. На основе рассмотренного материала и приводимых примеров мы сделали вывод о том, что следование основным правилам когнитивно-поведенческого подхода в рамках психологического консультирования способно всецело способствовать разрешению проблемы доверительных отношений между матерью и подростком. Для достижения эффективных результатов важно учитывать особенности разворачивающихся детско-родительских отношений, индивидуальные психологические особенности клиентов, а также важно способствовать организации совместной деятельности матерей и подростков. Одновременно с этим, постоянное

применение основных правил когнитивно-поведенческого подхода в процессе консультирования имеет своим следствием улучшение активного сотрудничества матери и подростка, повышение рефлексии, как у матери, так и у подростка, стимулирование у клиентов творческого подхода к разрешению проблем межличностного взаимодействия. Совместная деятельность матери и подростка будет обеспечивать наилучшее понимание мотивов и чувств друг друга, вследствие чего будет снижаться напряжение и повышаться уровень доверительности их межличностных отношений.

Глава 2. Эмпирическое исследование разрешения проблемы доверительных отношений между матерью и подростком с помощью когнитивно-поведенческого консультирования

2.1. Организация и методы исследования

Целью данного исследования является определение эффективности когнитивно-поведенческого консультирования в рамках разрешения проблемы доверительных отношений между матерью и подростком.

Гипотеза исследования заключается в следующем: эффективное разрешение проблемы доверительных отношений между матерью и подростком в рамках когнитивно-поведенческого подхода в консультировании возможно при соблюдении следующих условий в процессе работы:

- возможность выявления автоматических мыслей матери и подростка относительно сложившейся проблемы взаимоотношений;
- обнаружение иррациональных установок, убеждений матери и подростка и замена их в совместной работе рациональными;
- организация совместной деятельности матери и подростка, направленной на становление и развитие доверительного уровня взаимоотношений.

В соответствии с целью и гипотезой исследования на этапе опытно-экспериментальной работы решались следующие задачи:

1. Выявить уровень основных показателей доверительных отношений между матерью и подростком до проведения сеансов психологического консультирования в рамках когнитивного подхода
2. Разработать программу когнитивно-поведенческого консультирования в рамках разрешения проблемы доверительных отношений между матерью и подростком и апробировать ее на практике.

3. Выявить эффективность реализации разработанной программы когнитивно-поведенческого консультирования в рамках разрешения проблемы доверительных отношений между матерью и подростком.

Эмпирическое исследование проводилось на базе Гимназии № 1 «Универс» г. Красноярска в 2018 году. В исследовании приняли участие 20 испытуемых, из них 10 подростков в возрасте 14-16 лет (5 юношей и 5 девушек), и 10 матерей старших подростков, в возрасте от 35 до 43 лет.

В качестве главных **критериев** доверительных отношений в рамках данного исследования мы будем рассматривать:

- 1) эмоциональный контакт между матерью и подростком,
- 2) наличие сотрудничества,
- 3) наличие автономности,
- 4) интереса в отношениях.

В исследовании были использованы теоретические методы (анализ методологической, педагогической и психологической литературы по проблеме исследования; статей, и др.); эмпирические методы (наблюдение, беседа, эксперимент); статистические методы обработки экспериментальных данных (t-критерий Стьюдента для связанных выборок).

В рамках опытно-экспериментальной работы был использован следующий диагностический инструментарий:

1) Методика «**Изучения родительских установок**» (**Parental Attitude Research Instrument - PARI**) (Е.С. Шефер и Р.К. Белл; адаптация Т.В. Нещерет);

2) Методика «**Взаимодействие родитель-ребенок**» (**ВРР**) (Марковская И. М.);

3) Методика «**Поведение родителей и отношение подростков к ним**» Е. Шафер (ПОР - Подростки о родителях).

Рассмотрим более подробно каждую из представленных методик, использовавшихся нами в ходе данного исследования.

Методика «**Изучения родительских установок**» (**Parental Attitude Research Instrument - PARI**) под авторством Е.С. Шефера и Р.К. Белла в

адаптации Т.В. Нещерет предназначена для изучения отношения родителей (прежде всего матерей) к разным сторонам семейной жизни (семейной роли). Русскоязычный вариант данной методики адаптирован Т.В. Нещерет. Методика включает 115 утверждений о семейной жизни и воспитании детей. Ответы по данной методике оцениваются испытуемыми следующим образом:

- А – если с данным положением согласны полностью (4 балла);
- а – если с данным положением скорее согласны, чем не согласны (3 балла);
- б – если с данным положением скорее не согласны, чем согласны (2 балла);
- Б – если с данным положением полностью не согласны (1 балл).

Полный вариант теста включает 23 шкалы, касающиеся разных сторон отношения родителей к ребенку и жизни в семье. Каждая из шкал включает по 5 утверждений.

Так, 8 шкал описывают отношение к семейной роли и 15 касаются детско-родительских отношений. Максимальный балл по каждой шкале составляет 20 баллов, минимальный – 5 баллов.

В данном исследовании мы уделим внимание 15 шкалам, изучающим детско-родительские отношения, которые делятся на следующие 3 группы: 1 — оптимальный эмоциональный контакт, 2 — излишняя эмоциональная дистанция с ребенком, 3 — излишняя концентрация на ребенке.

Так, группа «оптимальный эмоциональный контакт» включает следующие шкалы:

- «вербализация» (отражает побуждение словесных проявлений подростка родителем, стремление про страивать диалог, выслушивать мнение и взгляды ребенка);

- «партнерские отношения» (показывает стремление родителя к установлению отношений сотрудничества и взаимоуважения);

- «развитие активности ребенка» (отражает желание активно участвовать в процессе развития у ребенка его талантов, способностей и умений для дальнейшей будущей жизни);

- «Уравненные отношения» (стремление к установлению прочного доверительного контакта и паритетности во взаимоотношениях с ребенком).

Группа «излишняя эмоциональная дистанция с ребенком» включает следующие шкалы методики:

- «раздражительность» (раскрывает тенденции родителя к восприятию процесса воспитания как сложного процесса, требующего огромных психических и нервных затрат);

- «излишняя строгость» (отражает склонность родителя к проявлению строгости и авторитарной дисциплины в воспитании);

- «уклонение от конфликта» (стремление родителя избежать возникновения конфликтных ситуаций с ребенком любой ценой, даже в тех случаях, когда столкновение интересов могло бы сыграть в итоге очевидно положительную роль).

Группа «излишняя концентрация на ребенке» включает такие шкалы как:

- «чрезмерная забота» (стремление уберечь ребенка от всевозможных опасностей и трудностей жизни, желание все делать за него, проявление гиперопеки);

- «подавление воли» (побуждение ребенка испытывать страх перед наказанием, совершение действий против воли ребенка);

- «опасение обидеть» (отражает стремление обеспечить чрезмерную безопасность ребенку, как в физическом, так и в эмоциональном плане);

- «исключение вне семейных влияний» (отражает стремление родителя оградить ребенка от влияний, которые могли бы противоречить наставлениям и установкам родителей, декларируемых детям в процессе воспитания);

- «подавление агрессивности» (стремление оградить ребенка от проявлений физической агрессивности как способа разрешений проблемных жизненных ситуаций);

- «подавление сексуальности» (избегание родителем во взаимодействии с ребенком вопросов, связанных с сексуальным воспитанием);

- «чрезвычайное вмешательство в мир ребенка» (отражает стремление родителя быть в курсе внутреннего мира ребенка, контролировать его мысли, чувства и переживания);

- «стремление ускорить развитие ребенка» (склонность родителя как можно быстрее развить самостоятельность и автономность ребенка).

Так, данная методика позволяет нам в рамках данного исследования довольно полноценно оценить отношение, уровень доверия родителя к ребенку и рассмотреть содержание родительских установок, закладываемых в процессе воспитания.

Методика **«Взаимодействие родитель-ребенок»** (ВРР) И.М. Марковской позволяет проанализировать детско-родительские взаимодействия, которые включают в себя эмоциональное отношение родителя к ребенку, особенности воспитательской позиции родителя, согласованность и удовлетворенность участников взаимодействия. Данная методика включает варианты опросников для подростков и для родителей. Каждый из вариантов опросника включают по 60 вопросов и имеют аналогичную структуру. Испытуемым предлагается отметить степень согласия с предлагаемыми утверждениями по 5-балльной системе, где 5 - несомненно, да (очень сильное согласие); 4 - в общем, да; 3 - и да, и нет; 2 - скорее нет, чем да; 1- нет (абсолютное несогласие). Методика позволяет оценить характер взаимоотношений между родителями и детьми при помощи следующих шкал:

- Нетребовательность - требовательность.
- Мягкость - строгость.
- Автономность - контроль.
- Эмоциональная дистанция - близость.

- Отвержение - принятие.
- Отсутствие сотрудничества - сотрудничество.
- Несогласие - согласие.
- Непоследовательность - последовательность.
- Авторитетность родителя.
- Удовлетворительность отношениями с ребенком (родителем).

Каждой шкале соответствуют 5 утверждений опросника. В процессе обработки результатов, подсчитывается общее количество баллов по каждой шкале при помощи ключа. Так, максимальный уровень по каждой шкале составляет 25 баллов, минимальный – 5 баллов.

Рассмотрим подробнее содержание каждой шкалы данного опросника.

Шкала «нетребовательность-требовательность родителя» показывает уровень требовательности родителя, который проявляется в его взаимодействии с ребенком. Чем выше показатель по шкале, тем более требователен родитель, тем больше ожиданий у него относительно уровня ответственности ребенка.

Шкала «мягкость-строгость» родителя позволяет судить о суровости, строгости мер, применяемых к ребенку, о жесткости правил, устанавливаемых во взаимоотношениях между родителями и детьми, о степени принуждения детей к чему-либо.

Показатель по шкале «автономность-контроль» отражает степень выраженности контролирующего поведения родителя по отношению к ребенку, который может проявляться в мелочной опеке, навязчивости, ограниченности. Низкий контроль может приводить к полной автономии ребенка, в том числе к вседозволенности, которая может быть следствием либо безразличного отношения к ребенку, либо следствием любования. В отношении данной шкалы также стоит отметить, что низкий контроль может быть связан с проявлением доверия к ребенку или стремлением родителя привить ему самостоятельность.

Шкала «эмоциональная дистанция-эмоциональная близость ребенка к родителю» демонстрирует представление родителя и ребенка о близости друг

к другу. В форме опросника для детей, испытуемые оценивают свою близость к родителям, выражающуюся в желании делиться самым сокровенным и важным с родителем. Сравнивая данные родителя и данные ребенка, можно судить о точности представлений родителей, о переоценке или недооценке близости к нему ребенка.

Шкала «отвержение-принятие ребенка родителем» отражает базовое отношение родителя к ребенку, его принятие или отвержение личностных качеств и поведенческих проявлений ребенка. Принятие ребенка как личности является важным условием благоприятного развития ребенка, его самооценки. Поведение родителей может восприниматься ребенком как принимающее или отвергающее.

Шкала «сотрудничество» оценивает наличие сотрудничества между родителями и детьми и отражает характер их взаимодействия. Сотрудничество является следствием включенности ребенка во взаимодействие, признания его прав и достоинств, демонстрирует равенство и партнерство в отношениях родителей и детей. Отсутствие сотрудничества может быть результатом нарушенных отношений, авторитарного, безразличного или попустительского стиля воспитания.

Шкала «несогласие-согласие между ребенком и родителем» также описывает характер взаимодействия между родителем и ребенком и отражает частоту и степень согласия между ними в различных жизненных ситуациях. С помощью данной шкалы оценивается степень согласия не только по этой шкале, но и по всем остальным шкалам, так как расхождения между ними тоже позволяют судить о различиях во взглядах ребенка и родителя на воспитательную ситуацию в семье.

Шкала «непоследовательность-последовательность родителя» отражает, насколько последователен и постоянен родитель в своих требованиях, в своем отношении к ребенку, в применении наказаний и поощрений и т.д. Непоследовательность родителя может быть следствием

эмоциональной неуравновешенности, воспитательной неуверенности, отвергающего отношения к ребенку и т.п.

Показатели по шкале «авторитетность родителя» отражают самооценку родителя в сфере его влияния на ребенка, насколько его мнения, поступки, действия являются авторитетными для ребенка, какова их сила влияния. Сравнение с данными ребенка позволяют судить о степени расхождения оценок родительского авторитета. Когда дети дают высокую оценку авторитетности родителя, то чаще всего это означает выраженное положительное отношение к родителю в Целом, поэтому показатели по этой шкале очень важны для диагностики позитивности-негативности отношений ребенка к родителю.

Шкала «удовлетворенность отношениями ребенка с родителем» позволяет судить об общей степени удовлетворенности отношениями между родителями и детьми, с обеих, сторон. Низкая степень удовлетворенности может свидетельствовать о нарушениях в структуре родительско-детских отношений, возможных конфликтах или об обеспокоенности сложившейся семейной ситуацией.

Таким образом, данная методика позволяет изучить характер и содержание детско-родительских отношений по ряду вышеописанных параметров, что позволяет создать картину об удовлетворенности отношениями родителей и детей друг с другом. Поскольку методика проводится параллельно с детьми и с родителями, это дает возможность комплексного анализа проблемы доверительных отношений между матерями и подростками, а также позволяет сравнить полученные результаты по изучаемым параметрам в представлениях родителей и детей и изучить степень их совпадения или расхождения.

Методика **«Поведение родителей и отношение подростков к ним»** Е. Шафер (ПОР - Подростки о родителях) позволяет изучить установки, поведение и методы воспитания родителей так, как видят их подростки.

Данная методика базируется на положении Е. Шафера о том, что воспитательное воздействие родителей (так, как это описывают дети) можно охарактеризовать при помощи трех факторных переменных: принятие - эмоциональное отвержение, психологический контроль - психологическая автономия, скрытый контроль - открытый контроль. При этом принятие здесь подразумевает, безусловно, положительное отношение к ребенку вне зависимости от исходных ожиданий родителей. Эмоциональное же отвержение рассматривается как отрицательное отношение к ребенку, отсутствие к нему любви и уважения, а порою и просто враждебность. Понятие психологического контроля обозначает как определенное давление и преднамеренное руководство детьми, так и степень последовательности в осуществлении воспитательных принципов.

В целом, перечисленные параметры как нельзя хорошо соотносятся с определением степени доверительности в отношениях между матерью и подростком.

В нашем исследовании мы используем данную методику в изучении установок и мнений детей исключительно о воспитательной стратегии и взаимоотношениях подростка с матерью. Данная методика представляет собой модифицированный вариант опросника, который был предложен З. Матейчиком и П. Ржичаном в 1983 г.

Опросник состоит из 50 утверждений, с помощью которых изучается характер взаимоотношений подростков и матерей по таким параметрам как «позитивный интерес», «директивность», «враждебность», «автономность», «непоследовательность». Прочитав каждое из утверждений, испытуемым предлагается оценить, исходя из собственного опыта, какие из указанных положений более всего характерны для их матерей. Так, испытуемые для оценки степени соответствия утверждений реальному положению вещей пользуются следующими ответами: "да", "частично", "нет". За ответы "да" и "частично" испытуемому в соответствии с ключом начисляются сырые баллы, сумма которых в дальнейшем подсчитывается по каждой из шкал. Затем

сырые баллы с помощью специальной таблицы переводятся в стены, от 1 до 5, где нормой является среднее значение, то есть 3. В случаях, когда по шкале получено 1-2 балла, то можно говорить, что он слабо выражен, если же 4-5, то измеряемое качество выражено вполне отчетливо.

Методика подразумевает интерпретацию шкал в соответствии с половой принадлежностью испытуемых. Так, авторами предлагается отдельные пояснения и интерпретации по каждой из шкал в случаях оценки матери сыном и оценки матери дочерью.

Рассмотрим основное содержание шкал при оценке матери сыном. Шкала позитивного интереса отражает психологическое принятие матери мальчиком-подростком. Они часто испытывают необходимость в помощи и поддержке матери, в большинстве случаев принимают ее мнение, склонны соглашаться с ней. Такие формы поведения, как властность, подозрительность, тенденция к лидерству, отрицаются. Одновременно с этим, сыновья не ждут от матери чрезмерного конформизма и ожидают компетентное поведение. При этом дружеский способ общения и нормальные эмоциональные контакты оказываются недостаточными для того, чтобы подросток мог утверждать, что мать испытывает по отношению к нему позитивный интерес, поскольку они стремятся к сверх, опеке сильного, взрослого и самостоятельного человека.

Шкала директивности. Директивность матери по отношению к сыну подростки видят в навязывании им чувства вины по отношению к ней, когда она полностью берет на себя ответственность за все, что сделал, делает и будет делать ребенок. Таким образом, при высоких показателях по данной шкале можно говорить о том, что мать стремится любым способом пресечь неправильное в ее представлениях, поведение сына, низкие показатели по данной шкале скорее являются признаками того, что мать редко прибегает к властным формам поведения и более склонна к проявлениям отзывчивости, симпатии, что способствует установлению положительных эмоциональных отношений и доверия во взаимодействии.

Шкала враждебности отражает степень агрессивности матери в представлении сына, что отражается в чрезмерной строгости в межличностных отношениях. Это может проявляться в ориентировки матери исключительно на себя, ее самолюбие, излишнее самоутверждение. При этом сын скорее воспринимается как соперник, которого необходимо подавить, дабы утвердить свою значимость. Высокие показатели по данной шкале демонстрируют эмоциональную холодность матери к подростку, которая может выдаваться за сдержанность, скромность, следование этикету. В то же время, могут наблюдаться ярко выраженная подозрительность, склонность к чрезмерной критике в адрес сына и окружающих, целью которой является стремление унизить их в глазах окружающих. Наряду с этим постоянно (главным образом, на вербальном уровне) демонстрируется положительная активность, ответственность за судьбу сына.

Шкала автономности отражает степень проявления диктата со стороны матери, полное упоение властью в их отношениях. Мать при этом не воспринимает ребенка как личность, со своими чувствами, мыслями, представлениями и побуждениями. При этом адаптивная форма авторитета матери, основанная на доверии и уважении, а также приемлемые формы жесткости и резкости (когда они учитывают ситуацию), оказываются нехарактерными для автономных матерей в отношениях с сыновьями-подростками. Так, эмоциональная привязанность и дружеский стиль общения не могут быть связаны с отгороженностью, не вовлеченностью матери в дела сына.

Шкала непоследовательности отражает степень некоего чередования (в зависимости от степени информативной значимости) таких психологических тенденций, как господство силы и амбиций и покорность (в адаптивных формах), деликатность и сверх альтруизм и недоверчивая подозрительность. Причем необходимо отметить, что все они имеют тенденцию к экстремальным формам проявления (амплитуда колебаний максимальна).

Рассмотрим особенности оценки матери дочерьми-подростками по ряду представленных в методике параметров.

Шкала позитивного интереса в оценке дочери отражает степень отношения со стороны матери, основанного на психологическом принятии, которое характеризуется как отношение к маленькому ребенку, требующему внимания, заботы, помощи, который сам по себе мало что может. Такие матери часто одобряют обращение за помощью дочерей в случаях ссор или каких-либо затруднений, с одной стороны, и ограничение самостоятельности – с другой.

Шкала директивности описывает директивность матерей девочками-подростками, которая выражается в жестком контроле с их стороны, тенденции к легкому применению своей власти, основанной на амбициях, критике выражения собственного мнения дочери. Высокие показатели по данной шкале характеризуют матерей, которые больше полагаются на строгость наказания, упрямо считая, что они «всегда правы, а дети еще слишком малы, чтобы судить об этом».

Шкала враждебности в оценке дочерей отражает подозрительное отношение матери к семейной среде и дистанцию по отношению к ее членам (в частности, к детям), что приводит, как правило, к отгороженности и возвышению матери над ребенком.

Шкала автономности. Автономность матерей исключает зависимость от ребенка, его состояния, требований. Отрицаются также какие-либо формы заботы и опеки по отношению к дочерям. Такие матери оцениваются подростками как снисходительные, нетребовательные. Они практически не поощряют детей, относительно редко и вяло делают замечания, не обращают внимания на воспитание.

Шкала непоследовательности в оценке девочек-подростков отражает степень выраженности резких смен стиля, приемов воспитания, представляющих собой переход от очень строгого к либеральному и,

наоборот, переход от психологического принятия дочери к эмоциональному ее отвержению.

Так, методика **«Поведение родителей и отношение подростков к ним»** Е. Шафер позволяет полноценно изучить представления подростков в отношении к ним матерей по представленным параметрам, что позволяет на основе полученных данных судить о степени доверительности в отношениях между подростком и матерью.

Таким образом, представленный инструментарий позволяет комплексно и планомерно изучить особенности взаимоотношений между матерями и подростками благодаря одновременному обследованию, как подростков, так и их матерей, что указывает на более высокую достоверность полученных данных. Все параметры детско-родительских отношений, измеряемые при помощи предложенных методик позволяют составить полноценную картину о характере и степени выраженности доверительности в отношениях между матерями и подростками.

2.2. Анализ проблемы доверительных отношений между матерью и подростком

На констатирующем этапе исследования нами изучался изначальный уровень доверительных отношений между матерью и подростком с помощью предложенного диагностического инструментария.

Обратимся к анализу и интерпретации результатов испытуемых, полученных по итогам проведения методики **«Изучения родительских установок» (Parental Attitude Research Instrument - PARI)** (Е.С. Шефер и Р.К. Белл). В психодиагностическом исследовании с использованием данной методики принимали участие исключительно матери подростков. Напомним, что данная методика позволяет изучить характер родительских установок в воспитании и взаимодействии с детьми по таким параметрам как «вербализация», «партнерские отношения», «развитие активности ребенка»,

«уравненные отношения», «раздражительность», «излишняя строгость», «уклонение от конфликта», «чрезмерная забота», «подавление воли», «опасение обидеть», «исключение вне семейных влияний», «подавление агрессивности», «подавление сексуальности», «чрезвычайное вмешательство в мир ребенка», «стремление ускорить развитие ребенка».

На рисунке 1 представлены средние значения (в баллах) испытуемых по изучаемым параметрам на этапе констатирующего эксперимента.



Рис.1. Средние значения испытуемых по параметрам методики изучения родительских установок (PARI) (Е.С. Шефер и Р.К. Белл) на этапе констатирующего эксперимента (в баллах)

Анализируя представленные на рисунке данные, можем отметить шкалы, в отношении которых выявлен наиболее высокий средний показатель в выборке и шкалы с наиболее низким средним показателем.

Так, можем видеть, что наиболее высокий средний показатель отмечается в отношении шкалы «уравненные отношения» (13,7), что отражает степень стремления матерей к установлению прочного доверительного контакта и паритетности во взаимоотношениях с ребенком.

Важно отметить также, что данная шкала относится к группе параметров «оптимальный эмоциональный контакт», что в целом указывает на то, что большинство матерей, судя по результатам обследования, стремятся к достижению оптимального уровня доверительных отношений.

Следующим по выраженности можно отметить средний показатель по шкале «исключение вне семейных влияний» (12,7), который отражает стремление матерей оградить ребенка от влияний, которые могли бы противоречить их собственным наставлениям и установкам, декларируемых детям в процессе воспитания и общения с подростком. Даная шкала относится к группе параметров «излишняя концентрация на ребенке», что свидетельствует о том, что испытуемые в большинстве своем обеспокоены вероятностью негативного влияния на подростков различных факторов внешней среды (сверстников, СМИ, общественных организаций, социальных институтов и пр.). Вероятно, такие матери стараются следить, чтобы воспитание ребенка обязательно шло по «правильному» маршруту, который они всячески стараются контролировать.

Выраженность среднего показателя по остальным изучаемым параметрам колеблется примерно в одинаковом диапазоне, где не отмечается слишком больших разрывов в колебаниях показателей.

Проанализируем наименее выраженные показатели среди испытуемых по изучаемым параметрам в рамках данной методики. Самый наименее выраженный средний показатель отмечается по шкале «вербализация» (10,6), который отражает побуждение матерью словесных проявлений подростка, их стремление выстраивать диалог с ребенком, выслушивать его мнение и интересоваться его взглядами. Это говорит о том, что большинство матерей не проявляют достаточной инициативы в вопросах построения полноценного вербального контакта с ребенком. Это может проявляться, прежде всего, по причине отсутствия необходимых навыков и умений в коммуникативной сфере, неуверенности родителя в общении с ребенком, опасениях неправильного поведения в процессе общения, столкновении с

возникновением возможных недопониманий в общении. Учитывая, что период подросткового возраста характеризуется различными особенностями и новообразованиями у ребенка, у матерей может возникать страх при общении с ребенком «сделать еще хуже», поскольку ребенку характерны резкие перемены в настроении и особая чувствительность.

Также низкие показатели отмечаются у испытуемых по таким шкалам как «раздражительность» (10,7), «подавление сексуальности» (10,7). Поскольку шкала раздражительности относится к группе параметров «излишняя эмоциональная дистанция с ребенком», низкие показатели по ней указывают на то, что в большинстве своем среди испытуемых раздражительность не является характерным проявлением в отношениях с ребенком, что является благоприятным фактором в вопросе установления доверительных отношений с ребенком. Шкала подавления сексуальности ребенка относится к группе показателей «излишняя концентрация на ребенке», и низкие показатели по данной шкале свидетельствуют о том, что матери стараются не избегать во взаимодействиях с ребенком вопросов, связанных с половым воспитанием и его сексуальным развитием. Такое обстоятельство также может указывать на наличие стремления родителя к установлению доверительных отношений во взаимодействии с подростком, поскольку обсуждения подобного рода являются особо актуальными в подростковом возрасте, и умение правильно построить такой диалог можно назвать показателем доверительности в отношениях.

Проанализируем выраженность среднего балла по каждой группе параметров, выделяемых в методике. Так, исходя из того, что каждая группа включает разное количество параметров, мы вычислили средний показатель по всем шкалам, входящим в каждую группу. Полученные результаты наглядно представлены на рисунке 2.

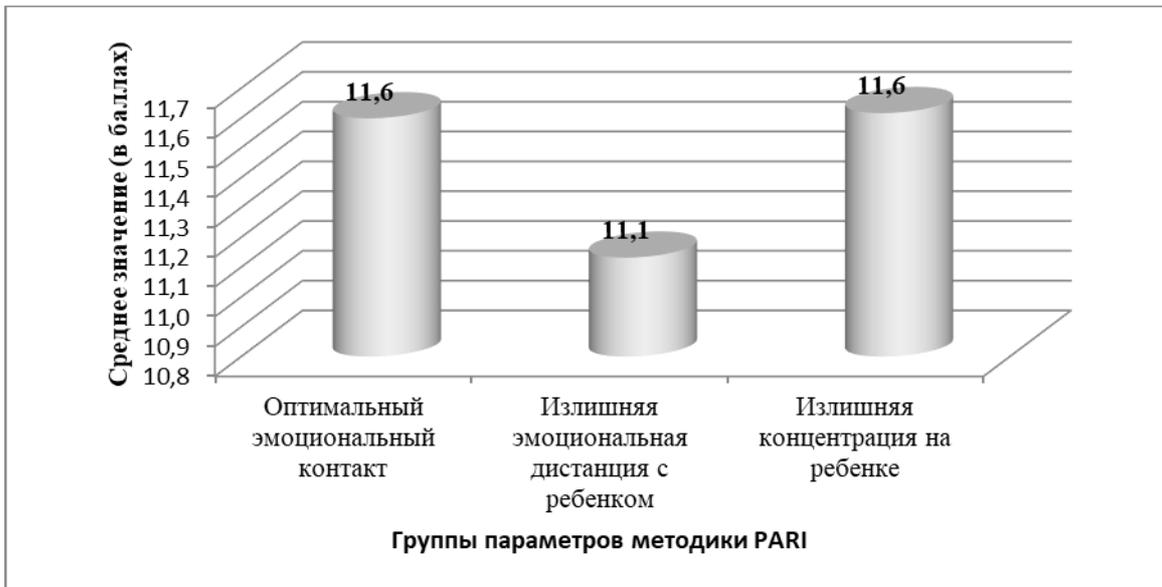


Рис.2. Средние показатели в выборке испытуемых по группам параметров методики PARI (в баллах)

Исходя из представленных результатов можем видеть, что среди изучаемых групп параметров отмечаются одинаковые средние показатели по группам «оптимальный эмоциональный контакт» и «излишняя концентрация на ребенке» (11,6), при этом по группе «излишняя эмоциональная дистанция в отношениях с ребенком» отмечается заметно более низкий показатель (11,1).

Это дает нам основания полагать, что существует необходимость в повышении уровня показателей шкал, входящих в группу параметров «оптимальный эмоциональный контакт» («вербализация», «партнерские отношения», «развитие активности ребенка», «уравненные отношения»). По группам «излишняя концентрация на ребенке» и «излишняя эмоциональная дистанция в отношениях с ребенком» отмечаются показатели несколько ниже нормативных, что также может говорить о некоторых нарушениях в детско-родительских отношениях.

Таким образом, по итогам анализа результатов методики **«Изучения родительских установок»** можем сказать, что большинство матерей характеризуются недостаточной степенью побуждения словесных проявлений подростка в повседневном общении, что может негативно

сказываться на построение доверительных детско-родительских отношений. Одновременно с этим, матери стремятся к установлению с ребенком уравненных отношений, что отражает степень уважения и принятия ребенка, и непосредственно соотносится со стремлением к установлению доверительного контакта. При этом большинство матерей обеспокоены возможностью негативного влияния различных информационных факторов внешней среды на развитие и воспитание подростков. Такое опасение может проявляться в различных формах контроля за жизнью ребенка и негативно влиять на построение доверительных отношений, поскольку подросток может воспринимать данное поведение как попытку вмешаться в его жизнь.

Рассмотрим результаты испытуемых (выборки матерей и подростков) по итогам проведения методики «**Взаимодействие родитель-ребенок**» (ВРР) (И.М.Марковская) на этапе констатирующего эксперимента.

На рисунке 3 представлены средние показатели по шкалам данной методики в выборках матерей и подростков.

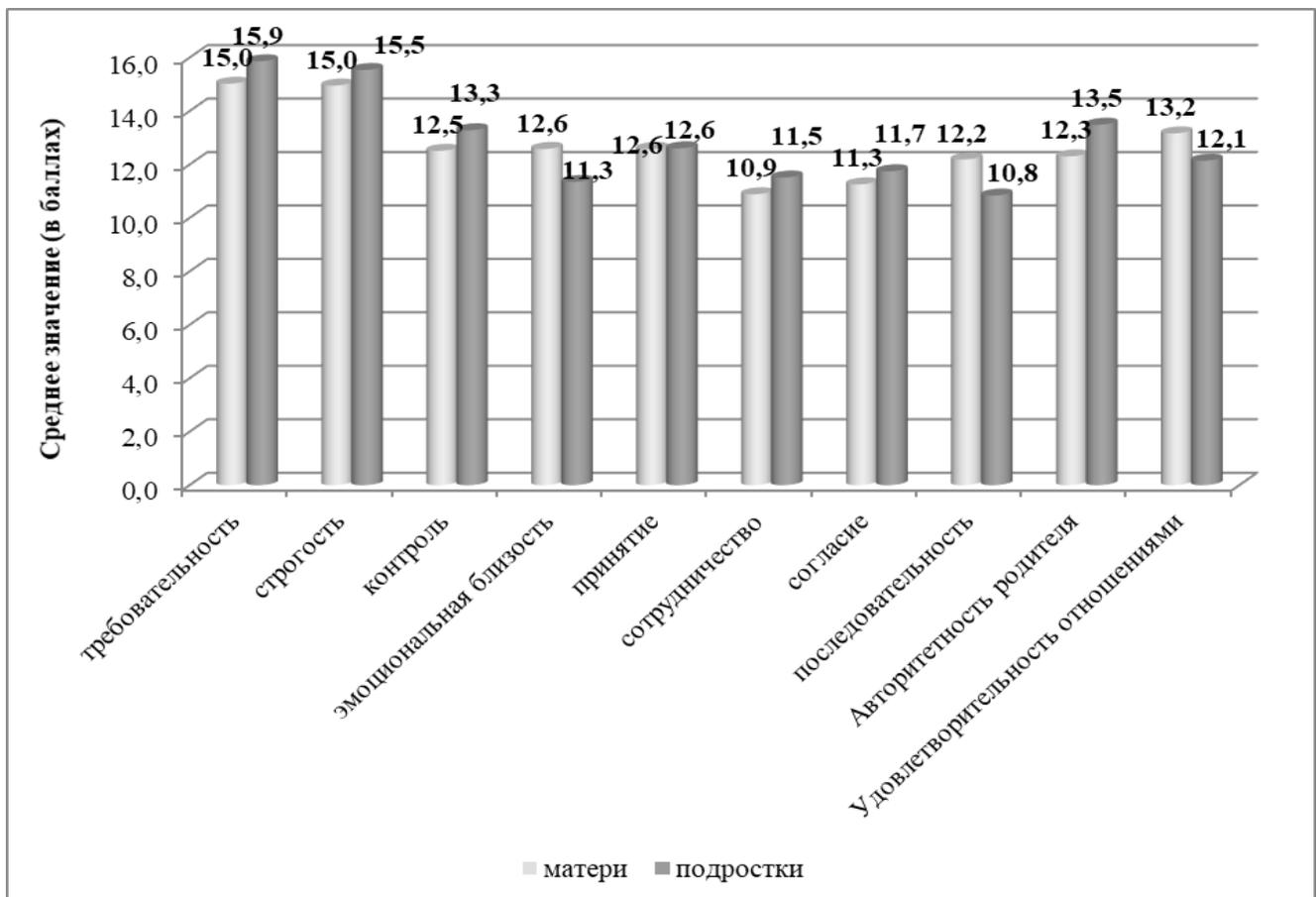


Рис.3. Средние значения по шкалам методики «Взаимодействие родитель-ребенок» (ВРР) (И.М.Марковская) в выборках матерей и их детей подросткового возраста на этапе констатирующего эксперимента

Анализируя представленные данные, мы можем отметить, что средний уровень по всем шкалам методики несколько различается в группе матерей и подростков. При этом важно отметить, в отношении каких шкал отмечается наиболее высокий и низкий уровень показателей.

Так, наиболее высокие показатели среди испытуемых отмечаются по шкалам «требовательность» (матери – 15,0 средних баллов, подростки – 15,9 баллов), «строгость» (матери – 15,0 средних баллов, подростки – 15,5 баллов). Это говорит о том, что матери признают, а подростки подтверждают, что в процессе воспитания матери достаточно отчетливо проявляют эти качества. Это дает основания сделать вывод о том, что, во-первых, матери достаточно требовательны по отношению к детям, у них имеется определенный набор ожиданий относительно уровня ответственности ребенка. Во-вторых, матери используют во взаимодействии с подростком определенного уровня строгости меры, жесткие правила, определенную степень принуждения ребенка к чему-либо.

Одновременно, с этим отметим, что наиболее низкий уровень среди испытуемых отмечается по шкалам «сотрудничество» (матери – 10,9 баллов, подростки – 11,5 баллов) и «последовательность» (матери – 12,2 балла, подростки – 10,8 баллов). Это говорит о том, что как матери, так и подростки отмечают, что в рамках их взаимодействия имеется дефицит данных проявлений. Так, низкие показатели по шкале сотрудничества указывают на недостаточную включенность ребенка во взаимодействие, признание его прав и достоинств, довольно низкий уровень равенства и партнерства в отношениях родителей и детей. Такая ситуация может быть результатом нарушенных отношений, авторитарного, безразличного или попустительского стиля воспитания со стороны матерей. Низкий уровень по

шкале «последовательность» указывает на некоторое непостоянство родителя в своих требованиях и отношении к ребенку. Причиной такого положения вещей может являться эмоциональная неуравновешенность матерей, их воспитательная неуверенность или отвергающее отношение к ребенку. Так, можем сделать вывод, что повышенный уровень строгости и требовательности в детско-родительских отношениях матерей и подростков, а также пониженный показатель сотрудничества и последовательности в отношениях является прямым указанием на наличие проблемы доверительности в отношениях между матерью и подростком. При такой ситуации уровень доверительности в отношениях будет заметно снижен или недостаточен.

Проанализируем шкалы, в отношении которых разница в средних показателях в группе матерей и подростков особенно заметна. Так, по шкале «последовательность» отмечается самая высокая разница средних показателей в изучаемых группах (в 1,4 средних балла). Так, у матерей этот уровень составляет 12,2 средних баллов, в то время как у подростков – 10,8 баллов. Это указывает на то, что матери склонны считать себя более последовательными в воспитании, чем их дети подросткового возраста. Такая ситуация может быть следствием недостаточного вербального контакта в детско-родительских отношениях, когда ребенок не понимает всех мотивов и причин действий родителя, а родитель в свою очередь не привносит этих пояснений по тем или иным причинам.

Аналогичная ситуация прослеживается относительно шкалы «эмоциональная близость» (матери – 12,6 средних баллов, подростки – 11,3 балла) по которой разница в показателях составляет 1,3 средних балла. Так, матери склонны отмечать более высокий уровень эмоциональной близости с ребенком, чем сами подростки отмечает аналогичный показатель в отношениях с матерью. Это указывает на то, что большинство матерей не признают в полной мере проблему наличия дефицита доверительных отношений, в то время как подростки отмечают, что эмоциональная

дистанция в отношениях с матерью существует, а значит и уровень доверительности в отношениях является недостаточным, по мнению подростков.

По шкале «авторитетность родителя» наблюдается несколько иная ситуация. Средний показатель по данной шкале в группе матерей составляет 12,3 балла, в то время как в выборке подростков он достигает 13,5 баллов (разница в средних показателях составляет 1,2 средних баллов). Это указывает на то, что матери в меньшей степени склонны считать себя менее авторитетными в глазах ребенка, в отличие от того, как их позиция оценивается подростками. Авторитетность родителя отражает степень влияния родителя на ребенка, насколько его мнения, поступки, действия являются авторитетными для ребенка, какова их сила влияния. Так, можем видеть, что матери склонны считать, что не имеют такой силы влияния на ребенка, каковой она является на самом деле для подростков. Это может быть связано с тем, что подросток может внешне проявлять непослушание и несогласие с родителем, однако при этом осознавать, насколько мнение и оценки матери в действительности важны для него. Внешнее отсутствие согласованности в признании авторитетности родителя также является указанием на наличие проблемы доверительности в отношениях, поскольку подросток по каким-то причинам своим поведением и внешними проявлениями заставляет родителя усомниться в собственной авторитетности для ребенка. В целом, довольно высокий уровень показателя по этой шкале в выборке подростков указывает на позитивное отношение ребенка к родителю.

Также отмечается существенная разница в уровне средних показателей в изучаемых группах по шкале «удовлетворенность отношениями» (матери – 13,2 баллов, подростки – 12,1 балл). Так, мы видим, что матери в большинстве своем в большей степени удовлетворены отношениями с подростком, чем сами подростки удовлетворены отношениями со своими матерями. Это указывает на то, что подростки в большей степени отмечают

наличие нарушений в структуре родительско-детских отношений, в большей степени склонны отмечать наличие конфликтов и недопонимания в сложившейся семейной ситуации, что указывает на то, что проблема доверительных отношений для подростков стоит наиболее остро.

С целью доказательства выявленных различий в средних показателях в выборке матерей и подростков по шкалам методики «Взаимодействие родитель-ребенок», обратимся к статистическому анализу данных при помощи t-критерия Стьюдента для связанных выборок.

В таблице 1 представлены результаты статистического сравнения показателей по шкалам методики «**Взаимодействие родитель-ребенок**» в группах матерей и их детей подросткового возраста.

Таблица 1

Результаты статистического сравнения показателей по шкалам методики «Взаимодействие родитель-ребенок» в группах матерей и их детей подросткового возраста

	требовательность	строгость	контроль	эмоциональная близость	принятие	сотрудничество	согласие	последовательность	Авторитетность родителя	Удовлетворительность отношениями
матери	15,0 15,0	12,5	12,6	12,6	10,9	11,3	12,2	12,3	13,2	
подростки	15,9	15,5	13,3	11,3	12,6	11,5	11,7	10,8	13,5	12,1
t	2,40	1,60	2,80	4,90	0,10	1,40	1,50	4,40	4,70	2,70
p	0,05	нет	0,01	0,01	нет	нет	нет	0,01	0,01	0,05

Анализируя представленные результаты, можем отметить, что по итогам статистического анализа данных, выявились некоторые значимые различия в показателях по изучаемым шкалам в представленных группах на разном уровне достоверности.

Так, на высоком уровне значимости ($p=0.01$) выявились различия по следующим шкалам: «эмоциональная близость» ($t=4.9$); «авторитетность родителя» ($t=4.7$); «последовательность» ($t=4.4$); «контроль» ($t=2.8$).

На основании полученных данных можем сделать следующие выводы:

- подростки отмечают достоверно более низкий уровень эмоциональной близости с родителем, чем их матери;
- матери подростков достоверно в более низкой степени склонны отмечать значимость своего авторитета для подростков, в отличие от того уровня, на каком его оценивают сами подростки;
- подростки отмечают достоверно более низкий уровень последовательности матерей в воспитании и взаимодействии с ним, чем сами матери оценивают проявление данного качества у себя;
- подростки достоверно выше оценивают проявление контроля со стороны матери в воспитании и взаимодействии с ними, чем сами матери оценивают проявление данного качества у себя во взаимодействии с ребенком.

На среднем уровне значимости ($p=0.05$) выявились различия в показателях изучаемых групп по следующим шкалам:

- «удовлетворительность отношениями» ($t=2,7$);
- «требовательность» ($t=2,4$).

На основе полученных данных можно сделать следующие выводы:

- уровень удовлетворительности отношениями с матерями у подростков достоверно ниже, чем у матерей относительно детско-родительских отношений со своими детьми;
- подростки достоверно более выше оценивают уровень требовательности матерей по отношению к ним, чем сами матери.

Для того чтобы нам проанализировать показатель доверительности в отношениях, мы обратились к подсчету среднего значения в паре подростка и матери по таким шкалам данной методики, которые непосредственно включаются в содержание доверительных отношений («эмоциональная

близость», «принятие», «сотрудничество», «согласие»). Общее среднее значение в паре по данным шкалам мы условно приняли за показатель доверительности в отношениях.

В таблице 2 представлены результаты подсчета показателя доверительности в отношениях в каждой исследуемой паре «мать-подросток» с указанием половой принадлежности ребенка в каждой диаде.

Таблица 2

Показатели доверительности в отношениях в каждой паре «мать-подросток»

№ пары «мать-подросток»	имена испытуемых	Показатель доверительности в отношениях
1	пара Елена и Даниил	10,6
2	пара Ирина и Никита	8,8
3	пара Наталья и Александр	14,4
4	пара Елена и Илья	15,5
5	пара Лидия и Алексей	15,3
6	пара Наталья и Екатерина	10,6
7	пара Марина и Арина	13
8	пара Ирина и Анастасия	8,7
9	пара Наталья и Сирафима	11,9
10	пара Наталья и Дарья	11,1

Анализируя данные, представленные в таблице 2, мы можем отметить, что наиболее высокий показатель доверительности отмечается у четвертой пары Елены и Ильи (15,5) и у пятой пары Лидии и Алексея (15,3), а также у третьей пары Натальи и Александра (14,4). Стоит отметить, что в парах с самым высоким уровнем доверительности в отношениях с матерью подростки мужского пола. Самый низкий уровень доверительности у подростков юношей с матерями отмечается у второй пары Ирины и Никиты (8,8). Среди девочек подросткового возраста и их матерями самый высокий уровень доверительности отмечается у седьмой пары Марины и Арины (13), самый низкий – у восьмой пары Ирины и Анастасии (8,7). Так, мы можем сделать вывод, что уровень доверительности в отношениях с матерями в целом выше у юношей, чем у девушек.

По итогам проведения методики среди подростков и матерей «Взаимодействие родитель-ребенок» (ВРР) можем сделать ряд важнейших

выводов. Так, важно отметить, что наиболее высокие показатели среди испытуемых отмечаются по шкалам «требовательность» и «строгость». Иными словами, матери признают, а подростки подтверждают, что в процессе воспитания матери достаточно отчетливо проявляют эти качества. При этом наиболее низкий уровень среди испытуемых отмечается по шкалам «сотрудничество» и «последовательность», что указывает на наличие довольно низкого уровня равенства и партнерства в отношениях родителей и детей, а также на непостоянство родителя в своих требованиях и отношении к ребенку. Также выявлено, что подростки отмечают достоверно более низкий уровень эмоциональной близости с родителем, чем их матери, отмечая одновременно с этим довольно высокий уровень авторитетности матери. Также подростки отмечают, что матери в воспитании и взаимодействии проявляют себя менее последовательно, по сравнению с тем, как считают сами. Также подростки считают своих матерей более контролирующими и требовательными, чем матери самостоятельно оценивают проявление у себя данных качеств в отношениях с ребенком. В целом, подростки отмечают более низкий уровень удовлетворительности отношениями с матерями, чем матери. Такая ситуация указывает на то, что в рамках детско-родительских отношений между матерями и их детьми подросткового возраста наличествует проблема недостаточного уровня доверительности в взаимоотношениях и контактах. Также было выявлено, что уровень доверительности в отношениях с матерями в целом выше у юношей, чем у девушек.

Обратимся к анализу результатов испытуемых, полученных по итогам проведения методики **«Поведение родителей и отношение подростков к ним»** Е. Шафер. В ходе психодиагностического обследования с применением данной методики участвовали только подростки.

Так как данная методика подразумевает под собой интерпретацию результатов в соответствии с половой принадлежностью подростков, для

начала проанализируем показатели средних значений в группе подростков с разбивкой по половому признаку.

На рисунке 4 представлены результаты средних значений в группе подростков по шкалам методики ПОР (Е. Шафер) с разделением по половой принадлежности испытуемых на этапе констатирующего эксперимента.

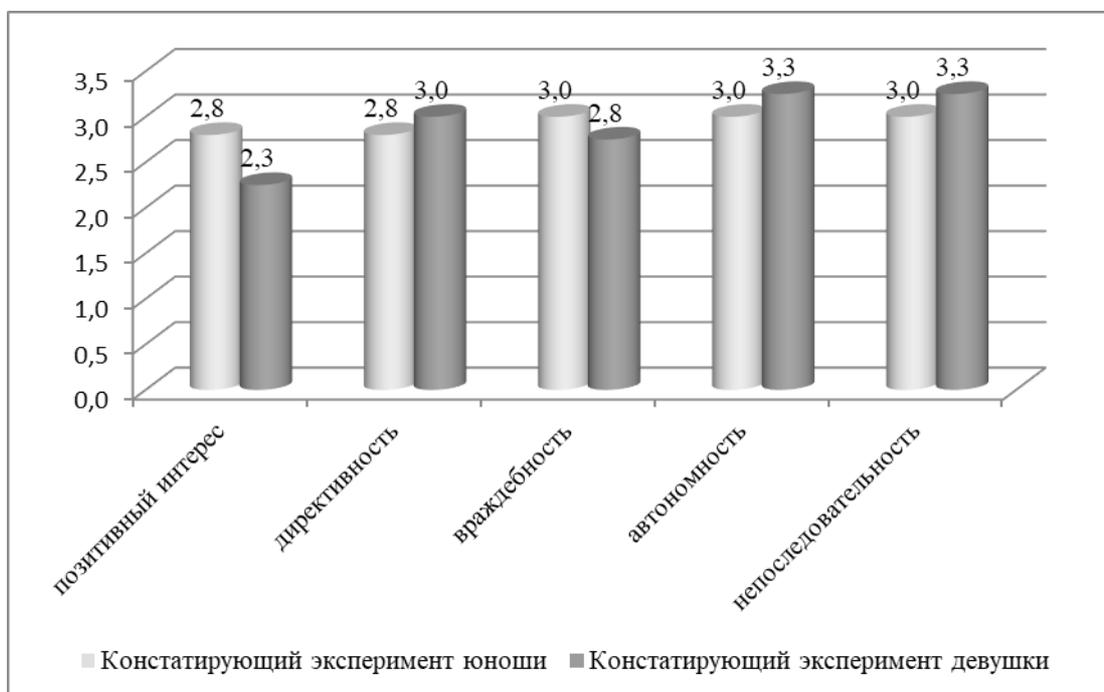


Рис.4. Средние значения в группе подростков по шкалам методики ПОР (Е. Шафер) с разделением по половой принадлежности испытуемых на этапе констатирующего эксперимента (в баллах)

Анализируя представленные результаты, можем отметить, что в отношении шкал, отражающих такие проявления матерей по отношению к подросткам как «директивность», «враждебность», «непоследовательность», «автономность» при оценке среди девушек и юношей не отмечается заметных различий в средних показателях. Имеются лишь некоторые различия в показателях относительно шкалы «позитивный интерес», который среди юношей выражен несколько в большей степени (2,8), чем среди девушек (2,3). Это говорит о том, что юноши отмечают проявление позитивного интереса со стороны матери несколько чаще, чем девушки. Для юношей данная шкала отражает психологическое принятие матери,

поскольку они часто испытывают необходимость в помощи и поддержке матери. Позитивный интерес для юношей со стороны матери проявляется в большинстве своем в ощущении сверх опеки матери, которая представляет для них фигуру сильного, взрослого и самостоятельного человека.

Шкала позитивного интереса в оценке девушек отражает степень отношения со стороны матери, основанного на психологическом принятии, которое характеризуется как отношение к маленькому ребенку, требующему внимания, заботы, помощи, который сам по себе мало что может. Таким образом, девушки несколько реже, чувствуют себя сверх опекаемыми матерями, чем юноши.

Обратимся к анализу результатов испытуемых по данной методике без разделения по половому признаку. Так, на рисунке 5 представлены средние значения подростков по шкалам методики ПОР (Е. Шафер) на этапе констатирующего эксперимента.

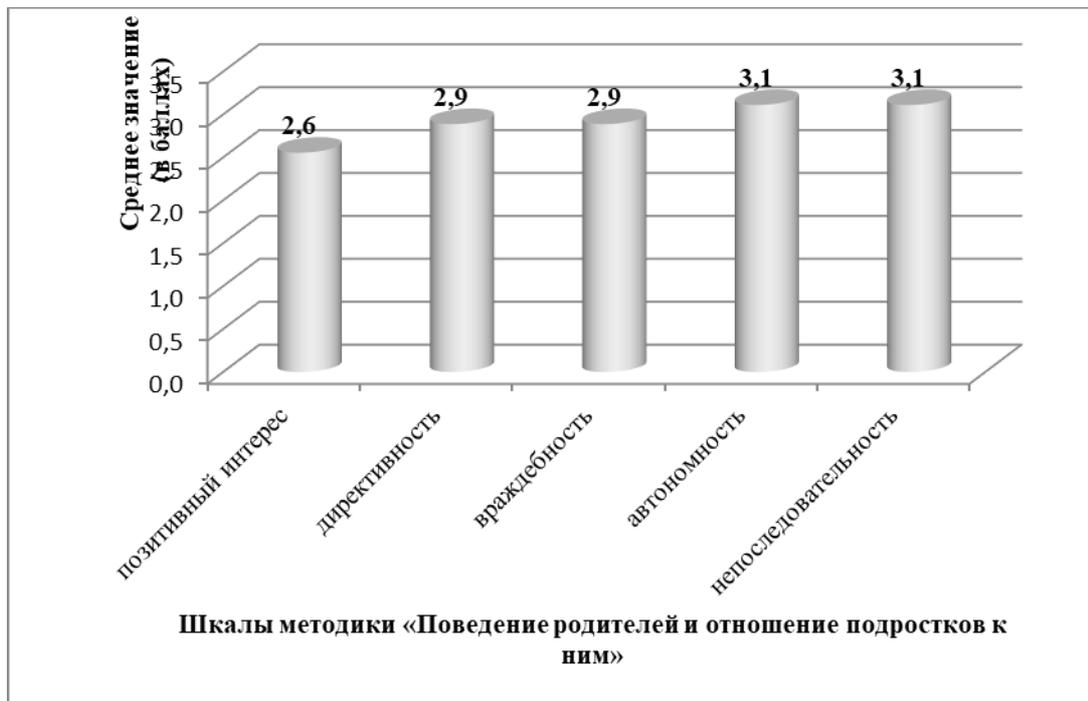


Рис.5. Средние значения испытуемых (подростков) по шкалам методики ПОР (Е. Шафер) на этапе констатирующего эксперимента (в баллах)

Представленные на рисунке данные позволяют нам отметить, что наиболее высокий уровень у испытуемых наблюдается по шкалам,

«враждебность» (2,9), «непоследовательность» (3,1) и «автономность» (3,1). Это свидетельствует о том, что в большинстве своем подростки склонны замечать в поведении и во взаимодействиях с матерью проявления с ее стороны враждебности, выражающейся в ее агрессивности и чрезмерной строгости в межличностных отношениях. Нередко враждебность также выражается в подозрительности, склонности матери к чрезмерной критике в адрес ребенка и окружающих. Так, враждебность является показателем эмоциональной холодности к подростку. Враждебность исключает принятие ребенка и нарушает доверительный контакт в отношениях.

Непоследовательность матери в поведении с подростком проявляется в резкой смене стиля, приемов, представляющих собой переход от очень строгого к либеральному и, наоборот, переход от психологического принятия дочери к эмоциональному ее отвержению. Такие проявления во взаимоотношениях со стороны матери, несомненно, порождают проблему дефицита доверия в детско-родительских отношениях.

Автономность матери в отношениях с сыном понимается им как диктат, полное упоение властью, не признающее ребенка как личность. Автономность матерей в адрес дочерей исключает какую-либо зависимость от ребенка, его состояния, требований, а также отрицаются также какие-либо формы заботы и опеки по отношению к дочерям.

Одновременно с этим, наименее выраженным является показатель по шкале позитивного интереса со стороны матери по отношению к подростку (2,6). Это подтверждает тот факт, что подростки в большинстве своем не чувствуют от матерей определенного уровня опеки, заботы и внимания, на основании которого они могли бы с уверенностью заключить о наличии позитивного интереса со стороны матери в адрес своей персоны. Возможно, подростки в большинстве своем склонны сомневаться в любви и безусловном принятии со стороны матери, что также является прямым указанием на то, что в отношениях наличествует проблема недостатка доверительного контакта.

По итогам анализа проведенных методик исследования обратимся к рассмотрению степени выраженности доверительности в отношениях между матерями и подростками согласно критериям (эмоциональный контакт между матерью и подростком, наличие сотрудничества, автономности и интереса в отношениях), подробно расписанной по представленным критериям в таблице 3.

Таблица 3

Степень выраженности доверительности в отношениях между матерями и подростками согласно критериям

Доверительные отношения наличествуют (40 %)					
п а р а №	имя испытуемых	Эмоциональный контакт	Сотрудничество	Автономность	Интерес
3	Наталья и Александр	Присутствует взаимная эмоциональная близость. Антон отмечает желание делиться с матерью самым сокровенным. Наталья подтверждает, что готова всегда выслушать сына и оказать поддержку	Включенность матери и ребенка во взаимодействие. Признание матерью прав и достоинств ребенка в повседневном взаимодействии. Антон отмечает, что мать учитывает его мнения и пожелания, способна взаимодействовать на равных условиях.	Невысокий уровень автономности матери в отношениях с ребенком. Отмечается участие вовлеченность матери в дела сына.	Подросток отмечает психологическое принятие матери, а также часто необходимость в помощи и поддержке матери.
4	Елена и Илья Мать и сын отмечают наличие эмоциональной близости в отношениях. Сергей указывает, что мать проявляет ненавязчивую инициативу в общении, которую он	Отмечается равенство и партнерство в отношениях матери и сына. При принятии решений учитываются мнения и взгляды обеих сторон, равноправно организуются обсуждения, отмечается стремление к достижению доверия и надежности в	Низкая автономность матери в отношениях с ребенком. Отмечается инициативность, вовлеченность матери в дела сына. Подросток отмечает наличие позитивного интереса со стороны матери, указывая, что мать представляет для него фигуру сильного, взрослого и самостоятельного человека.		

	обычно поддерживает и развивает в диалоге. Испытуемые указывают на наличие партнерства в отношениях.	отношениях.			
5	Лидия и Алексей	Испытуемые отмечают умение общаться на равных, способность к глубокому эмоциональному контакту, отмечают эмоциональную привязанность в отношениях друг с другом.	Испытуемые отмечают, что могут продуктивно взаимодействовать, добиваться эффективных результатов, когда действуют сообща. В отношениях присутствует позиция «на равных».	Невысокий уровень автономности матери в отношениях с ребенком. Отмечается стремление к установлению близких отношений с сыном, вовлеченность матери в дела сына.	Подросток указывает на наличие позитивного интереса со стороны матери, проявляющегося в большинстве своем в ощущении и сверхопеки матери.
7	Марина и Арина	Мать и дочь указывают на наличие теплых, достаточно тесных эмоциональных связей в отношениях друг с другом, стремление делиться сокровенным и важным в общении, уверенность в понимании и принятии. Милана отмечает достаточно высокий уровень доверия по	Отмечается стремление к установлению конструктивных отношений. При столкновении с проблемами каждая сторона может поделиться своими переживаниями и мыслями с другой, с уверенностью, что найдет понимание, поддержку и помощь.	Невысокий уровень автономности матери в отношениях с ребенком. Отмечается участность, вовлеченность матери в дела и интересы дочери	Подросток отмечает наличие позитивного интереса со стороны матери, указывая, что мать часто одобряет обращения за помощью в случаях каких-либо затруднен

		отношению к матери.			ий, и несколько ограничивает самостоятельность дочери
--	--	---------------------	--	--	---

Доверительные отношения наличествуют частично (40 %)					
па ра №	имя испытуе мых	Эмоциональный контакт	Сотрудничество	Автономность	Интерес
1	Елена и Даниил	Подросток отмечает свою эмоциональную близость к матери, однако указывает на то, что далеко не всегда готов делиться с ней самым сокровенным. Мать также отмечает, что эмоциональный аспект в отношениях с ребенком проявляется то в близости, то в некоторой дистанции в рамках повседневного взаимодействия.	Отмечается высокий уровень сотрудничества в отношениях. Подросток отмечает, что чувствует уважение и принятие со стороны матери. Мать указывает, что считает своего ребенка равноправным во всех вопросах жизни.	Подросток отмечает, что иногда со стороны матери можно наблюдать проявления диктаторства и попыток настоять на своем, однако при этом, если вопросы касаются интересов подростка, то сын может указать на свое видение ситуации, и в большинстве случаев остается услышанным и понятым.	Отмечается нормальный уровень позитивного интереса матери в адрес подростка. Сын указывает на то, что он нередко ощущает проявление сверхопеки со стороны матери
6	Наталья и Екатерина	Мать отмечает наличие эмоциональной близости с дочерью, указывая при этом что для дочери очень важно прислушиваться к ней. Мать проявляет инициативу во взаимодействии и общении, однако дочерью не всегда она	Уровень сотрудничества в пределах нормы, носит конструктивный характер. Мать и дочь могут совместно обсуждать возникающие проблемы и вопросы и искать разумный способ их разрешения. В отношениях отмечается взаимное	Уровень автономности у матери по отношению к дочери достаточно низкий, мать проявляет опеку и заботу.	Подросток отмечает наличие потворствования со стороны матери, стремится удовлетворить любое желание

		поддерживается. Олеся отмечает что нуждается в поддержке матери, но иногда от нее устает.	уважение и признание.		дочери.
9	Наталья и Сирафима	Подросток и мать отмечают, что могут открыто и искренне общаться, при этом мать указывает на то, что лучше дочери знает, что ей нужно. Татьяна не всегда разделяет это мнение матери, указывая на то, что иногда мать стремиться многое решить за нее.	Родитель и подросток отмечают, что способны эффективно взаимодействовать, несмотря, на то, что это не всегда им удается. Отмечается стремление к установлению контакта и партнерских отношений, стремление прийти к компромиссу при возникновении разногласий и непониманий.	Автономность матери по отношению к дочери низкая, однако иногда отмечается некоторая снисходительность, нетребовательность в адрес дочери.	Средний уровень позитивного интереса со стороны матери. Подросток указывает, что со стороны матери отмечается тенденция к ограничению самостоятельности
10	Наталья и Дарья	Во взаимодействии мать и подросток отмечают способность проявлять искреннюю эмоциональную близость, однако при этом дочь отмечает некоторый дискомфорт, когда мать постоянно стремится оградить ее от трудностей и неприятностей жизни. Мать указывает, что дочь не советуется с ней по поводу того, с кем ей стоит дружить.	В отношениях отмечается тенденция к установлению равноправия и взаимного уважения интересов друг друга. Подросток отмечает что иногда возникают конфликтные ситуации, столкновения интересов, однако спустя какое то время они с матерью могут вернуться к обсуждению возникшего вопроса в более конструктивной форме.	Уровень автономности матери по отношению к ребенку достаточно низкий. Подросток отмечает участие и инициативность матери в воспитании, умение поощрять ребенка и уделять внимание их взаимоотношениям.	Средний уровень позитивного интереса со стороны матери. Подросток отмечает наличие потворствования и стремления матери удовлетворить любое желание дочери.
Доверительные отношения отсутствуют (20 %)					

па ра №	Фамилия, имя испытуемых	Эмоциональный контакт	Сотрудничество	Автономность	Интерес
2	Ирина и Никита	Отмечается раздражительность, вспыльчивость матери по отношению к ребенку, уклонение от близкого эмоционального контакта. Подросток отмечает, что мать, нередко проявляет излишнюю суровость и строгость.	Низкий уровень включенности подростка и матери во взаимодействие. Со стороны матери нередко отмечается отрицание признания полноценных прав и достоинств подростка.	Достаточно высокий уровень автономности матери в отношениях с ребенком. По мнению подростка мать нередко проявляет диктат в отношениях, не воспринимая ребенка как личность, со своими чувствами, мыслями, представлениями и побуждениями	Низкий уровень позитивного интереса со стороны матери. Отсутствие стремления к установлению теплых, доверительных отношений, некоторая отгороженность и безучастность в жизни сына.
8	Ирина и Анастасия	Низкий уровень эмоционального контакта. Раздражительность, вспыльчивость со стороны матери по отношению к ребенку, проявление излишней строгости. Подросток отмечает, что в отношениях с матерью отсутствует тесный эмоциональный контакт и доверие.	Средний уровень сотрудничества. Подросток отмечает, что эффективное взаимодействие с матерью выстраивается только тогда, когда мать напрямую получает от этого выгоду. Позиция равенства и партнерства в отношениях имеет не постоянный характер.	Высокий уровень автономности матери. Матерью отрицаются открытые проявления заботы и опеки по отношению к дочери. Мать не проявляет заинтересованности и инициативности в жизни своего ребенка.	Низкий уровень позитивного интереса по отношению к дочери. Дефицит со стороны матери стремления в проявлении и внимания, заботы и помощи. Подросток

					отмечает, что чувствует себя не нужным, не интересным для матери.
--	--	--	--	--	---

Таким образом, по итогам проведения констатирующего этапа эксперимента мы выявили, что в межличностных отношениях между матерями и их детьми подросткового возраста наличествует проблема недостатка доверительного контакта, что прослеживается в ряде выявленных особенностей детско-родительских отношений испытуемых:

1) низкий уровень по шкале вербализации в проявлении матери по отношению к подростку (недостаточная степень побуждения словесных проявлений подростка в повседневном общении),

2) повышенный уровень по шкале «исключение вне семейных влияний» (обеспокоенность матерей возможностью негативного влияния различных информационных факторов внешней среды на развитие и воспитание подростков, что может проявляться в различных формах контроля за жизнью подростка);

3) высокие показатели среди испытуемых по шкалам «требовательность» и «строгость» со стороны матери (матери признают, а подростки подтверждают, что в процессе воспитания матери достаточно отчетливо проявляют эти качества);

4) низкий уровень проявления матерями во взаимоотношениях с ребенком качеств, соотносящихся со шкалами «сотрудничество» и «последовательность» (наличие довольно низкого уровня равенства и партнерства в отношениях родителей и детей, а также непостоянство родителя в своих требованиях и отношении к ребенку);

5) подростки достоверно более, чаще отмечают низкий уровень эмоциональной близости с родителем, чем их матери;

6) подростки считают своих матерей более контролирующими и требовательными, чем матери самостоятельно оценивают проявление у себя данных качеств в отношениях с ребенком;

7) подростки отмечают более низкий уровень удовлетворительности отношениями с матерями, чем сами матери;

8) подростки отмечают высокий уровень проявления со стороны матерей враждебности (является показателем эмоциональной холодности к подростку и исключает принятие ребенка, нарушая доверительный контакт в отношениях);

9) подростки отмечают высокий уровень проявления со стороны матерей непоследовательности (проявляется в резкой смене стиля, приемов, отношения);

10) подростки отмечают, что наименее выраженным является показатель по шкале позитивного интереса со стороны матери по отношению к подростку (подростки в большинстве своем не чувствуют от матерей определенного уровня опеки, заботы и внимания, на основании которого они могли бы с уверенностью заключить о наличии принятия и любви в свой адрес).

На основании полученных результатов, можем заключить, что имеется необходимость в проведении определенной психологической работы с матерями и их детьми подросткового возраста, направленной на повышение уровня доверительности в их межличностных взаимоотношениях. Проведение такой работы мы считаем целесообразным осуществлять в рамках психологического консультирования, организованного на основе когнитивно-поведенческого подхода. В следующем параграфе мы раскроем разработанную нами программу, направленную на разрешение проблемы доверительных отношений между подростками и их матерями с помощью когнитивно-поведенческого консультирования.

2.3. Организация работы в рамках разрешения проблемы доверительных отношений между подростком и матерью с помощью когнитивно-поведенческого консультирования.

На основе выявленных результатов на этапе констатирующего этапа исследования возникла необходимость в разработке и апробации программы, направленной на разрешение проблемы доверительных отношений между подростком и матерью с помощью когнитивно-поведенческого консультирования. Реализация (апробация) данной программы являлась формирующим экспериментом данного исследования.

Так, разработанная нами программа представляет собой описание процесса психологического консультирования, имеющего свои отличительные особенности.

Основной **запрос**, на который будет направлена работа в рамках психологического консультирования – разрешение проблемы доверительных отношений между матерью и подростком.

Исходя из этого, **целью данного процесса консультирования** будет являться изменение эмоционального содержания межличностных взаимоотношений между подростками и их матерями, результатом которого будет являться повышение уровня доверительности в их взаимоотношениях.

Для достижения поставленной цели психологического консультирования в рамках реализации данной программы будут решаться следующие задачи:

- 1) развитие у матерей стремления к выстраиванию диалога с ребенком и формирование коммуникативных навыков в межличностном взаимодействии с подростком;
- 2) снижение уровня тревожности матерей, связанного с возможностью негативного влияния различных информационных факторов внешней среды на развитие и воспитание подростков;

3) снижение у матерей проявлений чрезмерной требовательности, строгости, контроля, враждебности во взаимоотношениях с подростком;

4) повышение стремления у матерей к установлению с подростками отношений сотрудничества и формирование навыков отслеживания последовательности и постоянства в собственных требованиях и отношении к ребенку;

5) повышение уровня эмоциональной близости и удовлетворительности отношениями во взаимоотношениях подростков и их матерей;

6) развитие у подростков умения выражать свои переживания, чувства и эмоции во взаимоотношениях со своими матерями;

7) развитие у матерей и подростков навыков самоанализа, связанных с выявлением собственных установок, отслеживанием мыслей, на основе которых строятся поведенческие реакции в детско-родительских отношениях;

8) формирование у подростков и их матерей навыков эффективного межличностного взаимодействия.

Программа когнитивно-поведенческого консультирования, направленная на разрешение проблемы доверительных отношений между подростком и матерью, включает следующие этапы работы:

1 этап - индивидуальная работа с матерями, включающая:

1) Осознание наличия некоторых неадаптивных поведенческих схем во взаимодействии с подростком и обнаружение иррациональных установок, лежащих в основе такого поведения;

2) Осознание собственных мыслей, следствием чего являются определенные чувства и эмоции, понимание клиентом собственного состояния (начальная проработка проблемы);

3) Поиск альтернативных способов поведения и адаптивных реакций во взаимоотношениях со своим ребенком с помощью замены иррациональных установок на рациональные

2 этап – индивидуальная работа с подростками, включающая:

1) Осознание наличия некоторых неадаптивных поведенческих схем во взаимодействии с матерью и обнаружение иррациональных установок, лежащих в основе такого поведения;

2) Осознание собственных мыслей, следствием чего являются определенные чувства и эмоции, понимание клиентом собственного состояния (начальная проработка проблемы);

3) Поиск альтернативных способов поведения и адаптивных реакций во взаимоотношениях с матерью с помощью замены иррациональных установок на рациональные

3 этап – совместная работа подростков и их матерей, включающая:

1) Работа с представлениями, образами, отражающими суть проблемы доверительных отношений;

2) Совместная первичная проработка клиентами актуальной ситуации в межличностных взаимоотношениях;

3) Отработка новых убеждений и установок в поведении.

Использование в программе, консультирования символических образов и метафор на 3 этапе работы основано на теории когнитивной психотерапии А. Бека. Работа с символическими образами направлена на выявление и преодоления навязчивых образов, доминирующих в их сознании (техники «модифицирующее воображение», «позитивное воображение») и позволит нам настроить подростков и их матерей на продуктивное взаимодействие на этапе совместной работы.

Таблица 4

Программа когнитивно-поведенческого консультирования, направленная на разрешение проблемы доверительных отношений между подростком и матерью

1 этап - индивидуальная работа с матерями		
Цель этапа консультативной сессии	Применяемые методы, техники, формы работы	Ожидаемый результат

Осознание, наличия, некоторых неадаптивных поведенческих схем во взаимодействии с подростком и обнаружение иррациональных установок, лежащих в основе такого поведения	Техника «АВС модель» (установление клиентом важности мыслей, лежащих в основе реакции. Освоение понимания о том, что мышление определяет эмоции)	Понимание клиентом факта, что в основе реакции на события лежат те или иные мысли, установки, убеждения.
	Записи собственных мыслей (анализ собственных мыслей и установок в межличностных взаимоотношениях с подростком)	обнаружение неадаптивных мыслей и воспитательных установок в процессе взаимодействия с подростком
	Отдаление от нефункциональных мыслей (выработка объективного отношения к собственным мыслям, отдаление от возникающих идей).	Осознание и принятие факта, что неконструктивная мысль возникает автоматически, что она сформирована ранее при определенных обстоятельствах или же она навязана извне посторонними субъектами; осознание и принятие того, что стереотипные мысли мешают нормальной адаптации к существующим условиям
Осознание собственных мыслей, следствием чего являются определенные чувства и эмоции, понимание клиентом собственного состояния (начальная проработка проблемы)	Техника «Определение Я-концепции» (установление иррациональных убеждений, установок в отношении собственного восприятия мира, которые лежат в основе большинства реакций на те или иные события)	Распознавание мыслей и убеждений родителя, лежащих в основе его «Я-концепции» и оказывающих непосредственное влияние на актуальную ситуацию межличностного взаимодействия с подростком
	Техника «определение самооффективности» (осознание способности успешно справиться с проблемной ситуацией)	Определение собственного уровня ожиданий и эффективности в той или иной ситуации взаимодействия с подростком

	Техника «Определение внимания» (смещение акцентов внимания в ситуации на другие ключевые моменты)	Способность увидеть ту или иную проблемную ситуацию в межличностных взаимоотношениях с ребенком под другим углом, что поможет почувствовать и осознать наличие альтернативных способов поведения и реакций в ситуации
Поиск альтернативных способов поведения и адаптивных реакций во взаимоотношениях со своим ребенком с помощью замены иррациональных установок на рациональные	Техника «эксперимент» (клиент экспериментальным путем на личном опыте постигает результат от демонстрации им той или иной эмоции, поведенческой реакции)	Клиент осознает деструктивные последствия выражаемой эмоции или неадаптивной формы поведения, что позволяет ему принять необходимость поиска альтернативной поведенческой реакции для достижения желаемого эффекта
	Техника «Изменение мнения – переоценка фактов» (поиск альтернативных точек зрения на существующую ситуацию путем предположений о чувствах, мнениях, взглядах другого участника общения (подростка)).	Развитие навыка взглянуть на ситуацию глазами других участников взаимодействия, обнаружение альтернативных вариантов взаимодействия на основе полученной информации и сделанных выводов
	Анализ альтернативных способов реакции (выбор наиболее эффективных альтернативных способов собственного поведения и эмоциональных реакций по мнению клиента с учетом всех имеющих особенностей и обстоятельств ситуации)	Определение нескольких адаптивных форм поведения и реакций в сложившейся ситуации взаимодействия с подростком
2 этап – индивидуальная работа с подростками		
Цель этапа консультативной сессии	Применяемые методы, техники, формы работы	Ожидаемый результат
Осознание наличия некоторых неадаптивных поведенческих схем во взаимодействии с родителем и обнаружение иррациональных установок,	Техника «АВС модель» (установление подростком важности мыслей, лежащих в основе реакции. Освоение понимания о том, что мышление определяет эмоции)	Понимание подростком факта, что в основе реакции на события лежат те или иные мысли, установки, убеждения.

лежащих в основе такого поведения	Записи собственных мыслей (анализ собственных мыслей и установок в межличностных взаимоотношениях с матерью)	обнаружение неадаптивных мыслей и воспитательных установок в процессе взаимодействия с матерью
Осознание собственных мыслей, следствием чего являются определенные чувства и эмоции, понимание подростком собственного состояния (начальная проработка проблемы)	Отдаление от нефункциональных мыслей (выработка объективного отношения к собственным мыслям, отдаление от возникающих идей).	Осознание и принятие факта, что неконструктивная мысль возникает автоматически, что она сформирована ранее при определенных обстоятельствах или же она навязана извне посторонними субъектами; осознание и принятие того, что стереотипные мысли мешают нормальной адаптации к существующим условиям
	Техника «Определение Я-концепции» (установление иррациональных убеждений, установок в отношении собственного отношения к миру и отношения мира к подростку, которые лежат в основе большинства реакций на те или иные события)	Распознавание мыслей и убеждений подростка, лежащих в основе его «Я-концепции» и оказывающих непосредственное влияние на актуальную ситуацию межличностного взаимодействия с родителем
	Техника «определение самоэффективности» (осознание способности успешно справиться с проблемной ситуацией)	Определение собственного уровня ожиданий и эффективности в той или иной ситуации взаимодействия с матерью
Поиск альтернативных способов поведения и адаптивных реакций во взаимоотношениях со своей матерью с помощью замены иррациональных установок на рациональные	Техника «эксперимент» (клиент экспериментальным путем на личном опыте постигает результат от демонстрации им той или иной эмоции, поведенческой реакции)	Подросток осознает деструктивные последствия выражаемой эмоции или неадаптивной формы поведения, что позволяет ему принять необходимость поиска альтернативной поведенческой реакции для достижения желаемого эффекта

	Техника «Изменение мнения – переоценка фактов» (поиск альтернативных точек зрения на существующую ситуацию путем предположений о чувствах, мнениях, взглядах другого участника общения (матери)).	Развитие навыка взглянуть на ситуацию глазами других участников взаимодействия, обнаружение альтернативных вариантов взаимодействия на основе полученной информации и сделанных выводов
	Анализ альтернативных способов реакции (выбор наиболее эффективных альтернативных способов собственного поведения и эмоциональных реакций по мнению клиента с учетом всех имеющих особенностей и обстоятельств ситуации)	Определение нескольких адаптивных форм поведения и реакций в сложившейся ситуации взаимодействия с матерью
3 этап – совместная работа подростков и их матерей		
Цель этапа консультативной сессии	Применяемые методы, техники, формы работы	Ожидаемый результат
Работа с представлениями, образами, отражающими суть проблемы доверительных отношений	использование метафор, техника «позитивное воображение» (работа с символическими образами, метафорами клиентов через чтение притч, относящихся к проблеме доверительных отношений). (выражение эмоций, чувств, обмен мнениями по результатам прочитанного)	Понимание эмоций и чувств партнера и проживание проблемы доверительных отношений между подростком и матерью в символической форме Осознание клиентами существования данной проблемы в отношениях у других людей; понимание и осознание более глубокой сути проблемы и ее причин возникновения
Совместное обсуждение клиентами актуальной ситуации в межличностных взаимоотношениях	Откровенное беспристрастное обсуждение матерью и подростком происходящих событий в их взаимоотношениях	Открытый взгляд на проблему доверительности в отношениях, определение клиентами собственной неверной интерпретации мотивов, движущих другим участником взаимодействия.
	Составление плана на будущее (составление совместной реалистичной программы действий на будущее)	Проговаривание конкретных условий взаимодействия, реакций, поступков, установление конкретных эффективных обстоятельств межличностного взаимодействия
Отработка новых убеждений и установок в поведении	Разыгрывание типичных повседневных ситуаций, затрагивающих проблему	Закрепление в поведении альтернативных способов реакции и поведения

	доверительных отношений подростков и их матерей.	клиентов, обеспечивающих разрешение проблемы доверительности в отношениях
--	--	---

Представленная программа реализовывалась нами в рамках консультативных сессий, длительность каждой из которых составляла от 45 до 60 минут. Периодичность проведения консультативных сессий для каждой пары (мать-подросток) составляла 1 раз в неделю, предпочтительно с равными интервалами между сессиями. Каждая пара (мать-подросток) прошли не менее 3 консультационных сессий, по 1 консультации на каждый этап. Так, реализация программы с 10 парами составила 30 консультационных сессий, исходя из этого, продолжительность реализации программы консультирования составила в среднем 3 месяца.

Так, в процессе реализации программы когнитивно-поведенческого консультирования, направленной на разрешение проблемы доверительных отношений между подростками и их матерями, осуществлялась работа, направленная на повышение уровня оптимального эмоционального контакта в межличностных отношениях подростков и матерей. В процессе работы матери и подростки, осознавали и выявляли собственные иррациональные мысли, проявляющиеся в их взаимоотношениях, и поведенческие реакции, заменяя их на более адаптивные в процессе работы с консультантом, а затем закрепляя их непосредственно в практике межличностного взаимодействия. Кроме этого, акцент в индивидуальной работе был сделан на развитии коммуникативных навыков в межличностном взаимодействии, которые отражают позицию открытости, готовности к контакту, что соответственно создает благоприятные условия для установления и развития доверительных отношений. В процессе совместной работы матери и подростки участвовали в различных видах деятельности (обсуждения, чтение литературы, отработка навыков взаимодействия в моделируемых ситуациях) что позволило закрепить адаптивные реакции и формы поведения в их межличностных взаимоотношениях.

В целом, в ходе проведения консультативной работы мы отметили, что наиболее высокая эффективность в работе достигалась в тех случаях, когда и у матери и подростка отмечалась мотивация к работе, желание установить доверительные отношения друг с другом, а также достаточно высокий уровень рефлексивности. Также мы отметили, что в диадах с наиболее высоким уровнем рефлексии матери и ребенка отмечается более высокий изначальный уровень доверительности в отношениях. Так, например в четвертой паре (Елены (41 год) и Ильи (14 лет)) отмечается достаточно высокий начальный уровень доверительности отношений, при этом в ходе консультирования было выявлено, что как у матери, так и у сына отмечается высокая аналитичность ума, хорошие способности в том, чтобы ставить себя на место другого, анализировать собственное состояние, эмоции и мысли, возникающие в процессе взаимодействия. Протоколы консультаций, проведенных с данной парой, представлены в приложении.

По завершении реализации нами консультативной программы, клиентам предлагалось в письменной форме представить рефлексивный анализ собственного участия в работе, в котором отражалась степень удовлетворенности клиентов процессом и результатами работы, степень достижения планируемых целей консультирования, описание актуальной ситуации межличностных взаимодействий в семье.

По результатам рассмотрения рефлексивного анализа клиентов, участвующих в реализации консультативной модели, мы смогли сделать вывод, что все испытуемые отмечают определенные положительные изменения в детско-родительских отношениях. Большинство клиентов отметили, что возрос уровень взаимопонимания, доверия и сотрудничества в отношениях.

2.4. Оценка эффективности проведенной работы в рамках когнитивно-поведенческого консультирования по разрешению проблемы

доверительных отношений в экспериментальной группе между матерями и подростками

Оценка эффективности реализации разработанной программы когнитивно-поведенческого консультирования, направленной на разрешение проблемы доверительных отношений между подростками и их матерями осуществлялась посредством проведения контрольного этапа эксперимента, подразумевающего повторное участие испытуемых в обследовании с использованием диагностического инструментария, использовавшегося на констатирующем этапе исследования.

Обратимся к рассмотрению результатов испытуемых (матерей) полученных по итогам проведения методики **«Изучения родительских установок»** (PARI) (Е.С. Шефер и Р.К. Белл) на контрольном этапе исследования. На рисунке 6 в наглядном виде представлены средние показатели испытуемых (матерей) по шкалам данной методики на этапе констатирующего и контрольного эксперимента.

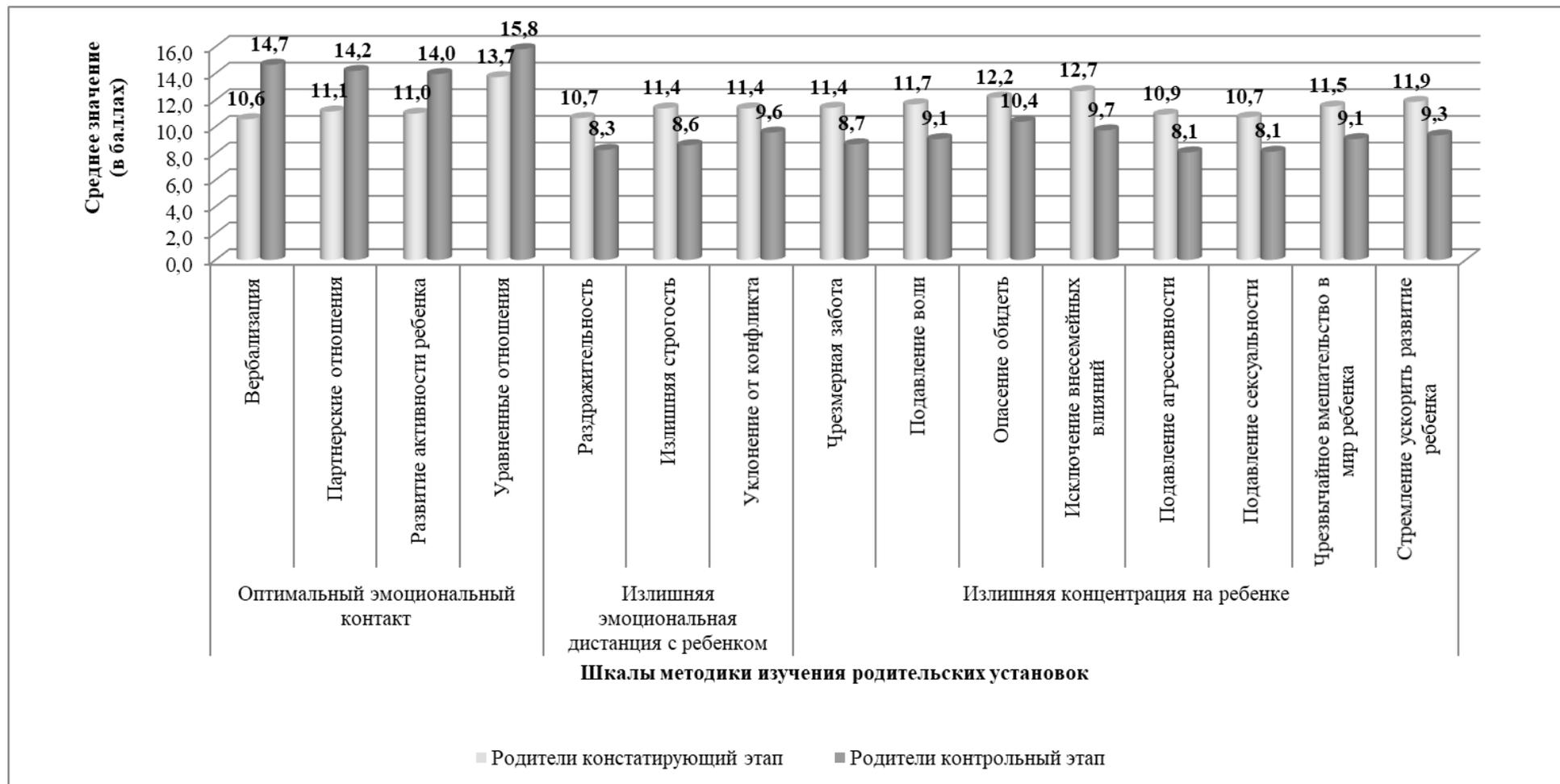


Рис.6. Средние значения испытуемых (матерей) по шкалам методики изучения родительских установок (PARI) на этапе констатирующего и контрольного эксперимента

Анализируя представленные данные, можем отметить, что по шкалам методики, входящим в группу оптимального эмоционального контакта на этапе контрольного эксперимента, отмечается повышение уровня, по сравнению с уровнем показателей констатирующего этапа. Так, можно отметить, что особо заметное повышение отмечается по шкалам «вербализация» (на 4,1 средних балла), «партнерские отношения» (на 3,0 балла) и «развитие активности ребенка» (на 3,0 балла). Это говорит о том, что после реализации модели когнитивно-поведенческого консультирования матери стали все больше и чаще в процессе взаимодействия с подростками побуждать их к вербальному проявлению, выстраивая диалог, задавая подросткам вопросы, интересуясь их мнениями и взглядами в различных областях. Кроме этого, повышение показателя по шкале «партнерские отношения» свидетельствует о том, что матери стали в большей степени стремиться к установлению отношений сотрудничества и взаимоуважения со своими детьми. Повышение уровня по шкале «развитие активности ребенка» указывает на желание матерей активно участвовать в процессе развития у подростков талантов, способностей и умений для дальнейшей будущей жизни.

По шкалам, входящим в группу параметров излишней эмоциональной дистанции на этапе контрольного эксперимента, отмечается снижение показателей. Так, особо значительное снижение мы можем отметить по шкалам «излишняя строгость» (на 2,8 баллов) и «раздражительность» (на 2,4 балла). Это говорит о том, что после проведения консультативных сессий в рамках когнитивно-поведенческого подхода матери стали в наименьшей степени испытывать раздражение в процессе взаимодействия с подростком, относясь к процессу воспитания легче, чем ранее. Кроме этого, можно сказать о том, что у матерей наблюдается снижение строгости и стремления к установлению авторитарной дисциплины во взаимодействии с подростком. Это может указывать на то, что у матерей начался процесс принятия подростка как самостоятельной личности, со своими интересами, желаниями

и устремлениями, в силу чего родители, вероятно, пересмотрели свою воспитательную стратегию, предоставляя подростку все большую свободу в принятии решений в повседневной жизни.

Также можем отметить, что относительно шкал, входящих в группу параметров излишней концентрации на ребенке также произошло снижение показателей на контрольном этапе эксперимента. Так, стоит особо отметить заметное снижение показателей по шкалам «исключение вне семейных влияний» (на 3,0 балла) «подавление агрессивности» (на 2,8 баллов) и «чрезмерная забота» (на 2,7). Это указывает на то, что у матерей сгладилось стремление уберечь подростка от всевозможных опасностей и трудностей жизни, ограждать подростка от различных влияний внешнего мира, которые могли бы противоречить наставлениям и установкам родителей. Вероятно, данный факт опять же указывает на признание матерями своих детей как самостоятельных личностей, вступающих во взрослую жизнь, и имеющих потребность в приобретении собственного жизненного опыта путем принятия самостоятельных решений. Также мы можем говорить о снижении у матерей стремления оградить ребенка от проявлений физической агрессивности, что может указывать на понимание факта о том, что отрицательным эмоциям необходимо давать выход, при этом важно создать условия для конструктивного выражения накопившихся отрицательных эмоций.

С целью доказательства произошедших изменений в отношении показателей среди испытуемых (матерей) по шкалам методики изучения родительских установок (PARI) на этапе контрольного эксперимента мы обратились к статистическому анализу данных с использованием t-критерия Стьюдента для связанных выборок. Результаты проведенного статистического анализа представлены в таблице 5.

Таблица 5

Результаты статистического анализа показателей испытуемых (матерей) по шкалам методики изучения родительских установок (PARI) на этапе констатирующего и контрольного эксперимента

	Оптимальный эмоциональный контакт				Излишняя эмоциональная дистанция с ребенком			Излишняя концентрация на ребенке							
	Вербализация	Партнерские отношения	Развитие активности ребенка	Уравненные отношения	Раздражительность	Излишняя строгость	Уклонение от конфликта	Черезмерная забота	Подавление воли	Опасение обидеть	Исключение внутрисемейных влияний	Подавление агрессивности	Подавление сексуальности	Чрезвычайное вмешательство в мир ребенка	Стремление ускорить развитие ребенка
констатирующий	10,6	11,1	11,0	13,7	10,7	11,4	11,4	11,4	11,7	12,2	12,7	10,9	10,7	11,5	11,9
контрольный	14,70	14,20	14,00	15,80	8,30	8,60	9,60	8,70	9,10	10,40	9,70	8,10	8,10	9,10	9,30
t	5,6	6,2	8,3	3,9	4,6	6,1	3,9	9	5	4,4	5,1	9,7	3,2	4,9	4,8
p	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,05	0,01	0,01

Анализируя данные, представленные в таблице 2 мы можем видеть, что по большинству шкал методики изучения родительских установок (PARI) на этапе контрольного эксперимента произошли статистически значимые изменения показателей на высоком уровне достоверности ($p=0,01$): «подавление агрессивности» ($t=9,7$), «чрезмерная забота» ($t= 9$), «развитие активности ребенка» ($t= 8,3$), «партнерские отношения» ($t= 6,2$), «излишняя строгость» ($t= 6,1$), «вербализация» ($t= 5,6$), «исключение внутрисемейных влияний» ($t= 5,1$), «подавление воли» ($t= 5$); «чрезвычайное вмешательство в мир ребенка» ($t= 4,9$); «стремление ускорить развитие ребенка» ($t= 4,8$); «раздражительность» ($t=4,6$); «опасение обидеть» ($t= 4,4$); «уклонение от конфликта» ($t= 3,9$); «уравненные отношения» ($t= 3,9$).

На среднем уровне достоверности ($p=0.05$) выявились достоверные различия по шкале «подавление сексуальности» ($t=3,2$).

Это позволяет нам сделать вывод о том, участие матерей в реализации программы когнитивно-поведенческого консультирования, позволило изменить показатели испытуемых относительно всех изучаемых параметров, а именно:

- достоверно повысился уровень проявления вербализации матерей во взаимоотношениях с подростками;
- достоверно повысился уровень стремления к установлению партнерских отношений с подростком, основанных на сотрудничестве и взаимоуважении;
- статистически значимо повысился показатель развития активности ребенка, отражающий желание матерей активно участвовать в процессе развития у подростка его талантов, способностей и умений для дальнейшей будущей жизни;
- достоверно повысился уровень стремления к установлению уравненных отношений, что напрямую отражает стремление к установлению прочного доверительного контакта и паритетности во взаимоотношениях с подростком;

- произошло достоверное снижение проявления «раздражительности в рамках взаимодействия с подростком;
- у матерей статистически значимо снизился уровень излишней строгости в отношениях с подростком;
- снизилось стремление родителя избежать возникновения конфликтных ситуаций с ребенком любой ценой;
- произошло снижение проявлений чрезмерной заботы в адрес подростка, выражающейся в стремлении уберечь ребенка от всевозможных опасностей и трудностей жизни;
- снизился показатель подавления воли подростка во взаимодействиях;
- произошло снижение показателя, отражающего чрезмерные опасения обидеть подростка;
- снизился уровень стремления матерей оградить ребенка от различных негативных по их мнению влияний внешней среды, которые могли бы противоречить наставлениям и установкам родителей, декларируемых детям в процессе воспитания;
- снизилось стремление оградить ребенка от проявлений физической агрессивности;
- снизился уровень избегания матерями во взаимодействии с подростком вопросов, связанных с сексуальным воспитанием;
- снизился показатель чрезвычайного вмешательства в мир ребенка (отражает стремление родителя быть в курсе внутреннего мира ребенка, контролировать его мысли, чувства и переживания);
- произошло снижение стремления ускорить развитие ребенка.

На основе качественного и количественного анализа полученных результатов, можем сделать вывод, что после проведения формирующего эксперимента у матерей произошло изменение установок в воспитании и взаимодействии с подростком на более адаптивные, что свидетельствует об эффективности реализации разработанной программы консультирования.

Обратимся к рассмотрению результатов испытуемых (матерей и подростков) по итогам проведения методики «**Взаимодействие родитель-ребенок (ВРР)**» (И.М.Марковская) на этапе контрольного эксперимента.

На рисунке 7 в наглядном виде представлены средние показатели испытуемых (матерей) по шкалам данной методики на этапе констатирующего и контрольного эксперимента.

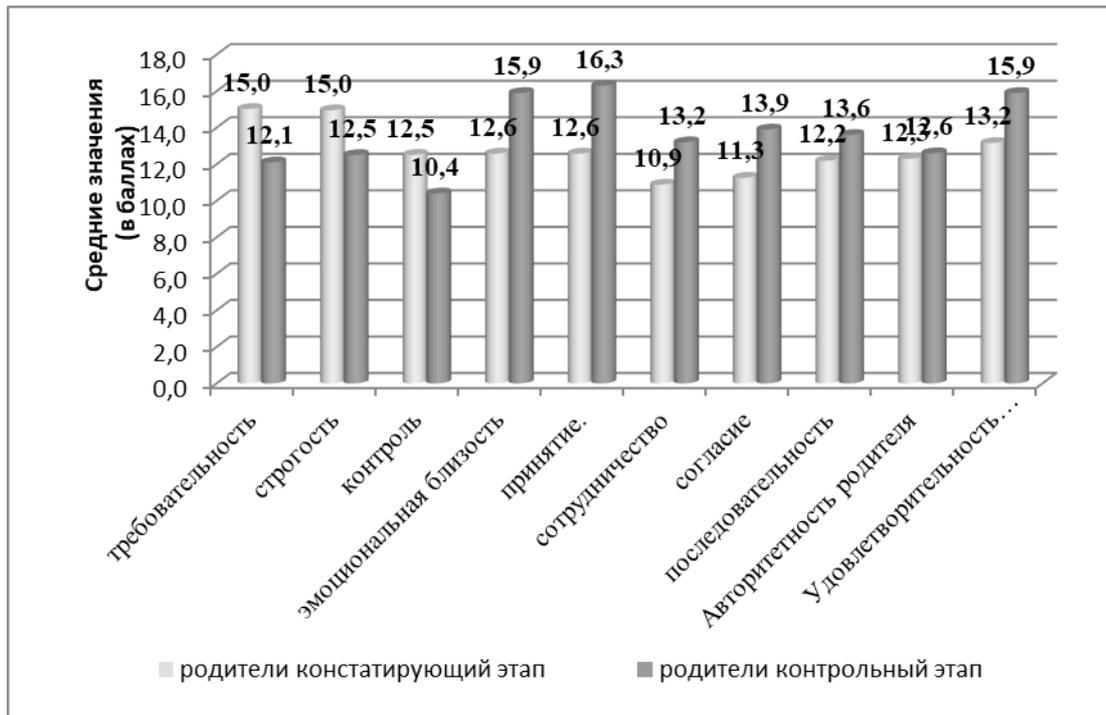


Рис.7. Средние показатели испытуемых (матерей) по шкалам методики «Взаимодействие родитель-ребенок (ВРР)» на этапе констатирующего и контрольного эксперимента (в баллах)

Так, можем видеть, что показатели по шкалам «требовательность», «строгость», «контроль» на этапе контрольного эксперимента по оценкам матерей заметно снизились среди испытуемых. На основании этого можем сделать вывод, что у матерей несколько снизились ожидания относительно уровня ответственности подростка, во взаимодействии они стали более мягки, перестали прибегать к установлению жестких правил во взаимоотношениях с подростками, снизилась выраженность контролирующего поведения по отношению к ребенку. Снижение показателей по данным шкалам указывает на повышение уровня доверия

матерей по отношению к подростку, обеспечение возможности подростку обрести самостоятельность.

Одновременно с этим, по шкалам «эмоциональная близость», «принятие», «сотрудничество», «согласие», «последовательность», «удовлетворительность отношениями» среди матерей на этапе контрольного эксперимента отмечается заметное повышение.

Это свидетельствует о том, что на этапе контрольного эксперимента матери указывают на повышение эмоциональной близости в отношениях с подростком, выражающуюся во взаимном желании делиться самым сокровенным и важным друг с другом. Также отмечается повышение уровня принятия подростков матерями, признание его личностных качеств, принятие поведенческих проявлений. Кроме этого, по результатам сравнительного анализа можно увидеть, что на контрольном этапе исследования повысился уровень сотрудничества между матерями и подростками, которое является следствием включенности ребенка во взаимодействие, признания его прав и достоинств, и в целом демонстрирует равенство и партнерство в отношениях родителей и детей. Повышение показателей по шкале «согласие» свидетельствует о повышении способности у матерей в отношениях с подростками находить компромиссы и совместно принимать решения. Также на этапе контрольного эксперимента отмечается повышение уровня последовательности у матерей во взаимодействиях с ребенком, что отражает степень постоянства в своих требованиях и отношении к ребенку, в применении наказаний и поощрений и т.д. Также важнейшим параметром, в отношении которого наблюдается повышение показателя у матерей на контрольном этапе исследования является удовлетворенность матерей отношениями со своими детьми. Так, повышение показателей по перечисленным параметрам позволяет нам сделать вывод о том, что уровень доверительности в отношениях между матерями и подростками после реализации модели психологического консультирования, значительно возрос. Для того, чтобы доказать данный вывод на статистическом уровне мы

обратились к статистическому анализу данных при помощи t-критерия Стьюдента для связанных выборок. В таблице 6 отображены результаты статистического анализа показателей испытуемых (матерей) по шкалам опросника «Взаимодействие родитель-ребенок» (ВРР) на этапе констатирующего и контрольного эксперимента.

Таблица 6

Результаты статистического анализа показателей испытуемых (матерей) по шкалам опросника «Взаимодействие родитель-ребенок» (ВРР) на этапе констатирующего и контрольного эксперимента

	требовательность	строгость	контроль	эмоциональная близость	принятие.	сотрудничество	согласие	последовательность	Авторитетность родителя	Удовлетворительность отношениями
родители констатирующий этап	15,0	15,0	12,5	12,6	12,6	10,9	11,3	12,2	12,3	13,2
родители контрольный этап	12,1	12,5	10,4	15,9	16,3	13,2	13,9	13,6	12,6	15,9
t	3,2	3,7	2,3	5,1	7,9	4,5	4,8	3,1	0,5	4
p	0,05	0,01	0,05	0,01	0,01	0,01	0,01	0,05	нет	0,01

Анализируя данные, представленные в таблице, можем увидеть, что имеются значимые различия в показателях испытуемых на этапе констатирующего и контрольного эксперимента на высоком уровне достоверности ($p=0,01$) по таким шкалам как «принятие» ($t=7,9$), «эмоциональная близость» ($t=5,1$), «согласие» ($t=4,8$), «сотрудничество» ($t=4,5$), «удовлетворительность отношениями» ($t=4$), «строгость» ($t=3,7$).

На среднем уровне достоверности ($p=0.05$) выявились различия по таким шкалам как «требовательность» ($t=3,2$), «последовательность» ($t=3,1$), «контроль» ($t=2.3$).

На основе полученных результатов статистического анализа можем сделать вывод о том, что по ряду изучаемых параметров по мнению матерей произошли изменения, прямо или косвенно свидетельствующие о повышении уровня доверительности в детско-родительских отношениях испытуемых.

Рассмотрим результаты, полученные по итогам проведения данной методики среди подростков на контрольном этапе исследования. На рисунке 8 представлены средние показатели в выборке подростков по изучаемым параметрам на этапе констатирующего и контрольного эксперимента.

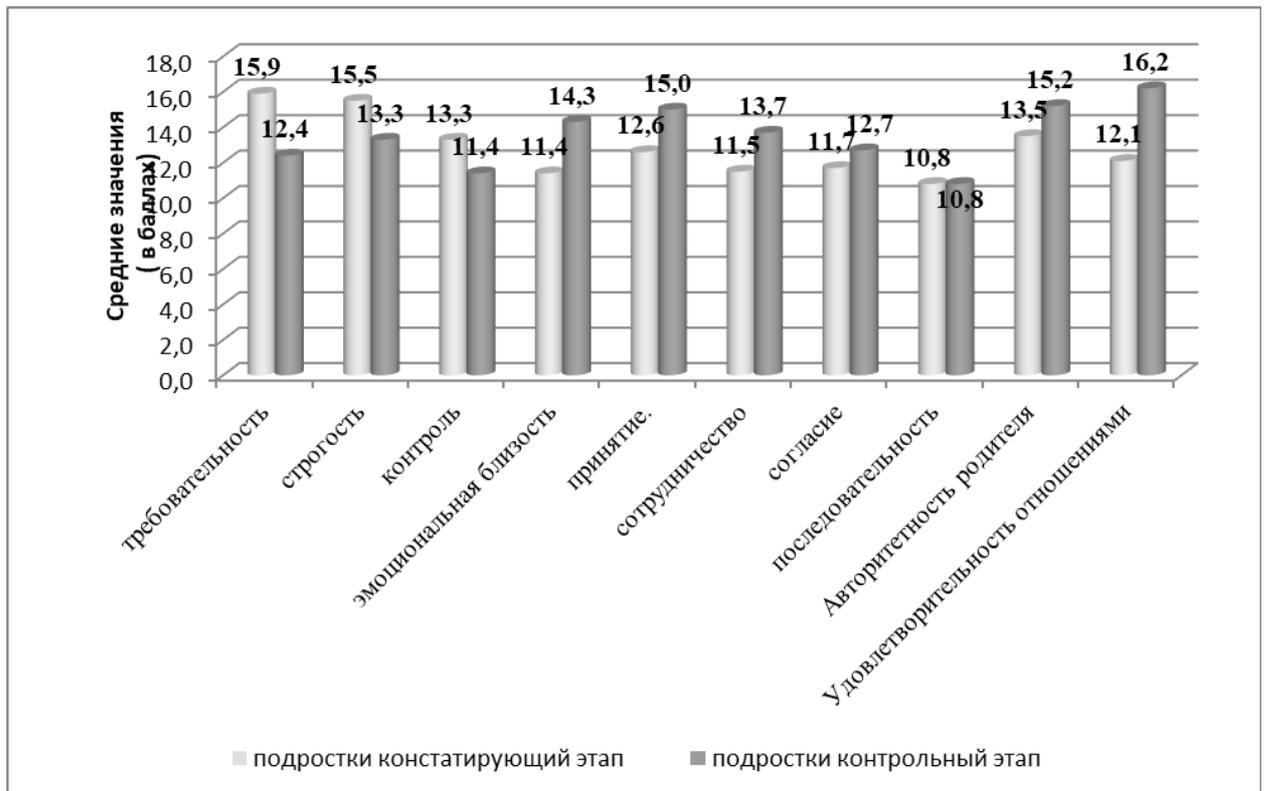


Рис.8. Средние показатели в выборке подростков по шкалам методики «Взаимодействие родитель-ребенок (ВРР) на этапе констатирующего и контрольного эксперимента (в баллах)

В выборке подростков мы можем отметить ситуацию, аналогичную той, что описано относительно выборки матерей на контрольном этапе эксперимента. Во-первых, также мы наблюдаем снижение показателей по шкалам «требовательность», «строгость», «контроль». На основании этого можем сделать вывод, что подростки подтверждают факт о том, что у матерей

несколько снизились ожидания относительно уровня их ответственности, во взаимодействии матери стали реже прибегать к строгости и суровости во взаимоотношениях с подростками, снизилась выраженность контролирующего поведения по отношению к ребенку. Данная ситуация также подтверждает повышение уровня доверительности во взаимоотношениях подростков и их матерей.

Во-вторых, в выборке подростков аналогично отмечается повышение показателей по шкалам «эмоциональная близость», «принятие», «сотрудничество», «согласие», «удовлетворительность отношениями», однако также отмечается некоторое повышение по шкале «авторитетность родителя». На основании этого можем сказать, что результаты, полученные в выборке подростков на этапе контрольного эксперимента, подтверждают сделанные нами выводы о повышении уровня доверительности в детско-родительских отношениях испытуемых на основе изучаемых параметров.

С целью доказательства достоверности выявленных изменений, мы обратились к статистическому сравнению полученных данных при помощи t-критерия Стьюдента для связанных выборок (табл.7).

Таблица 7

Результаты статистического анализа показателей испытуемых (подростков) по шкалам опросника «Взаимодействие родитель-ребенок» (ВРР) на этапе констатирующего и контрольного эксперимента

	требовательность	строгость	контроль	эмоциональная близость	принятие	сотрудничество	согласие	последовательность	Авторитетность родителя	Удовлетворительность отношениями
подростки констатирующий этап	15,9	15,5	13,3	11,4	12,6	11,5	11,7	10,8	13,5	12,1
подростки контрольный этап	12,4	13,3	11,4	14,3	15,0	13,7	12,7	10,8	15,2	16,2

t	5,10	3,60	3,50	4,00	4,40	9,20	3,00	0,00	2,70	7,10
p	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,05	нет	0,05	0,01

Данные, представленные в таблице, свидетельствуют о том, что имеются значимые различия в показателях испытуемых на этапе констатирующего и контрольного эксперимента на высоком уровне достоверности ($p=0,01$) по таким шкалам как «сотрудничество» ($t=9,2$), «удовлетворительность отношениями» ($t=7,1$), «требовательность» ($t=5,1$), «принятие» ($t=4,4$), «эмоциональная близость» ($t=4$), строгость» ($t=3,6$), «контроль» ($t=3,5$).

Также выявились различия в показателях на среднем уровне достоверности ($p=0,05$) по шкалам «согласие» ($t=3$), «авторитетность родителя» ($t=2,7$).

На основании полученных результатов статистического сравнения, можем сделать вывод о том, что, по мнению подростков в межличностных отношениях матерей и подростков на контрольном этапе исследования отмечаются следующие изменения:

- достоверно снизился уровень проявлений требовательности, строгости и контроля со стороны матери;
- достоверно повысился уровень удовлетворительности отношениями, эмоциональной близости, согласия, сотрудничества и принятия в детско-родительских отношениях.

Для того чтобы нам проанализировать как изменился показатель доверительности в отношениях, мы снова обратились к подсчету среднего значения в паре подростка и матери по таким шкалам данной методики, которые непосредственно включаются в содержание доверительных отношений («эмоциональная близость», «принятие», «сотрудничество», «согласие»). Общее среднее значение в паре по данным шкалам мы условно приняли за показатель доверительности в отношениях.

В таблице 8 представлены результаты подсчета показателя доверительности в отношениях в каждой исследуемой паре «мать-подросток» с указанием половой принадлежности ребенка в каждой диаде на этапе констатирующего и контрольного эксперимента.

Таблица 8

Показатели доверительности в отношениях в каждой паре «мать-подросток» на этапе констатирующего и контрольного эксперимента

№ пары «мать-подросток»	Имя испытуемых	Показатель доверительности в отношениях	
		Констатирующий эксперимент	Контрольный эксперимент
1	Пара Елена и Даниил	10,6	13,7
2	Пара Ирина и Никита	8,8	11,8
3	Пара Наталья и Александр	14,4	16,6
4	Пара Елена и Илья	15,5	16,8
5	Пара Лидия и Алексей	15,3	17,4
6	Пара Наталья и Екатерина	10,6	13,4
7	Пара Марина и Арина	13	15,7
8	Пара Ирина и Анастасия	8,7	13,3
9	Пара Наталья и Сирафима	11,9	14,3
10	Пара Наталья и Дарья	11,1	14,1

Анализируя данные, представленные в таблице 8, можем отметить, что во всех диадах «мать-подросток» произошло повышение среднего уровня доверительности в отношениях. Так, наиболее высокий показатель доверительности на этапе контрольного эксперимента отмечается в пятой паре у Лидии и Алексея (17,4) в четвертой пары у Елены и Ильи (16,8), а также в третьей паре у Натальи и Александра (16,6). Снова стоит отметить, что в парах с самым высоким уровнем доверительности в отношениях с матерью подростки мужского пола. Среди девочек подросткового возраста и их матерями самый высокий уровень доверительности на этапе контрольного эксперимента отмечается, как и на этапе констатирующего эксперимента, в седьмой паре у Марины и Арины (15,7), самый низкий – в восьмой паре у Ирины и Анастасии (13,3). При этом самый низкий уровень доверительности у подростков юношей с матерями на этапе контрольного эксперимента,

отмечается во второй паре у Ирины и Никиты (11,8). В целом, как и на этапе констатирующего эксперимента, так и на этапе контрольного эксперимента, уровень доверительности в отношениях с матерями в среднем выше у юношей, чем у девушек.

На основе полученных результатов качественного и количественного анализа данных, полученных по итогам проведения методики «**Взаимодействие родитель-ребенок**» (ВРР) можем сделать вывод об эффективности реализации программы когнитивного-поведенческого консультирования, направленного на повышение уровня доверительности в отношениях между матерями и подростками.

Проанализируем результаты испытуемых (подростков) полученные по итогам проведения методики «**Поведение родителей и отношение подростков к ним**» (Е. Шафер) на этапе контрольного эксперимента.

На рисунке 9 представлены средние показатели в выборке подростков по изучаемым параметрам на этапе контрольного эксперимента с учетом половой принадлежности.

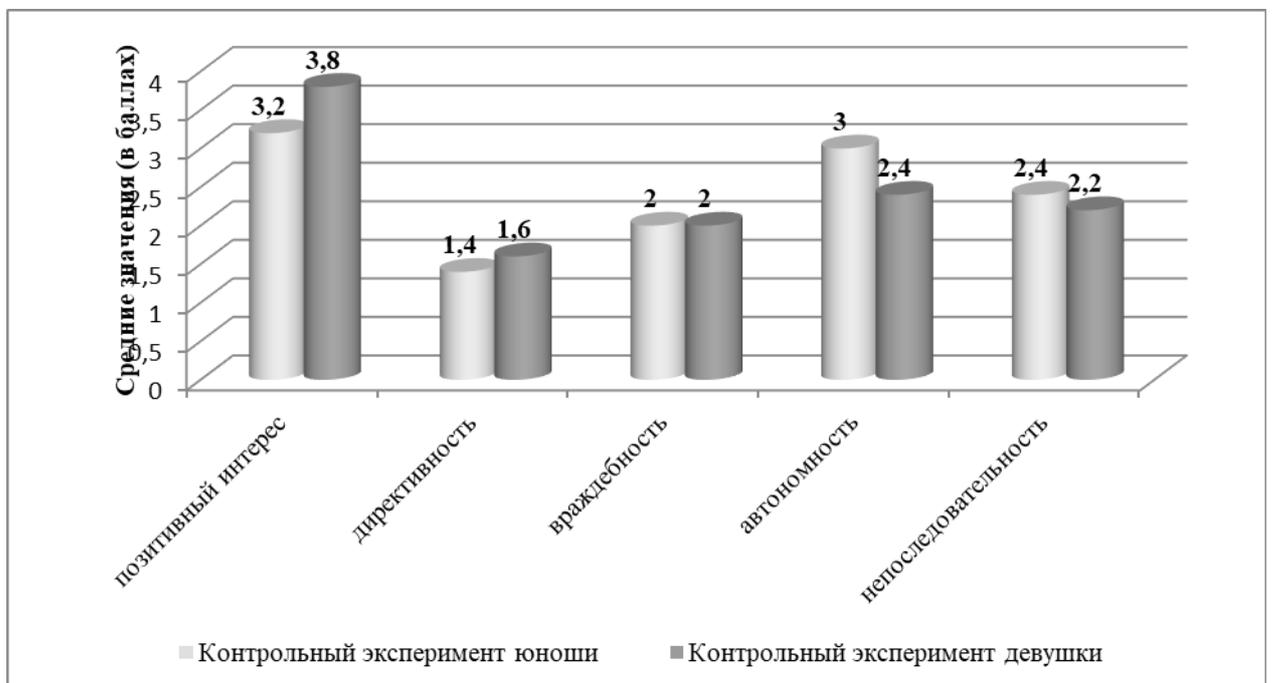


Рис.9. Средние значения в группе подростков по шкалам методики ПОР (Е. Шафер) с разделением по половой принадлежности испытуемых на этапе контрольного эксперимента (в баллах)

Анализируя представленные данные, можем отметить, что на этапе контрольного эксперимента заметная разница в показателях средних значений юношей и девушек отмечается лишь по таким шкалам как «позитивный интерес» и «автономность» (разница в 0,6 средних балла). Так, средние значения по шкале позитивного интереса со стороны матери на этапе контрольного эксперимента значительно выше у девушек, чем у юношей. Это указывает на то, что матери по отношению к своим дочерям стали относиться с большим принятием, однако проявляется это принятие больше, как отношение к маленькому беспомощному ребенку, который постоянно требует внимания, заботы. Это указывает на то, что матери в отношениях с дочерьми стали чаще одобрять обращение дочерей к ним за помощью, а также указывает на ограничение самостоятельности дочерей во взаимоотношениях с матерью. В некоторых случаях, когда девочки не стремятся к достижению собственной автономности и самостоятельности, позиция некоторой беспомощности в отношениях с родителем может являться показателем доверительности в отношениях, поскольку полная самостоятельность ребенка в таком случае не входит в планы ни родителей, ни самого ребенка. Одновременно с этим, по шкале «автономность» среди мальчиков отмечается наиболее высокий показатель по данной шкале, чем в группе девочек. Шкала автономности в оценке матери сыном отражает некоторый диктат, упоение властью. Мать при этом может не воспринимать сына как полноценную личность, со своими чувствами, мыслями, представлениями и побуждениями, и считать, что он, невзирая ни на что, обязан ей подчиняться. Такая позиция матери по отношению к сыну может быть обусловлена особенностями воспитания мальчиков-подростков, когда матери ориентируются на воспитание в ребенке чувства долга, ответственности, дисциплинированности, осуществляя это через диктат и послушание. В целом, такая позиция значительно обоснованна тем, что перед мужчиной, в будущем будет стоять множество сложнейших задач, с которыми он должен уметь справляться. Наибольшая автономность матери в отношениях с

сыновьями может быть также продиктована страхом разбаловать ребенка, воспитать сына недостаточно, приспособленным к постоянно меняющимся условиям современной жизни. По остальным шкалам данной методики на этапе контрольного эксперимента не отмечается значительных различий в средних показателях оценки родителей между юношами и девушками.

Обратимся к анализу общих средних показателей по данной методике без учета гендерной принадлежности испытуемых и сравним средние показатели испытуемых на этапе контрольного и констатирующего эксперимента по шкалам методики «**Поведение родителей и отношение подростков к ним**» (рис.10).

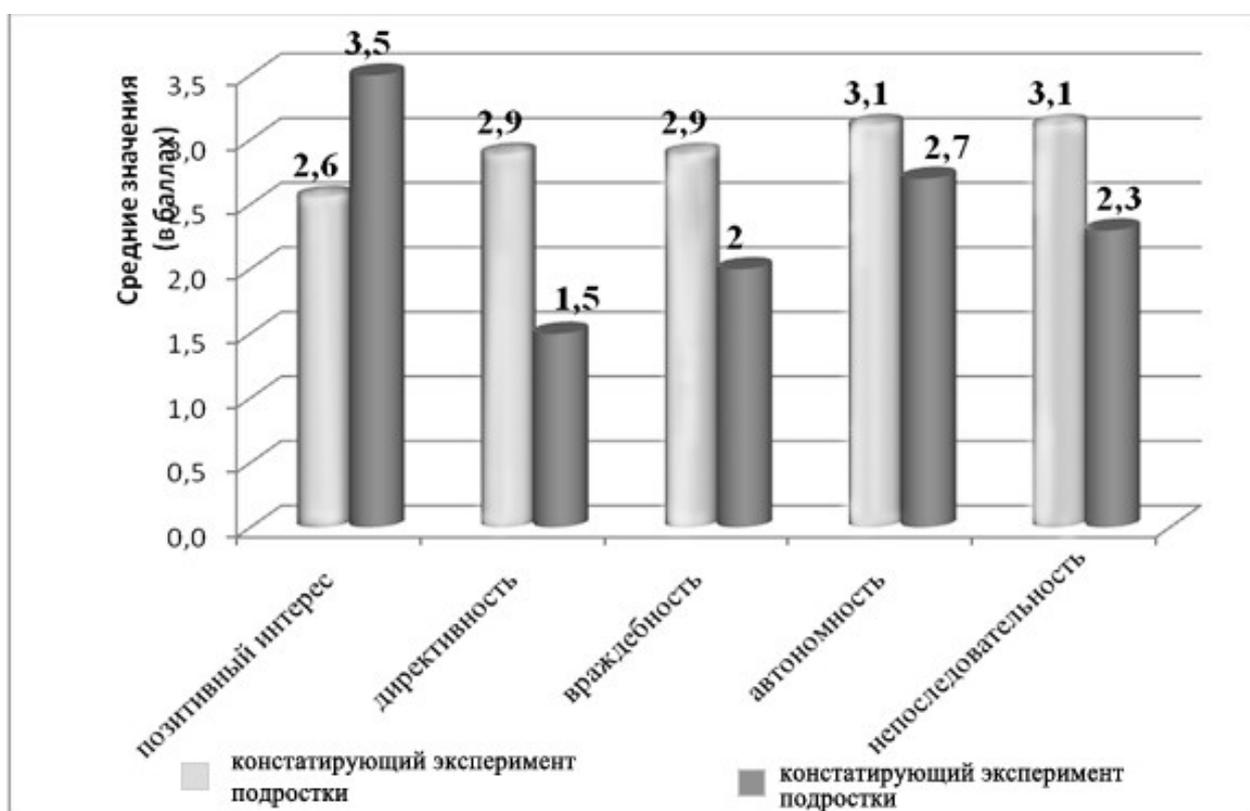


Рис.10. Средние показатели в выборке подростков по шкалам методики «**Поведение родителей и отношение подростков к ним**» (Е. Шафер) на этапе констатирующего и контрольного эксперимента (в баллах)

Согласно представленным результатам, на этапе контрольного эксперимента по всем изучаемым параметрам в рамках данной методики у подростков произошли определенные изменения. Так, особенно заметным

является изменение по шкале директивности (снижение на 1,4 средних балла). Директивность матери по отношению к сыну подростки видят в навязывании им чувства вины по отношению к ней, ее декларациям и постоянным напоминаниям о том, что «мать жертвует всем ради сына», полностью берет на себя ответственность за действия ребенка. Директивность матерей по отношению к дочерям, как правило, проявляется в жестком контроле с их стороны, применению своей власти, основанной на амбициях, критикующем выражении собственного мнения дочери. Заметное снижение показателей по данной шкале указывает на то, что все перечисленные проявления со стороны матерей в адрес подростков также значительно снизились. Также на этапе контрольного эксперимента отмечается определенное снижение по шкалам враждебности (на 0,9 баллов), непоследовательности (на 0,8 баллов), автономности (на 0,4 балла). На основании этого мы можем говорить, что у матерей во взаимоотношениях с подростками в наименьшей степени стали проявляться тенденции к жесткому контролю и легкому применению своей власти, они стали более мягки и терпимы, менее враждебны и агрессивны. Кроме того, подростки отмечают, что матерям в меньшей степени стали свойственны резкие смены стиля, приемов воспитания, снизилась вероятность проявления эмоционального отвержения в адрес подростков. Снижение среднего значения по показателю автономности свидетельствует о том, что форма авторитета матери стала более адаптивной, основанной на доверии и уважении. Именно при таких условиях возможно проявление эмоциональной привязанности во взаимодействиях и дружеский стиль общения, что отражает наличие доверительности во взаимоотношениях матерей и подростков.

Кроме этого, отмечается повышение среднего показателя по шкале позитивного интереса (на 0,9 средних балла). Так, после участия в реализации разработанной программы консультирования, подростки отмечают, что со стороны матери стали наблюдать проявления психологического принятия, выражающегося во внимании, заботе, оказании

помощи. Психологическое принятие матерью подростка указывает на стремление родителя установить доверительный контакт с ребенком. Так, матери проявляют, а подростки замечают и принимают положительные изменения в характере их взаимоотношений.

С целью доказательства достоверности произошедших изменений, мы обратились к статистическому анализу данных при помощи t-критерия Стьюдента для связанных выборок. Результаты анализа представлены в таблице 9.

Таблица 9

Результаты статистического анализа показателей испытуемых (подростков) по шкалам методики «Поведение родителей и отношение подростков к ним» (Е. Шафер) на этапе констатирующего и контрольного эксперимента

Выборка подростков	позитивный интерес	директивность	враждебность	автономность	непоследовательность
Констатирующий этап	2,6	2,9	2,9	3,1	3,1
Контрольный этап	3,5	1,5	2	2,7	2,3
t	3	5	3	0,8	2,1
p	0,05	0,01	0,05	нет	нет

Согласно представленным результатам, можем видеть, что в отношении представленных параметров на этапе контрольного эксперимента на высоком уровне достоверности ($p=0,01$) среди подростков произошли значимые изменения в показателях по шкале «директивность» ($t=5$). На среднем уровне значимости ($p=0,05$) обнаружилось различие по шкалам «позитивный интерес» ($t=3$), «враждебность» ($t=3$).

На основании этого можем сделать вывод о том, что по оценкам подростков в поведении матерей при взаимодействии с подростками

достоверно снизился уровень проявления директивности и враждебности, а также достоверно повысился уровень позитивного интереса матерей по отношению к подросткам. Выявленные особенности указывают на то, что во взаимоотношениях матерей и подростков произошли благоприятные изменения, в результате чего можно говорить о повышении уровня доверительности в их взаимоотношениях.

Таким образом, по итогам проведения контрольного этапа эксперимента мы получили результаты, свидетельствующие о достоверных изменениях во взаимоотношениях матерей и подростков, указывающих на повышение уровня доверительности в их межличностных отношениях. Это позволяет нам сделать вывод о том, что реализация разработанной программы консультирования в рамках когнитивно-поведенческого подхода оказалась эффективной в рамках разрешения проблемы доверительных отношений матерей и подростков.

Выводы по второй главе

Целью данного исследования являлось определение эффективности когнитивно-поведенческого консультирования в рамках разрешения проблемы доверительных отношений между матерью и подростком.

Опытно-экспериментальная работа по изучению разрешения проблемы доверительных отношений между матерью и подростком с помощью когнитивно-поведенческого консультирования включала 3 этапа: 1) констатирующий этап исследования, включающий изучение актуального уровня доверительных отношений между матерями и подростками, 2) формирующий этап, подразумевающий разработку и реализацию модели когнитивно-поведенческого консультирования, направленной на разрешение проблемы доверительных отношений между матерью и подростком 3) контрольный этап, проводимый с целью оценки эффективности реализации разработанной модели консультирования.

В рамках опытно-экспериментальной работы в качестве главных критериев доверительных отношений мы рассматривали следующие: эмоциональный контакт между матерью и подростком, наличие сотрудничества, автономности и интереса в отношениях.

В исследовании нами был использован следующий диагностический инструментарий:

1) Методика **«Изучения родительских установок» (Parental Attitude Research Instrument - PARI)** (Е.С. Шефер и Р.К. Белл; адаптация Т.В. Нещерет);

2) Методика **«Взаимодействие родитель-ребенок (ВРР)** (Марковская И. М.);

3) Методика **«Поведение родителей и отношение подростков к ним»** Е. Шафер (ПОР - Подростки о родителях).

Представленный инструментарий позволил комплексно и планомерно изучить особенности взаимоотношений между матерями и подростками

благодаря одновременному обследованию, как подростков, так и их матерей, что указывает на более высокую достоверность полученных данных. Все параметры детско-родительских отношений, измеряемые при помощи предложенных методик позволили составить полноценную картину о характере и степени выраженности доверительности в отношении между матерями и подростками.

Так, по итогам проведения констатирующего этапа эксперимента, было выявлено, что актуальный уровень доверительных отношений между матерями и подростками отражает наличие недостатка доверительного контакта, что прослеживается в ряде выявленных особенностей детско-родительских отношений испытуемых:

1) низкий уровень по шкале вербализации в проявлениях матерей по отношению к подросткам (недостаточная степень побуждения словесных проявлений подростка в повседневном общении),

2) повышенный уровень по шкале «исключение вне семейных влияний» (обеспокоенность матерей возможностью негативного влияния различных информационных факторов внешней среды на развитие и воспитание подростков, что может проявляться в различных формах контроля за жизнью подростка);

3) высокие показатели среди испытуемых по шкалам «требовательность» и «строгость» со стороны матерей (матери признают, а подростки подтверждают, что в процессе воспитания матери достаточно отчетливо проявляют эти качества);

4) низкий уровень проявления матерями во взаимоотношениях с ребенком качеств, соотносящихся со шкалами «сотрудничество» и «последовательность» (наличие довольно низкого уровня равенства и партнерства в отношениях родителей и детей, а также непостоянство родителя в своих требованиях и отношении к ребенку);

5) подростки достоверно более, чаще отмечают низкий уровень эмоциональной близости с родителем, чем их матери;

6) подростки считают своих матерей более контролирующими и требовательными, чем матери самостоятельно оценивают проявление у себя данных качеств в отношениях с ребенком;

7) подростки отмечают более низкий уровень удовлетворительности отношениями с матерями, чем сами матери;

8) подростки отмечают высокий уровень проявления со стороны матерей враждебности (является показателем эмоциональной холодности к подростку и исключает принятие ребенка, нарушая доверительный контакт в отношениях);

9) подростки отмечают высокий уровень проявления со стороны матерей непоследовательности (проявляется в резкой смене стиля, приемов, отношения);

10) подростки отмечают, что наименее выраженным является показатель по шкале позитивного интереса со стороны матери по отношению к подростку (подростки в большинстве своем не чувствуют от матерей определенного уровня опеки, заботы и внимания, на основании которого они могли бы с уверенностью заключить о наличии принятия и любви в свой адрес).

На основании полученных результатов мы выявили необходимость в проведении психологического консультирования, организованного на основе когнитивно-поведенческого подхода с матерями и их детьми подросткового возраста. Данная работа была направлена на повышение уровня доверительности в их межличностных взаимоотношениях.

В процессе реализации программы когнитивно-поведенческого консультирования, направленной на разрешение проблемы доверительных отношений между подростками и их матерями, осуществлялась работа, направленная на повышение уровня оптимального эмоционального контакта в межличностных отношениях подростков и матерей. В процессе работы матери и подростки осознавали и выявляли собственные иррациональные мысли, проявляющиеся в их взаимоотношениях, и поведенческие реакции,

заменяя их на более адаптивные в процессе работы с консультантом, а затем закрепляя их непосредственно в практике межличностного взаимодействия. Кроме этого, акцент в индивидуальной работе был сделан на развитии коммуникативных навыков в межличностном взаимодействии, которые отражают позицию открытости, готовности к контакту, что соответственно создает благоприятные условия для установления и развития доверительных отношений

В целом, в ходе проведения консультативной работы мы отметили, что наиболее высокая эффективность в работе достигалась в тех случаях, когда и у матери и подростка отмечалась мотивация к работе, желание установить доверительные отношения друг с другом, а также достаточно высокий уровень рефлексивности.

С целью оценки эффективности реализации проведенной консультативной работы в рамках когнитивно-поведенческого подхода был проведен контрольный этап исследования. По итогам качественного и количественного анализа результатов, нами был сделан ряд выводов относительно произошедших изменений в межличностных отношениях матерей и подростков, участвующих в исследовании:

- матери стали достоверно реже прибегать к таким проявлениям во взаимодействиях с подростком как подавления воли, стремление ускорить его развитие, раздражительность, чрезмерная забота, подавление агрессивности, подавление сексуальности, чрезвычайное вмешательство в мир подростка, исключение вне семейных влияний, излишняя строгость, опасение обидеть, уклонение от конфликта;

- матери стали достоверно чаще проявлять во взаимоотношениях со своими детьми стремление к построению содержательного общения (вербализация), к построению партнерских, уравненных отношений с подростком, стремление к развитию активности подростка;

- матери стали в наименьшей степени, чем раньше проявлять во взаимодействиях с подростком контроль, требовательность и строгость;

- в межличностных отношениях по мнению матерей и подростков повысился уровень эмоциональной близости, принятия, сотрудничества, согласия, последовательности, а также общая удовлетворенность отношениями;

- матери стали в большей степени проявлять позитивный интерес в адрес подростков в рамках их межличностных взаимодействий и в меньшей степени – проявления враждебности, директивности и непоследовательности.

На основе полученных результатов контрольного эксперимента мы можем сделать вывод о том, что уровень доверительности в отношениях матерей и подростков достоверно повысился после участия в формирующем эксперименте.

Таким образом, выдвинутая нами гипотеза о том, эффективное разрешение проблемы доверительных отношений между матерью и подростком в рамках когнитивно-поведенческого подхода в консультировании возможно при соблюдении определенных условий в процессе работы (возможность первичного выражения эмоций клиентами относительно сложившей проблемы; изучение стереотипов взаимодействия в семье, обнаружение иррациональных моделей и замена их в совместной работе с клиентами рациональными моделями взаимодействия; организация совместной деятельности матерей и подростков, направленной на становление и развитие доверительного уровня взаимоотношений), полностью подтвердилась.

Заключение

В рамках проведения данного исследования решались поставленные исследовательские задачи, что позволило нам сделать ряд важнейших выводов.

1) Характер доверительных отношений между матерью и подростком в современных семьях во многом будет зависеть от того стиля воспитания и установок, характера проявлений со стороны родителя, степени учета матерью во взаимодействии с подростком его индивидуальных и психологических особенностей. Доверительность в детско-родительских отношениях будет характеризоваться уверенностью ребенка в безусловном принятии его матерью, доверием к ней, склонностью делиться своими эмоциональными переживаниями, и уверенностью на получение поддержки со стороны матери. Формированию доверительных детско-родительских отношений полноценно будет способствовать лишь авторитетный стиль воспитания, при котором со стороны родителя отмечается эмоциональное принятие ребенка в сочетании высоким уровнем контроля и одновременным стимулированием самостоятельности подростка, что так важно в данный возрастной период. Особую роль в воспитании и развитии ребенка на всех его возрастных этапах занимает фигура матери.

2) Подростковый возраст характеризуют как переломный, переходный, критический. В этот период происходит активное формирование самосознания индивида, осознание себя как личности, усвоение права личности на самостоятельность и уважение, возникает потребность в знании своих собственных особенностей, появляется интерес к самому себе. Центральными новообразованиями подросткового периода являются формирование Я-концепции, и чувства взрослости. Я-концепция - совокупность всех представлений индивида о себе, полученных в результате критического взгляда на себя, свои поступки, образ жизни. Чувство взрослости проявляется, прежде всего, в возникновении настойчивого

желания у подростка чтобы окружающие относились к нему как к взрослому. За этим скрываются частные потребности: в уважении, доверии, признании человеческого достоинства и права на определенную самостоятельность. Подросток испытывает потребность в получении поддержки, взаимопонимания и доверия со значимыми взрослыми. Таким образом, ребенок, у которого имеются доверительные отношения с матерью, характеризующиеся надежной привязанностью, уверенностью в материнской любви, не проявляет тревожности и страхов, и имеет прочный фундамент для полноценного личностного развития в подростковом возрасте.

3) Концептуальные основы когнитивного подхода в психологическом консультировании состоят в выявлении автоматических мыслей относительно сложившейся проблемы; обнаружении иррациональных установок, убеждений и замена их в совместной работе с клиентами рациональными. Следование основным правилам когнитивно-поведенческого подхода в рамках психологического консультирования способно всецело способствовать разрешению проблемы доверительных отношений между матерью и подростком. Однако для достижения эффективных результатов важно учитывать особенности разворачивающихся детско-родительских отношений, способствовать организации совместной деятельности матерей и подростков. Совместная деятельность будет обеспечивать наилучшее понимание мотивов и чувств друг друга, вследствие чего будет снижаться напряжение и повышаться уровень доверительности их межличностных отношений. Это будет проявляться в улучшении сотрудничества матери и подростка, повышении их рефлексии, стимулировании у клиентов творческого подхода к разрешению проблем межличностного взаимодействия.

4) По итогам проведения констатирующего этапа исследования мы выявили, что в межличностных отношениях между матерями и их детьми подросткового возраста наличествует проблема недостатка доверительного

контакта. Это прослеживается в ряде выявленных особенностей детско-родительских отношений испытуемых:

1) низкий уровень по шкале вербализации, в проявлениях матерей по отношению к подросткам (недостаточная степень побуждения словесных проявлений подростка в повседневном общении),

2) повышенный уровень по шкале «исключение вне семейных влияний» (обеспокоенность матерей возможностью негативного влияния различных информационных факторов внешней среды на развитие и воспитание подростков, что может проявляться в различных формах контроля за жизнью подростка);

3) высокие показатели среди испытуемых по шкалам «требовательность» и «строгость» со стороны матерей (матери признают, а подростки подтверждают, что в процессе воспитания матери достаточно отчетливо проявляют эти качества);

4) низкий уровень проявления матерями во взаимоотношениях с ребенком качеств, соотносящихся со шкалами «сотрудничество» и «последовательность» (наличие довольно низкого уровня равенства и партнерства в отношениях родителей и детей, а также непостоянство родителя в своих требованиях и отношении к ребенку);

5) подростки достоверно более чаще отмечают низкий уровень эмоциональной близости с родителем, чем их матери;

6) подростки считают своих матерей более контролирующими и требовательными, чем матери самостоятельно оценивают проявление у себя данных качеств в отношениях с ребенком;

7) подростки отмечают более низкий уровень удовлетворительности отношениями с матерями, чем сами матери;

8) подростки отмечают высокий уровень проявления со стороны матерей враждебности и непоследовательности;

9) подростки отмечают, что наименее выраженным является показатель по шкале позитивного интереса со стороны матери по отношению к

подростку (подростки в большинстве своем не чувствуют от матерей определенного уровня опеки, заботы и внимания, на основании которого они могли бы с уверенностью заключить о наличии принятия и любви в свой адрес).

5) Разработана программа когнитивно-поведенческого консультирования, направленная на разрешение проблемы доверительных отношений между матерью и подростком и апробирована на практике. Программа консультирования включала следующие этапы работы:

1 этап - индивидуальная работа с матерями (осознание наличия некоторых неадаптивных поведенческих схем во взаимодействии с подростком и обнаружение иррациональных установок; первичное выражение чувств и эмоций; поиск альтернативных способов поведения и адаптивных реакций во взаимоотношениях со своим ребенком с помощью замены иррациональных установок на рациональные);

2 этап – индивидуальная работа с подростками (осознание наличия некоторых неадаптивных поведенческих схем и обнаружение иррациональных установок; выражение чувств и эмоций, понимание подростком собственного состояния; поиск альтернативных способов поведения и адаптивных реакций во взаимоотношениях с матерью с помощью замены иррациональных установок на рациональные);

3 этап – совместная работа подростков и их матерей (совместные виды деятельности по выражению глубоких, ранее подавленных чувств, эмоций и т. п., организация совместного обсуждения актуальной ситуации межличностных взаимоотношений, отработка новых убеждений и установок в поведении в рамках участия в моделируемых ситуациях).

6) Эффективность реализации разработанной программы когнитивно-поведенческого консультирования определялась в рамках контрольного этапа исследования, по результатам которого был сделан ряд важнейших выводов:

1) достоверно снизился уровень таких проявлений у матерей в адрес подростков как «подавление агрессивности», «чрезмерная забота», «развитие активности ребенка»), «излишняя строгость», «исключение внутрисемейных влияний», «подавление воли»; «чрезвычайное вмешательство в мир ребенка»; «стремление ускорить развитие ребенка»; «раздражительность»; «опасение обидеть»; «уклонение от конфликта».

2) достоверно повысился уровень таких проявлений у матерей в адрес подростков как «партнерские отношения», «вербализация»; «уравненные отношения».

3) достоверно снизился уровень таких проявлений матерей во взаимоотношениях матерей и подростков как контроль, требовательность, строгость;

4) достоверно повысился уровень таких проявлений во взаимоотношениях матерей и подростков как эмоциональная близость, принятие, сотрудничество, согласие, последовательность, удовлетворительность отношениями; уровень позитивного интереса со стороны матерей по отношению к подросткам;

б) достоверно снизился уровень таких проявлений матерей в адрес подростков как директивность и враждебность.

Полученные результаты позволили нам сделать вывод, что выдвинутая нами гипотеза о том, эффективное разрешение проблемы доверительных отношений между матерью и подростком в рамках когнитивно-поведенческого подхода в консультировании возможно при соблюдении определенных условий в процессе работы (возможность выявления автоматических мыслей относительно сложившей проблемы; обнаружение иррациональных установок, убеждений и замена их в совместной работе с клиентами рациональными; организация совместной деятельности матерей и подростков, направленной на становление и развитие доверительного уровня взаимоотношений), полностью подтвердилась.

Список использованной литературы

1. Айви, А.Е. Консультирование и психотерапия: Сочетание методов, теории и практики. – 2-е изд / А.Е. Айви, М.Б. Айви, Л. Саймэн-Даунинг. – Нью-Йорк, 1987.
2. Арутюнянц, Э. Педагогический потенциал семьи и проблема социального инфантилизма молодежи / Э. Арутюнянц // Отец в современной семье. – Вильнюс, 1998. – С. 26 – 33.
3. Бартош, О.П. Возрастные и гендерные особенности копинг-поведения подростков / О.П. Бартош, Т.П. Бартош // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология, №. 6 (265), 2012, с. 42-46.
4. Башанаева, Г.Г. Эмоциональное состояние подростка в условиях кризиса современной семьи / Г.Г. Башанаева // Наука и школа. – 2013. – № 5. – С.142-146
5. Божович, Л.И. Психологические закономерности формирования личности в онтогенезе / Л.И. Божович // Вопросы психологии. – 1996. – № 6. – С. 45-53.
6. Болдуин, Д. Психология в ее применении к воспитанию. Краткий очерк для учителей и родителей: Пер. с англ. Н.Н. Спиридонова. - М.: Книжное дело, 1904. – 42 с.
7. Варга, А.Я. Системная семейная психотерапия. Краткий лекционный курс / А.Я. Варга. – М.: КОГИТО-ЦЕНТР НГМА, 2011.- 182 с.
8. Витковский, А. Телефон доверия: кто поможет подростку принять себя и обрести взаимопонимание с родителями? / А. Витковский // Школьный психолог. - 2015. - № 10. - С. 8-10
9. Выготский, Л.С. Педагогика подростка / Л.С. Выготский // Собрание сочинений: В 6 т. – М.: «Педагогика», 1984. – Т. 4. – С. 6-37.
10. Выготский, Л.С. Психология / Л.С. Выготский. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. – С. 194-195.
11. Гадилия, А.М. Социально-психологические установки подростков в структуре детско-родительских отношений / А. М. Гадилия, Н. В. Глод // Психология обучения. - 2013. - № 8. - С. 96-106

12. Гарбузов, В.И. Детские неврозы / В.И. Гарбузов, Ю.А. Фесенко. – М.: КАРО, 2013. – 336 с.
13. Дементьева, И.Ф. Социально-педагогические принципы формирования позитивного родительства / И. Ф. Дементьева // Воспитание школьников. - 2016. - № 6. - С. 48-56
14. Жуковская, Л. В. Психологическое благополучие и родительские установки женщин: диссертация ... кандидата психологических наук : 19.00.13 / Л.В. Жуковская.- Санкт-Петербург, 2011.- 193 с.
15. Завалишина, М. 10 ошибок в воспитании подростка / М. Завалишина // Домашний очаг. - 2015. - № 2. - С. 86-87
16. Залевский, В.Г. Штрихи к портрету профессионального психолога / В.Г. Залевский // Сибирский психологический журнал. – 1998. – Вып. 8-9. – С. 116-117.
17. Залевский, Г.В. 29-й конгресс Европейской ассоциации бихевиорально-когнитивной психотерапии / Г.В. Залевский, А.В. Суховершин // Сибирский психологический журнал. – 1999. – Вып. 5. – С. 137-138.
18. Залевский, Г.В. Когнитивно-поведенческая терапия при депрессиях / Г.В. Залевский // Сибирский психологический журнал. – 1997. – Вып. 7. – С. 73-78.
19. Залевский, Г.В. Основные правила (девизы) психотерапии и супервизии в контексте современной бихевиорально-когнитивной терапии и консультирования (сообщение 5) / Г.В. Залевский // СПЖ. 2002. – №16-17. – С.110-116
20. Залевский, Г.В. Предубеждения, этнические стереотипы как проблема психологической антропологии / Г.В. Залевский // Сибирский психологический журнал. – 1996. – Вып. 2. – С. 70-80.
21. Залевский, Г.В. Психическая ригидность в норме и патологии / Г.В. Залевский. – Томск: Изд-воТГУ, 1993.
22. Залевский, Г.В. Супервизия. Сообщения 1-4 / Г.В. Залевский // Сибирский психологический журнал. 1997. Вып. 7; 1998. Вып. 8-9; 2000. Вып. 13; 2001. Вып. 14-15.
23. Залевский, Г.В. Фиксированные формы поведения / Г.В. Залевский. – Иркутск: Вост-Сиб, 1976.

24. Заостровцева, М. Н. Психология одиночества у законопослушных и криминальных подростков / под науч. ред. проф. В. В. Новикова. – Ярославль, 2007. – 362 с.
25. Захаров, А.И. Психотерапия неврозов у детей и подростков / А.И. Захаров. - М.: Медицина, 2009. - С 43-65.
26. Зверева, О.Л. Семейная педагогика и домашнее воспитание / О.Л. Зверева. – М.: Сфера, 2009. – 256 с.
27. Змановская, Е. В. Девиантология. Психология отклоняющегося поведения. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Е.В. Змановская. – 2-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 288 с.
28. Знаете ли вы своего ребенка? // Нарконет. - 2014. - № 6. - С. 44-48.
29. Кашапов, М. М. Психологическое консультирование : учебник и практикум для академического бакалавриата / М. М. Кашапов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство Юрайт, 2018. – 157 с.
30. Карабанова, О.А. Возрастная психология / О. А. Карабанова. - М.: Айрис-пресс, 2005. - 240 с.
31. Карапетян, В.С. Интеллект и особенности полового самосознания в старшем подростковом возрасте / В.С. Карапетян, М.И. Акопян // Universum: психология и образование, №. 7 (7), 2014, с. 3.
32. Карелин, А. Большая энциклопедия психологических тестов / А. Карелин. – М.: Эксмо, 2007. – 416 с.
33. Клее, М. Психология подростка / М. Клее. – М.: Просвещение, 1991. – С. 86-99.
34. Ковалевская, М.В. Крепкая семья - это возможно / М.В. Ковалевская // Семейная психология и семейная терапия. - 2013. - № 3. - С. 82-88
35. Комкова, Ю.Н. Особенности интеллектуального развития детей 15–16 лет с разным опытом работы за компьютером / Ю.Н. Комкова // Экспериментальная психология. 2010. №3. – С. 110-122
36. Кулагина, И.Ю. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека / И.Ю. Кулагина, В.Н. Колоцкий. – М.: ТЦ Сфера, при участии Юрайт, 2003. – 464с.

37. Купченко, В.Е. Влияние стиля воспитания матери на самоотношение подростка / В.Е. Купченко, И.Н. Ляшенко // Семейная психология и семейная терапия. - 2014. - № 1. - С. 16-27.
38. Кушаев, Н.А. Мир детства: Подросток / Н.А. Кушаев. – М.: Наука, 2001. – 520 с.
39. Латынов, В.В. Конфликт: протекание, способы разрешения, поведение конфликтующих сторон (обзор зарубежных материалов) / В.В. Латынов // Иностранная психология. – М. : Просвещение, 1993. –№ 2. – С. 87-92.
40. Личко, А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков / А.Е. Личко. – СПб.: Речь, 2013. – 256 с.
41. Марковская, И. М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми / И.М. Марковская. - СПб.: Речь, 2005. - 150с.
42. Менделевич, В. Д. Психология девиантного поведения / В.Д. Менделевич. – М.: Речь. 2005. – 445 с.
43. Мид, М. Культура и мир детства / М. Мид. – М.: Просвещение, 1993. – 361 с.
44. Мокаева, М. А. Особенности воспитания современных детей и подростков / М. А. Мокаева // Воспитание школьников. - 2018. - № 3. - С. 54-56.
45. Мухина, В.С. Возрастная психология / В.С. Мухина. – М.: Издательство центр «Академия», 2000. – С. 121-215.
46. Нельсон-Джоунс, Ричард. Теория и практика консультирования = The Theory and Practice of Counselling. – СПб.: Питер, 2001. – 464 с.
47. Николаева, Л.А. Детско-родительские отношения как фактор развития ребенка / Л.А. Николаева // Изв. Саратов. ун-та Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. – 2013. – №2. – С.187-193
48. Обухова, Л.Ф. Возрастная психология / Л.Ф. Обухова. – М.: Педагогическое общество России, 2000. – С. 104-109.
49. Овчарова, В.Р. Психология родительства / В.Р. Овчарова. – М.: Академия, 2005. - 368 с.
50. Особенности семейных взаимоотношений, детерминирующие формирование личностной беспомощности у подростков / Д. А. Циринг [и др.] // Сибирский психологический журнал. - 2016. - № 59. - С. 22-33

51. Петровский, В.А. Отчуждение как феномен детско-родительских отношений / В.А. Петровский // Вопросы психологии, 2001. - №1. - с. 19-26.
52. Поскребышева, Н.Н. Образ детско-родительских отношений у подростков: кросс-культурный аспект / Н. Н. Поскребышева, Н. Д. Юсифова // Мир психологии. - 2018. - № 1. - С. 126-134
53. Преображенская, А.О. Когнитивно-бихевиоральная коррекция детско-родительских отношений / А.О. Преображенская // Семейная психология и семейная терапия. - 2012. - № 3. - С. 18-29
54. Преображенская, А.О. Нарративный подход в психологическом сопровождении учащихся высшей школы / А.О. Преображенская // Международный научный журнал. – 2011. – № 1.
55. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б.Д. Карвасарского. – СПб., 1998.
56. Свистунова, Е.В. Если подростку трудно учиться в школе: педагогам и заинтересованным родителям / Е.В. Свистунова, М.Н. Демьянская, Е.А. Милке. – Москва : Форум, 2016. – 144 с.
57. Смирнова, Е.О. Опыт исследования структуры и динамики родительского отношения / Е.О. Смирнова, М.В. Быкова // Вопросы психологии. - 2000. – № 3. – С.3-14.
58. Смирнова, Е.О. Структура и динамика родительского отношения в онтогенезе ребенка / Е.О. Смирнова, М.В. Соколова // Вопросы психологии. - 2007 – № 2. – С. 57 – 68.
59. Спиваковская, А.С. Как быть родителями. О психологии родительской любви / А.С. Спиваковская – М.: Педагогика, 1986. – 250 с.
60. Спицын Н. П. Что ждет подростка за порогом школы. Скука? Или ... / Н. П. Спицын // Воспитание школьников. - 2014. - № 3. - С. 48-53.
61. Титаренко, В.Я. Семья и формирование личности / В.Я. Титаренко. – М.: Мысль, 1990. – 354 с.
62. Точилина, Т. В. Гендерные особенности совладающего поведения у младших подростков / Т.В. Точилина // Материалы Международной научно-практической конференции «Психология совладающего поведения». - Кострома, 2007. - С. 156-157.

63. Усенко, И. И. Влияние семьи на формирование ответственного поведения подростка / И. И. Усенко // Воспитание школьников. - 2013. - № 4. - С. 50-52.
64. Фалькович, Т.А. Подростки XXI века 8-11 кл. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях / Т.А. Фалькович. – М.: Знание, 2006. – 370 с.
65. Фельдштейн, Д.И. Психология взросления / Д.И. Фельдштейн. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2004. – 607 с.
66. Целуйко, В.М. Неполная семья: психологические и социально-правовые особенности; формы и методы психологической и социальной работы / В.М. Целуйко. - Волгоград, 1999.
67. Чеснокова, И.И. Проблема самосознания в психологии / И.И. Чеснокова. - М.: Прагма, 1997. – 260 с.
68. Чибисова, М. Забота, которой слишком много: что такое гиперопека / М. Чибисова // Классное руководство и воспитание школьников - Первое сентября. - 2016. - № 1 (156). - С. 8-11
69. Шнейдер, Л.Б. Основы семейной психологии / Л.Б. Шнейдер. – М.: Изд.-во Моск. психол.-соц. ин-та; Воронеж: НПО МОДЕК, 2005. – 928 с.
70. Эйдемиллер, Э.Г. Психология и психотерапия семьи / Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкис. – СПб.: Питер, 2010. – 672 с.
71. Boulbi, Dzh. Priviazannost'[Attachment] / Dzh. Boulbi. Moscow, Gardariki, 2003. – 477 p.
72. Burks, H.M. Theories of Counseling, 3rd Ed / H.M. Burks, B. Steffire. N. Y.: McGraw-Hill, 1979. - 364 p.
73. Glasser W.& Zunin L.M. Reality therapy. In R.J. Corsini (Ed.) Current psychotherapies. Itaska (IL), 1979. P. 302-339.
74. Kanfer F.H., Reinecker H., Schmelzer D. Selbst-management-Therapie. Berlin; Heidelberg; New York, 1991.

Результаты психодиагностического обследования испытуемых

Таблица 1

Индивидуальные результаты испытуемых (матерей) по итогам проведения методики изучения родительских установок (PARI) (Е.С. Шефер и Р.К. Белл) на этапе констатирующего эксперимента

№ п/п	Оптимальный эмоциональный контакт				Излишняя эмоциональная дистанция с ребенком			Излишняя концентрация на ребенке							
	Вербализация	Партнерские отношения	Развитие активности ребенка	Уравненные отношения	Раздражительность	Излишняя строгость	Уклонение от конфликта	Чрезмерная забота	Подавление воли	Опасение обидеть	Исключение внутрисемейных влияний	Подавление агрессии	Подавление сексуальности	Чрезвычайное вмешательство в мир ребенка	Стремление ускорить развитие ребенка
1	10	12	12	14	15	9	16	12	14	8	12	11	16	11	13
2	7	9	8	9	10	14	14	9	10	11	14	16	15	12	8
3	12	10	13	15	9	9	8	12	11	14	15	8	9	12	12
4	14	14	9	15	10	11	12	10	10	10	15	11	11	8	16
5	18	15	11	19	8	10	10	11	12	14	12	12	10	8	8
6	10	6	13	13	12	12	13	10	12	12	10	10	8	13	10
7	11	11	11	16	8	15	12	11	10	12	14	9	10	12	11
8	5	8	15	11	11	11	7	13	12	15	13	10	11	9	15
9	8	11	7	13	14	12	9	15	11	15	12	11	9	11	10
10	11	15	11	12	10	11	13	11	15	11	10	11	8	19	16
М	10,6	11,1	11,0	13,7	10,7	11,4	11,4	11,4	11,7	12,2	12,7	10,9	10,7	11,5	11,9

Индивидуальные результаты испытуемых (матерей) по итогам проведения методики изучения родительских установок (PARI) (Е.С. Шефер и Р.К. Белл) на этапе контрольного эксперимента

№ п/п	Оптимальный эмоциональный контакт				Излишняя эмоциональная дистанция с ребенком			Излишняя концентрация на ребенке							
	Вербализация	Партнерские отношения	Развитие активности ребенка	Уравненные отношения	Раздражительность	Излишняя строгость	Уклонение от конфликта	Чрезмерная забота	Подавление воли	Опасение обидеть	Исключение внутрисемейных влияний	Подавление агрессии	Подавление сексуальности	Чрезвычайное вмешательство в мир ребенка	Стремление ускорить развитие ребенка
1	13	16	13	18	10	8	11	9	10	8	9	8	7	10	10
2	13	15	11	13	8	9	12	8	8	10	11	12	11	11	8
3	17	12	16	15	8	7	6	10	9	11	10	6	8	10	9
4	16	14	11	17	7	10	10	6	5	9	8	9	8	7	13
5	18	18	14	19	8	7	10	8	12	11	9	8	10	5	8
6	12	10	16	16	10	8	11	7	9	9	10	8	8	8	7
7	15	13	15	16	6	12	11	9	8	8	12	7	8	9	9
8	10	11	17	14	10	6	7	11	7	14	10	8	9	8	10
9	15	15	12	14	9	10	8	12	10	14	10	7	7	9	8
10	18	18	15	16	7	9	10	7	13	10	8	8	5	14	11
М	14,70	14,20	14,00	15,80	8,30	8,60	9,60	8,70	9,10	10,40	9,70	8,10	8,10	9,10	9,30

Индивидуальные результаты испытуемых (матерей) по итогам проведения методики Взаимодействие родитель-ребенок (ВРР) (Марковская И. М.) на этапе констатирующего эксперимента

№ испытуемого	требовательность	строгость	контроль	эмоциональная близость	принятие.	сотрудничество	согласие	последовательность	Авторитетность родителя	Удовлетворительность отношениями
1	13	16	15	9	10	12	9	10	11	13
2	24	22	19	8	9	9	7	8	19	8
3	12	15	11	16	15	13	15	18	16	18
4	11	11	10	20	14	17	16	15	15	19
5	10	12	5	17	16	13	13	13	10	17
6	14	14	13	10	11	8	9	8	11	15
7	11	10	9	18	11	14	10	12	9	10
8	22	20	20	10	10	7	9	13	10	9
9	15	14	11	10	16	10	12	10	10	12
10	18	16	12	8	14	6	13	15	12	11
М	15,00	15,00	12,50	12,60	12,60	10,90	11,30	12,20	12,30	13,20

Индивидуальные результаты испытуемых (матерей) по итогам проведения методики Взаимодействие родитель-ребенок (ВРР) (Марковская И. М.) на этапе контрольного эксперимента

№ п/п	требовательность	строгость	контроль	эмоциональная близость	принятие.	сотрудничество	согласие	последовательность	Авторитетность родителя	Удовлетворительность отношениями
1	13	12	12	13	16	12	13	9	12	15
2	16	15	14	13	14	10	11	10	15	12
3	9	13	10	19	18	16	18	19	14	19
4	10	11	9	20	16	17	20	16	15	19
5	10	11	6	18	18	16	18	15	11	20
6	12	12	8	15	16	11	11	12	12	16
7	11	10	11	19	16	16	10	15	11	17
8	15	16	13	15	14	11	11	14	12	14
9	11	11	10	16	19	12	12	10	13	13
10	14	14	11	11	16	11	15	16	11	14
М	12,10	12,50	10,40	15,90	16,30	13,20	13,90	13,60	12,60	15,90

Индивидуальные результаты испытуемых (подростков) по итогам проведения методики Взаимодействие родитель-ребенок (ВРР) (Марковская И. М.) на этапе констатирующего эксперимента

№ п/п	Требовательность	строгость	контроль	эмоциональная близость	принятие	сотрудничество	согласие	последовательность	Авторитетность родителя	Удовлетворительность отношениями
1	12	19	16	12	9	10	13	11	13	9
2	22	20	18	7	10	12	10	8	19	8
3	12	18	13	16	15	15	9	14	18	12
4	12	12	13	15	13	11	15	10	17	15
5	13	9	7	14	16	15	12	11	7	20
6	17	16	15	7	11	10	12	9	10	13
7	15	9	12	14	13	12	12	12	8	16
8	23	21	15	8	8	12	8	11	17	6
9	17	16	9	12	15	10	12	12	12	10
10	16	15	15	9	16	8	14	10	14	12
М	15,90	15,50	13,30	11,40	12,60	11,50	11,70	10,80	13,50	12,10

Индивидуальные результаты испытуемых (подростков) по итогам проведения методики Взаимодействие родитель-ребенок (ВРР) (Марковская И. М.) на этапе контрольного эксперимента

№ п/п	требовательность	строгость	контроль	эмоциональная близость	принятие.	сотрудничество	согласие	последовательность	Авторитетность родителя	Удовлетворительность отношениями
1	10	14	12	14	12	12	15	10	14	15
2	16	15	15	12	10	14	10	10	17	12
3	11	16	12	17	16	17	10	11	17	16
4	10	11	11	15	15	13	15	12	19	18
5	11	9	8	16	17	16	13	11	10	22
6	14	14	10	12	13	12	14	10	14	14
7	12	10	11	18	16	14	12	12	12	19
8	15	18	13	15	14	16	11	11	19	12
9	14	13	8	12	19	12	12	11	15	16
10	11	13	14	12	18	11	15	10	15	18
	12,40	13,30	11,40	14,30	15,00	13,70	12,70	10,80	15,20	16,20

Индивидуальные результаты испытуемых (подростков) по итогам проведения методики «Поведение родителей и отношение подростков к ним» (Е. Шафер) на этапе констатирующего эксперимента

№ п/п	Имя	позитивный интерес	директивность	враждебность	автономность	непоследовательность
1	Даниил	2	3	4	3	3
2	Никита	3	3	2	2	2
3	Александр	2	2	4	3	4
4	Илья	3	4	2	5	2
5	Алексей	4	2	3	2	4
6	Екатерина	3	4	2	3	4
7	Арина	3	3	2	2	3
8	Анастасия	1	3	3	5	4
9	Сирафима	2	2	4	3	2
10	Дарья	2	2	5	2	2
	М	2,6	2,9	2,9	3,1	3,1

Таблица 8

Индивидуальные результаты испытуемых (подростков) по итогам проведения методики «Поведение родителей и отношение подростков к ним» (Е. Шафер) на этапе контрольного эксперимента

№ п/п	Фамилия Имя	позитивный интерес	директивность	враждебность	автономность	непоследовательность
1	Даниил	3	1	3	3	3
2	Никита	4	1	2	4	1
3	Александр	3	2	1	3	2
4	Илья	2	2	2	3	2
5	Алексей	4	1	2	2	4
6	Екатерина	5	2	2	2	3
7	Арина	3	1	2	2	1
8	Анастасия	3	2	2	3	2
9	Сирафима	4	2	2	3	2
10	Дарья	4	1	2	2	3
	М	3,5	1,5	2	2,7	2,3

Протоколы консультативных сессий программы когнитивно-психологического консультирования, направленного на разрешение проблемы доверительных отношений между подростками и их матерями

Протокол консультативной сессии индивидуальной работы с матерью Леша
Л. (15 лет) (Лидия Л., 41 год).

Порядок работы	Текст консультанта	Текст клиента
<p>Осознание наличия некоторых неадаптивных поведенческих схем во взаимодействии с подростком и обнаружение иррациональных установок, лежащих в основе такого поведения</p>	<p>Здравствуйте. Проходите, присаживайтесь, пожалуйста. Располагайтесь как Вам будет удобнее и подробнее расскажите мне о Ваших проблемах взаимодействия с ребенком. Ежедневные</p>	<p>Ребенок становится неуправляемым, не слушает моих рекомендаций и отказывается выполнять повседневные поручения по дому. Я понимаю, что основная проблема в том, что мы утратили в наших отношениях доверительный контакт и взаимопонимание, но как его вернуть я не приложу ума, с каждым днем ситуация осложняется.</p>
	<p>Расскажите подробнее о происходящем: при каких условиях возникают подобные проблемы, как именно реагирует Ваш ребенок. Можете подробно рассказать последнюю ситуацию данного характера, возникающую в ваших отношениях с ребенком.</p>	<p>В последний раз такая ссора у нас произошла накануне вечером. Леша вернувшись из школы, сразу сел за компьютер чтобы поиграть в свои любимые игры. Я, зайдя в комнату попыталась начать разговор с того, чтобы узнать как у него дела: в школе, в отношениях с друзьями и т.п. На что Леша стал мне достаточно грубо отвечать, «отстань», «что ты пристала», «что ты хочешь знать». В ответ на такую реакцию я попыталась выяснить, в чем причина его негативного отношения ко мне, почему он мне так отвечает, может я его чем-то обидела или расстроила. Дальше конфликт только продолжал разгораться. Леша начал психовать, и говорить, чтобы я не лезла в его жизнь. Как в таких ситуациях вести себя и как выстраивать с ним диалог я не знаю. Совсем выбилась из сил. И после таких ссор мы каждый раз</p>

		все больше с ним отдаляемся.
	Благодарю Вас за ваш подробный рассказ. Сейчас ситуация побольше прояснилась. Во время своего рассказа вы использовали такую формулировку « я попыталась выяснить, в чем причина его негативного отношения ко мне», в которой я четко услышала вашу убежденность в том, что ваш сын негативно относится к Вам. Вы действительно так считаете?	Ну это читается в его негативных реакциях, в его словах в мой адрес.
Техника «АВС модель»	<p>Хорошо, давайте попробуем с вами поработать в одной технике, которая называется «АВС модель».</p> <p>А- это какое либо происходящее с вами событие, С – реакция, на данное событие. Однако в этой схеме у нас имеется еще звено В – это мысли, убеждения, установки, которые составляют основу, фундамент для С.</p> <p>Давайте с Вами попробуем проанализировать Вашу ситуацию с Вашей точки зрения согласно данной схеме. В данной формуле А – это событие, связанное с тем, что ваш сын уклоняется от контакта (уход в игры, низкое участие в диалоге, неинформативные реплики), С- ваша реакция на такое его поведение (попытки выяснить, в чем причина его негативного отношения, почему он так отвечает, может был факт обиды), что вызывает еще более негативную реакцию со стороны сына и усугубление ситуации. Давайте теперь попробуем прояснить содержание компонента В –</p>	<p>Когда Леша так начинает негативно реагировать, я начинаю думать, что я ему не нужна, я мешаю, он даже иногда говорит это прямым текстом.</p> <p>Я начинаю понимать, что я плохая мать, поскольку не могу даже установить контакт с собственным ребенком, несмотря на то, что у меня обычно никогда не было с этим проблем.</p> <p>И моя реакция, выражающаяся в попытках выяснить что не так – это попытки объяснить себе где я повела себя не правильно, в чем я не права, может я чего-то не вижу, не понимаю...</p>

	ваши мысли, установки, убеждения, лежащие в основе такой реакции	
Записи собственных мыслей (анализ собственных мыслей и установок в межличностных взаимоотношениях с подростком)	Давайте теперь кратко сформулируем мысли и установки, возникающие у вас в данной ситуации	«Я плохая мать» «Я не нужна своему ребенку» «Леша негативно ко мне относится»
Отдаление от нефункциональных мыслей (выработка объективного отношения к собственным мыслям, отдаление от возникающих идей).	Итак, мы выделили доминирующие установки в вашем сознании на тот момент, которые ведут к проявлению именно такой реакции с вашей стороны с которой мы имеем дело. Скажите, насколько вы считаете справедливыми, правильными, рациональными данные установки? Помогают ли они вам или же мешают?	Я смотрю на этот список, и понимаю, что я на самом деле не такая ведь и плохая мать, у меня есть все основания считать, что я довольно успешная мать, несмотря на то, что сейчас я не нахожу общего языка со своим ребенком. Наверное я горячусь со своими выводами о том, что не нужна своему ребенку, поскольку я знаю и чувствую, что он меня любит. Просто возможно мое внимание по отношению к нему слишком назойливое, некорректное, что ли... И на самом деле едва ли мой ребенок всегда испытывает по отношению ко мне негативные чувства, просто наверное я Леше доставляю определенные неудобства и он просто не знает как правильно реагировать на такие мои проявления. Да, все эти установки не являются правдивыми, не отражают реальное положение вещей. В них я вижу преувеличение, сильные обобщения... И они мне не помогают. Но я ведь их не осознаю в момент того, когда ситуация разворачивается.. Хм.. интересно.. Они действительно все портят.
Техника «Определение Я-концепции»	Давайте теперь попробуем разобраться с тем, откуда	Первая моя установка это «Я плохая мать» . Когда я так

	<p>берут свое начало такие установки. Так или иначе, все они связаны с вашим собственным отношением к себе. Давайте посмотрим, какие идеи и убеждения лежат в основе данных установок. Какова Ваша позиция и ваше собственное мнение о себе, когда вы думаете именно таким образом.</p>	<p>думаю, я чувствую себя некомпетентной, неудачницей. Вторая моя установка «Я не нужна своему ребенку» . Она рождает во мне такую позицию как «я не интересная, скучная, требовательная и надоедливая мать».</p> <p>Когда же я думаю «Леша негативно ко мне относится» , то я начинаю думать о том, что мой ребенок меня не любит, то есть позиция здесь – «я не любимая мать».</p>
	<p>Что вы можете сказать по поводу справедливости перечисленных вами позиций? Можете ли вы найти опровержение им в своем прошлом опыте?</p> <p>Прекрасно. Вы чувствуете в себе силы и потенциал найти подход для решения проблемы межличностных взаимодействий со своим ребенком?</p>	<p>Эти позиции меня угнетают, как я уже говорила ранее, они не столь обоснованны, и мне не так сложно в прошлом опыте отыскать опровержения таких мыслей. Я понимаю, что на самом деле я достаточно компетентная, успешная и счастливая мать, мой ребенок меня любит, а такие негативные проявления с его стороны проявляются в определенных ситуациях, при стечениях обстоятельств.</p> <p>Да, конечно, я понимаю, что эти мысли и убеждения не столь принадлежат мне, они включаются как бы автоматически и не анализируются мной, а в ситуации я просто начинаю теряться.</p>
Техника «определение самоэффективности»	Давайте попробуем вспомнить с вами несколько проблемных ситуаций взаимодействия с подростком (2-3 наиболее актуальных и волнующих).	(клиент разбивает ось на примерно равные условные отрезки, и отмечает точку ДП в районе 3 условных единиц, в то время как точку ПСЭ клиент отмечает на оси

	<p>На предлагаемой мной оси попробуйте отметить точкой результат решения этих проблем, который для вас являлся бы достаточно приемлемым (ДП). После этого Вам необходимо на этой же оси отметить точкой то, какой эффективности в решении данных проблем вы могли бы добиться (предполагаемая собственная эффективность – ПСЭ)</p>	<p>в 5 условных единиц, что указывает на высокий уровень оценки собственной эффективности). В принципе я думаю, что могла бы решить эти проблемы лучше, чем просто приемлемым образом. Правда я думаю, что такой уровень эффективности решения проблемы возможен только в том случае, если Леша пойдет мне навстречу и мы вместе будем заинтересованы в положительном результате.</p>
	<p>Хорошо, таким образом у вас сейчас произошло осознание способности успешно справиться с проблемной ситуацией</p>	<p>Да, пожалуй, что так. Но мой ребенок тоже должен включиться в этот процесс.</p>
<p>Техника «Определение внимания» (смещение акцентов внимания в ситуации на другие ключевые моменты)</p>	<p>Давайте теперь попробуем посмотреть с Вами на проблему ваших межличностных отношений с ребенком немного с другой стороны. При анализе ситуации в поле Вашего зрения большую часть времени находились определенные ключевые моменты. Какие?</p>	<p>Моя речь, мои реплики, мой подход, реакции ребенка, его эмоции и ответ.</p>
	<p>Давайте попробуем в этой ситуации найти какие-то другие важные моменты, которые также могут являться ключевыми.</p>	<p>Хм.. Возможно также имеет значение то, чем занят ребенок в тот момент, когда я пытаюсь завести диалог, какое у него настроение, насколько он готов к контакту... Да, может я недооцениваю значение этих факторов. Возможно просто нет достаточного фундамента для того уровня общения, который я ожидаю получить.. Я хочу открыто, искренне общаться, а Леша возможно не уверен что готов мне довериться настолько..</p>

	Верно, то есть Вы в процессе этого общения больше ориентированы на ожидаемый результат, под которым вы подразумеваете открытое, искреннее общение, но упускаете из виду важнейшие моменты самого процесса общения, заключающиеся в определенных обстоятельствах и условиях.	Да, я понимаю, что не получится вот так сразу перейти на уровень доверительных отношений, как бы того ни хотелось.. Да, это все же довольно длительный процесс.. Выходит, мне не стоит спешить и ожидать так скоро желаемых результатов, мне надо быть более внимательней и чуткой в общении, а не жаловаться на то, что Леша негативно отвечает мне. Это как на уровне интуиции понимать, когда лучше начать тот или иной разговор, определенную тему?
	Верно. Вы сделали очень важный вывод того, что необходимым в установлении доверительных отношений является внимательность и чуткость, а это возможно только на основе искренней заинтересованности и уважения.	Да, точно! Леша иногда говорил мне, что я совсем его не слышу и не понимаю, указывая на то, что я на самом деле не по-настоящему интересуюсь его делами, обходясь какими-то общими фразами, и из-за этого он думает, что я до сих пор воспринимаю его как маленького ребенка. Эта позиция его очень разочаровывает, ведь он так хочет ощущать себя взрослым.
Техника «эксперимент»	Верно. Мы можем сейчас с вами провести некоторый эксперимент, в ходе которого вы самостоятельно сможете убедиться в том, как проявляются ваши привычные реакции и самостоятельно оценить степень их эффективности. Итак, представим, что я Ваш ребенок, а вы в своей роли. Леша возвращается домой в подавленном настроении, не идет на контакт, ваши привычные действия и реплики?	- Леша, что-то случилось? - У тебя все хорошо в школе? - Почему ты молчишь? Я понимаю что это не помогает мне выйти на контакт с ребенком, но не знаю как вести себя в такой ситуации. Что могло бы быть более эффективным?
Техника «Изменение мнения – переоценка фактов»	Для того чтобы нам лучше понять более эффективную	Я чувствую, что это общие фразы, у меня не появляется

	<p>стратегию поведения в ситуации, важно попытаться поставить себя на место другой стороны. Итак, попробуйте теперь вы на время занять роль вашего ребенка, а я займу Вашу роль.</p> <p>Итак, Леша возвращается домой в подавленном настроении, не идет на контакт.</p> <p>- Леша, что-то случилось?</p> <p>- У тебя все хорошо в школе?</p> <p>- Почему ты молчишь?</p> <p>Что Вы чувствуете, когда я пытаюсь построить беседу именно в таком ключе?</p>	<p>желания рассказать что на самом деле произошло.. Точнее, желание есть, но эти фразы... Они не помогают мне раскрыться. Я чувствую напряжение, и как будто от меня хотят чего-то очень конкретного, а учитывая мое состояние и настроение... да, возникает желание действительно защититься, закрыться, уйти от контакта и не продолжать беседу. Это обращение меня только его больше раздражает, усугубляя ситуацию, я чувствую напор, а не желание помочь.</p>
	<p>Благодарю за такой глубокий анализ состояний. Да, я думаю Ваш сын испытывает максимально похожие чувства и переживания, что и порождает такую его негативную реакцию в ваш адрес. А как вы думаете, какой подход мог бы быть более эффективным в данной ситуации?</p> <p>Давайте вспомним о том, что вы достаточно компетентная и успешная мать, ваш ребенок вас любит и уважает, как и вы его, и именно с этих позиций попробуйте взглянуть на ситуацию.</p>	<p>Я думаю, здесь еще важно не столько что именно говорить, а как говорить. В голосе, в интонации, слышится искренность или формальность. Возможно из-за того, что я больше уделяла внимание необходимости получения информации, я упускала (как я говорила) те важные моменты как настроение моего сына, его готовность, состояние.. А он, чувствуя, что я игнорирую его эмоциональное состояние, заведомо понимал, что и раскрываться будет бесполезно, беседа если и состоится, то будет скорее выглядеть как опрос: установление фактов, причинно-следственных связей... А ему нужна в первую очередь поддержка, безопасность... Да...</p>
<p>Анализ альтернативных способов реакции (выбор наиболее эффективных альтернативных способов собственного поведения и эмоциональных реакций по мнению клиента с учетом</p>	<p>Очень важные выводы и умозаключения прозвучали сейчас от Вас. Давайте теперь попробуем резюмировать всю важнейшую информацию по поводу наиболее</p>	<p>Установку «Я плохая мать» необходимо я думаю заменить на «я достаточно компетентная, успешная мать, но иногда случаются некоторые трудности, с которыми я не сталкивалась</p>

<p>всех имеющих особенностей и обстоятельств ситуации)</p>	<p>эффективных способов собственного поведения во взаимодействии и общении с сыном. Какие важнейшие детали будут лежать в основе установления доверительных отношений с вашим сыном? Итак, первое, с чем нам нужно определиться, это заменить деструктивные установки которые мы выявили на более конструктивные, которые дадут более положительный эффект.</p>	<p>ранее» . Установки «Я не нужна своему ребенку» и «Леша негативно ко мне относится» необходимо переоформить в установку «Мой ребенок любит меня, но он способен и имеет полное право испытывать по отношению ко мне негативные эмоции».</p>
	<p>Вы отлично с этим справились. Теперь давайте вкратце изложим основные моменты, которые могли бы лечь в основу более эффективного подхода в установлении доверительных отношений с ребенком.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Чуткость, внимательность к состояниям и настроениям ребенка 2) Искренний интерес к ребенку, его переживаниям 3) Направленность не на получение каких то фактов и информации, а на переживания и эмоции ребенка 4) Ориентация на то, чтобы оказать эмоциональную поддержку ребенку, дать ему ощущение комфорта и безопасности <p>В связи со всем перечисленным наверное важно подбирать определенный тон, интонацию своих реплик (не требовательную, а искреннюю, дружескую). Наверное также важно понимать, что сейчас происходит смена позиций, ребенок становится взрослым, и хочет чтобы к нему относились соответствующе.</p>
	<p>Конечно, подростки очень</p>	<p>Да, это очень важно.</p>

	<p>чувствительны к проявлениям искренности и формальности в отношениях. И очень верно вы отметили, что в основе продуктивного взаимодействия с подростком лежит признание его права на автономность, что проявляется в смене позиции «ребенок» на позицию «взрослый». Очень важно с вашей стороны стараться прорабатывать это общение на равных. Наша консультация подошла к концу, благодарю вас за активное участие и продуктивность в работе.</p>	<p>Благодарю вас за консультацию, это был очень плодотворный процесс.</p>
--	--	---

Протокол консультативной сессии индивидуальной работы с подростком
(Леша Л., 15 лет).

Порядок работы	Текст консультанта	Текст клиента
<p>Осознание наличия некоторых неадаптивных поведенческих схем во взаимодействии с подростком и обнаружение иррациональных установок, лежащих в основе такого поведения</p>	<p>Здравствуй. Проходи, располагайся пожалуйста как тебе будет удобнее. Я имею некоторое представление о том, почему ты здесь, но мне хотелось бы услышать от тебя: беспокоит ли тебя что то в последнее время? В твоих взаимоотношениях с мамой?</p>	<p>Мама... Да... У нас в последнее время довольно много ссор и непониманий. Она постоянно что то хочет, требует от меня.. При этом по моему я совершенно ей не интересен, такое чувство, что она просто старается играть роль примерной матери, и ей совершенно не важно что на самом деле я чувствую и думаю, хотя она постоянно задает все эти стандартные вопросы «Как дела? Как настроение? Как в школе?» Они очень общие, я раздражаюсь когда со мной разговаривают именно так, как будто я обязан прям тут все выложить..</p>
	<p>Расскажи пожалуйста подробнее, на примере, в каких ситуациях мама проявляет такое поведение, как именно реагирует, что говорит и какое именно ее</p>	<p>Ну например, у меня сейчас не очень легкие времена: я достаточно хорошо учусь в школе, стараюсь успевать по всем предметам, но сейчас очень много уроков и</p>

	<p>поведение вызывает у тебя те или иные реакции?</p>	<p>увеличилась нагрузка по всем предметам, идет эта подготовка к предстоящим экзаменам, учителя нервничают еще больше чем мы, и естественно весь свой настрой передают нам. Отношения с одноклассниками тоже немного усугубились, я не считаю правильным всем подряд давать списывать, пусть сами учатся, а то получается что я получаю 4-5 за контрольную и Ваня, который кое как посещает школу.. Ну и такие как Ваня конечно не довольны, когда я их посылаю, начинаются некоторые проблемы, конфликты..</p> <p>Прихожу домой уже напряженный, часто агрессивно настроенный, и тут мама с порога начинает устраивать допросы: «Что у тебя с настроением? Все хорошо у тебя?» Нет, у меня не все хорошо, но рассказывать ей все в подробностях я тоже в тот момент не хочу, а она начинает обижаться, говорить что видимо она меня чем то обидела, раз я не разговариваю с ней.. А я не разговариваю потому то просто не хочу сейчас говорить! Я просто сажусь за компьютер и начинаю убивать монстров в своих играх, и через некоторое время мне становится как-то легче, агрессия отпускает, напряжение немного спадает, но это если у нас с мамой не происходит серьезных стычек. Если она не начинает обвинять меня в том, что я ее не люблю.. Однажды было такое. Это тупиковые беседы, они меня</p>
--	---	---

		<p>только злят. Я знаю что я ее люблю, но просто в тот момент меня какое то время не нужно трогать! Я в такие моменты очень раздражаюсь, начинаю сильно нервничать и иногда говорю ей о том, чтобы она оставила меня в покое, потому что это невозможно. Мама не помогает, а подливает масла в огонь в таких ситуациях.</p>
	<p>Ты очень подробно и содержательно пересказал суть ситуации, благодарю тебя. Это дало мне более развернутую картину происходящего. Во время своего рассказа ты употребил фразу «я совершенно ей не интересен». Ты действительно думаешь, что ты не интересен для своей мамы?</p>	<p>Не знаю, мне хотелось бы так думать, но такой вывод я делаю на основе своих наблюдений, когда слышу как она со мной разговаривает. Иногда каким то повелительным, требовательным тоном, а иногда каким-то жалостливым, что тоже не похоже на проявление какого-то интереса ко мне. Я презираю жалость, неужели я какой то жалкий? Зачем со мной как с маленьким - ребенком или как с щеночком разговаривать? Думаю, если бы я был ей по настоящему интересен, она не стала бы прибегать к каким то таким способам общения</p>
	<p>Я понимаю твои чувства негодования и возмущения. Скажи, а как бы ты понял, что мама действительно тобой интересуется, по – настоящему?</p>	<p>Я думаю, если бы она разговаривала со мной как с равным. Хотя, и с папой она иногда также разговаривает, таким же требовательным или жалостливым тоном, и папа кстати тоже редко что начинает ей рассказывать на такие ее обращения. Как допрос устраивает, или как будто пытается выпросить информацию. А я не уверен что стоит рассказывать ей что-либо.. Не вижу смысла, что ли.. Зачем? Она потом начнет прояснять детали, укорять за что-то,</p>

		воспитывать... Вряд ли мне это поможет. Вот если бы она ненавязчиво это делала, и не в тот момент, когда я не готов разговаривать.. Может, она просто не умеет
Техника «АВС модель»	<p>Благодарю тебя за такой содержательный и полезный анализ ситуации. Давай попробуем с тобой выяснить некоторые базовые ключевые моменты в ситуации взаимодействия с мамой. Возьмем к примеру вот эту описанную тобой ситуацию. Посмотри, на листочке я нарисовала схему «АВС», здесь</p> <p>А- это происходящее событие, С – реакция, на данное событие. Однако в этой схеме у нас имеется еще звено В – это мысли, убеждения, установки, которые составляют основу, для С.</p> <p>Давай попробуем проанализировать описанную ситуацию с твоей точки зрения согласно данной схеме. В данной формуле А – это событие, связанное с тем, что мама пытается безуспешно установить с тобой контакт в неподходящее время.</p> <p>С- твоя реакция на такое ее поведение (раздражение, злость, негодование). Давай теперь попробуем прояснить содержание компонента В – твои мысли, убеждения, которые лежат в основе такой реакции</p>	<p>То есть, мне нужно понять какие мысли у меня возникают перед этими эмоциями?</p> <p>Хм... Ну как я уже сказал, я думаю, что я не интересен маме, она безразлична по отношению ко мне, когда вижу что она не замечает, что я не готов сейчас говорить и уж тем более что то рассказывать.</p> <p>Я думаю, что она считает меня маленьким, не способным самостоятельно справиться со своими проблемами.</p>
Записи собственных мыслей (анализ собственных мыслей и установок в межличностных взаимоотношениях с подростком)	Хорошо, давай теперь попробуем кратко сформулировать мысли и установки, возникающие у тебя в данной ситуации	«Я не интересен, безразличен своей матери» «Мама считает меня несамостоятельным, жалким»

<p>Отдаление от нефункциональных мыслей (выработка объективного отношения к собственным мыслям, отдаление от возникающих идей).</p>	<p>Мы выделили основные мысли и установки, которые ведут именно к реакциям раздражения и негодования в адрес матери. Теперь, глядя на записанные тобой установки попробуй оценить, насколько ты в действительности считаешь их правдивыми, правильными? Насколько они в действительности отражают реальное положение вещей? Помогают эти установки тебе или же мешают?</p>	<p>Честно, на самом деле у меня нет всех оснований думать, что я безразличен своей маме. Она очень тепло и внимательно ко мне относится, я понимаю, что она старается как лучше, просто в тот момент возникают такие ощущения что она эти вопросы задает просто потому что они должны быть заданы. Но вот насчет второй установки... Вряд ли она прямо считает меня жалким, но она действительно сомневается в моей несамостоятельности. Хотя и видит все мои успехи в школе, в спортивных секциях, и хвалит меня, и в этой похвале нет фальши. Наверно она просто не может пока принять, что я уже становлюсь взрослым, и хочу самостоятельно принимать какие-то решения, иметь личное право на то, чтобы рассказывать или не рассказывать. Да, я иногда чувствую, что она считает, будто я обязан ей все рассказывать, что происходит у меня в жизни. Но я ведь не обязан!</p>
	<p>Насколько эти установки и мысли помогают тебе во взаимоотношениях с мамой?</p>	<p>Ни насколько. Они не помогают, они мешают. Когда я думаю, что она считает меня несамостоятельным, я начинаю злиться и грубо ей отвечать.</p>
<p>Техника «Определение Я-концепции»</p>	<p>Я предлагаю теперь попробовать разобраться с тем, откуда берут свое начало такие мысли, которые так или иначе, связаны с твоим собственным отношением к себе. Давай посмотрим, какие идеи и позиции лежат</p>	<p>Когда я думаю «Я не интересен, безразличен своей матери» я считаю себя «серой массой», простым и обычным. Но я ведь знаю что я не такой! Я уникальный и особенный, у меня есть куча особенных качеств и умений, которых</p>

	<p>в основе данных установок. Какова твоя позиция, твое собственное мнение о себе, когда ты думаешь именно таким образом?</p>	<p>нет у других людей. Когда я думаю «Мама считает меня несамостоятельным, жалким», я чувствую будто я действительно такой – несамостоятельный, неспособный, жалкий.</p>
	<p>Считаешь ли ты, что эти позиции обоснованны? Можешь ли ты найти опровержение им в своем прошлом и настоящем опыте?</p>	<p>Меня огорчает, когда я начинаю чувствовать в себе неуверенность, ощущать себя хуже других, хотя я знаю, что я лучше многих других. Я способный, умный. Я знаю это, не только сам, но и часто слышу это от других людей. Поэтому нет, я думаю что я самостоятельный и интересный. Именно поэтому я негативно реагирую, когда думаю, что мама считает в определенных ситуациях иначе.</p>
	<p>Это очень радует. Я также могу подтвердить твою уникальность и ум, поскольку ты способен видеть проблему достаточно глубоко и хорошо анализируешь. Я не удивлена, что в школе ты добиваешься больших успехов. Скажи, ты бы хотел в общении с мамой перейти на новый, более качественный уровень взаимодействия?</p>	<p>Конечно, я очень хотел бы, чтобы мама понимала меня и не огорчалась, чтобы не выглядело так, будто я ее намеренно огорчаю и расстраиваю.</p>
<p>Техника «определение самооценки»</p>	<p>Я предлагаю тебе вспомнить несколько ситуаций взаимодействия и общения с мамой, в которых были непонимания (2-3 наиболее волнующих). Попробуй мысленно представить, что тебе удалось достаточно приемлемо взаимодействовать в этих</p>	<p>(подросток отмечает точку ДП на оси, в то время как точку ПСЭ клиент отмечает на оси несколько дальше, но разрыв между точками оказался не столь велик, что указывает на высокий уровень оценки собственной эффективности). Я думаю, что с моими способностями и</p>

	<p>ситуациях (когда результат вполне бы тебя устроил). На предлагаемой мной оси попробуй отметить точкой результат решения этих проблем, который для вас являлся бы достаточно приемлемым (ДП). После этого тебе необходимо на этой же оси отметить точкой то, какой максимальной эффективности в решении данных проблем ты мог бы добиться (предполагаемая собственная эффективность – ПСЭ)</p>	<p>потенциалом я мог бы разобраться в причинах нашего непонимания с мамой, но если с вашей помощью и маминым участием. Я уверен, что мама заинтересована в том, чтобы установить со мной близкий контакт, но я думаю она просто не знает как правильно себя вести.</p>
	<p>Прекрасно, сейчас мы можем видеть, что ты достаточно высоко оцениваешь свои способности в том, чтобы успешно общаться с мамой</p>	<p>Конечно, мне это под силу, если конечно и мама будет готова понимать меня, а не просто делать все то же самое, что и всегда.</p>
<p>Техника «Определение внимания» (смещение акцентов внимания в ситуации на другие ключевые моменты)</p>	<p>Давай попробуем взглянуть на проблему ваших отношений с мамой немного с другой стороны. В самой ситуации недопонимания, на каких моментах ты концентрируешься, какие моменты являются для тебя наиболее важными?</p>	<p>Мое состояние, настроение, проблемы, напряженность, и мамины слова, которые выбивают и добавляют негатива в ситуацию.</p>
	<p>Давай попробуем в этой ситуации найти какие-то другие важные моменты, которые также могут являться ключевыми.</p>	<p>Ну не знаю.. То, что может быть важным для меня или для мамы?</p>

	<p>И для тебя, и для мамы, например.</p>	<p>Для меня может еще имеет значение состояние мои дел в тот момент, мои потребности и желания. Иногда мне просто хочется что-то сломать, настолько я зол... А иногда бывают дни, когда просто подавленность, которая быстро проходит, просто меня нужно не трогать какое-то время. А что касается мамы.. Может кстати у нее тоже тоже какие то негативные настроения и состояния, поэтому она не может нормально подобрать слова, но тогда бы и не говорила вовсе.</p>
	<p>Ты думаешь, что если бы мама совсем ничего тебе не говорила, когда ты возвращаешься в таком состоянии домой, это было бы лучше?</p>	<p>Возможно.. Хотя.. Не уверен, возможно тогда бы я думал что ей и правда все равно. Наверное у нее тоже есть свои проблемы, но она ведь уже взрослая, и должна понимать как решать свои проблемы.</p>
	<p>Поверь, многие взрослые затрудняются в решении различных повседневных проблем. Например, они могут не понимать, какой лучший подход выбрать в общении с человеком. Мы все не умеем читать мысли друг друга, и понимание достигается, только если мы начинаем объяснять друг другу свои мысли и переживания.</p>	<p>Наверное. Мы с мамой просто не научились пока обсуждать наши мысли и чувства. Разговоры у нас все о том, что происходит у каждого из нас во взаимодействиях с другими, у меня в школе, у мамы на работе. Это не всегда то, о чем хочется говорить.</p>

	<p>Я правильно тебя поняла: дело в том, что ты хочешь обсуждать более глубокие вещи (чувства, мысли, эмоции), а не поверхностные (события, реакции людей и результаты)</p>	<p>Да! Мне не интересно просто мусолить какие то факты про то, что я пошел туда, сделал это, получилось то, а я хотел это. Это все не важно. Важнее то, почему я туда пошел сделал это и почему я ожидал это, а получилось совсем другое. Мне хотелось бы таких разговоров, скорее.</p>
Техника «эксперимент»	<p>Это очень важные моменты, на самом деле. Благодарю тебя за такие интересные и полезные выводы. Я хочу предложить тебе сейчас провести некоторый эксперимент, в ходе которого ты сможешь самостоятельно проследить, как в ситуациях общения с мамой проявляются твои привычные реакции и самостоятельно оценить, мешают они или же помогают как то.</p> <p>Итак, представим, что я твоя мама, а ты в своей роли. Ты возвращаешься домой в подавленном настроении, твое состояние достаточно негативное, ты чувствуешь усталость, мама встречает тебя.</p> <p>- Леша, что с твоим настроением? У тебя все хорошо? Почему ты со мной не разговариваешь? Твои привычные действия и реакции?</p>	<p>- Ничего не случилось, все нормально - Нормально, можно меня не трогать? - Оставь меня в покое пожалуйста, мама!</p> <p>Так я обычно реагирую на мамин допрос с порога. Я не готов общаться, у меня нет желания что то рассказывать, а после ее такого напора, я вообще перестаю испытывать желание ей что либо рассказывать.</p>
	<p>Помогают ли эти твои реакции как то в разрешении ситуации?</p>	<p>Нет, но и других вариантов реакций я не нахожу.</p>

<p>Техника «Изменение мнения – переоценка фактов»</p>	<p>Чтобы понять какие другие реакции могут быть в подобных ситуациях, думаю важно попытаться поставить себя на место мамы. Итак, попробуй теперь на время представить себя на месте мамы, а я исполню твою роль. Итак, Леша возвращается домой в подавленном настроении, не идет на контакт.</p>	<p>- Леша, что-то случилось? - У тебя все хорошо в школе? - Почему ты молчишь?</p>
	<p>«Ничего не случилось, все нормально. Нормально, можно меня не трогать? Оставь меня в покое пожалуйста, мама!» Что ты чувствуешь на месте мамы, когда слышишь такие реакции и реплики?</p>	<p>Если представить себя на месте мамы... Я чувствую, что Леша отвергает меня, не хочет со мной разговаривать. Будто он не любит меня, зол на меня, испытывает раздражение.. Но это же не так! Не факт, что мама так чувствует, просто я подумал о том, что бы я думал и чувствовал на ее месте. Но она же знает что я люблю ее, просто когда я не в настроении, я не готов с ней разговаривать.</p>
	<p>Не исключено, что твоя мама испытывает именно такие же чувства и переживания, которые почувствовал сейчас ты сам.</p>	<p>Ну да, может и так.. А я никогда не спрашивал, что она чувствует.. Мы не говорим об этом. Да и это как то глупо, спрашивать «что ты сейчас чувствуешь?»</p>
	<p>Ты прав в том, что мы в большинстве своем не привыкли обсуждать чувства и эмоции друг друга, но это вовсе не значит, что это правильно</p>	<p>Ну да, если бы точно знать кто что думает и чувствует, тогда было бы все намного понятнее, и наверное не было бы этих недопониманий.</p>
	<p>А как ты думаешь, какая твоя реакция могла бы быть более приемлемой в такой ситуации? Та реакция, при которой не возникло бы лишних недопониманий?</p>	<p>Например: «мама, я раздражен и у меня плохое настроение, потому что я устал, можешь какое то время меня не трогать, чтобы я успокоился?»</p>

	<p>При этом важно помнить, что ты довольно способный, умный и уникальный как личность, твои чувства и состояния очень важны, и ты пока не готов к полноценному диалогу с мамой.</p>	<p>Хм.. Да, наверное так было бы понятней маме, она бы не воспринимала мои реакции на свой счет, если вдруг я ее и правда обижаю своим грубым ответом.</p>
<p>Анализ альтернативных способов реакции (выбор наиболее эффективных альтернативных способов собственного поведения и эмоциональных реакций по мнению клиента с учетом всех имеющих особенностей и обстоятельств ситуации)</p>	<p>Твой ответ, формулировка действительно является наиболее эффективной в такого рода ситуациях общения с мамой. Давай теперь для начала вспомним те твои мысли, которые как мы выявили, появляются у тебя при общении с мамой в ситуациях недопонимания, и попробуем заменить их на те, которые помогли бы нам в отношениях с мамой. Например, установку «Я не интересен, безразличен своей матери» можно переформулировать в «мама интересуется мной, однако она всегда способна вызвать мое доверие и расположение при проявлении своего интереса». Следующую установку попробуй переформулировать самостоятельно.</p>	<p>Установку «Мама считает меня несамостоятельным, жалким» можно переформулировать.... Ну например.. «Мама не готова пока признать мою самостоятельность»</p>
	<p>При этом мама знает о твоих способностях и достижениях?</p>	<p>Да, конечно, она не считает меня жалким, как я сказал ранее. Значит так: «Мама не готова пока признать мою самостоятельность, но она признает мои успехи и достижения»</p>
	<p>Давай теперь попробуем исходя из всего вышесказанного сделать важнейшие выводы, которые помогут в формулировке других, более эффективных вариантов ответа маме в подобных ситуациях. Какие основные моменты ты мог бы выделить, которые</p>	<p>Думаю, важно говорить о своих чувствах и переживаниях. Также важно бывает проговаривать собственные мысли по поводу реакций и ответов друг друга.</p>

	могли бы определять успешность отношений с мамой?	
	Очень важные выводы ты сделал по итогам нашей работы. Благодарю тебя за активность и эффективное участие. Жду Вас с мамой на следующую консультацию вдвоем.	Спасибо. Я кое-что понял и мне стало яснее как реагируя и как воспринимает это мама. Наверное у нас получится улучшить наши отношения, потому что я помню, насколько раньше они были близкими и теплыми.

Протокол групповой консультативной сессии с подростком (Леша Л., 15 лет) и матерью (Лидия Л., 41 год).

Порядок работы	Текст консультанта	Текст клиента
Работа с представлениями, образами отражающими суть проблемы доверительных отношений	Здравствуйте! Рада вас видеть вместе, проходите, располагайтесь как Вам удобнее и комфортнее. Итак, сегодняшнюю нашу совместную работу я предлагаю начать с чтения притч, с обсуждения их, выделения основных образов и их значений для каждого из вас.	Здравствуйте! Мать (М): Хорошо, отличное начало. Подросток (П): Думаю, это будет интересно

Притча 1. «Почему люди кричат, когда ссорятся...»

Однажды мудрый Учитель спросил своих учеников: «А вы знаете, почему люди кричат, когда они ссорятся?»

Один из учеников ответил: «Люди кричат потому, что теряют спокойствие».

«Но зачем надо кричать, ведь другой человек находится рядом с тобой?» — спросил Учитель — «Разве нельзя говорить тихо? Зачем кричать на другого человека, если ты сердисься?»

Ученики предлагали свои варианты ответов, однако ни один из них не устроил Учителя. В конце концов он объяснил:

«Когда люди недовольны друг другом и ссорятся, их сердца отдаляются. Для того, чтобы покрыть это расстояние и услышать друг друга, им приходится кричать. Чем сильнее они сердятся, тем больше становится расстояние между сердцами, и тем громче они кричат.

А что происходит с людьми, когда они влюбляются? Они не кричат, а наоборот, говорят тихо. Это происходит потому, что сердца влюбленных находятся очень близко друг к другу, расстояние между ними совсем маленькое».

«А когда люди влюбляются еще сильнее, что происходит?» — продолжал Учитель — «Влюбленные не говорят, а только тихонько перешептываются, и становятся еще ближе в своей любви.

Позднее, им становится не нужно даже перешептывание. Они лишь только смотрят друг на друга, и прекрасно понимают друг друга без слов.

Так вот, когда спорите, не позволяйте вашим сердцам отдаляться друг от друга, не произносите слов, которые еще больше увеличивает расстояние между вами. Потому что, может прийти день, когда расстояние станет настолько велико, что вы не сможете найти путь обратно».

	<p>Какие образы вы увидели в этой притче? Какие эмоции и чувства вызвала у вас та притча, и те образы, которые вы в ней уловили?</p>	<p>М: образ сердца как символ близости в отношениях.. Чем ближе сердца, тем тише и мягче тон..</p> <p>П: образ сердец, он интересный.. И расстояние между сердцами. Да, если есть понимание в отношениях, то мы говорим спокойнее и тише.</p> <p>М: да, я никогда особо не кричу, но бывает что говорю громче, когда думаю что меня действительно не слышат, не понимают..</p> <p>П: когда ты повышаешь голос, то я тоже в ответ повышаю голос, будто и правда ты отдаляешься, а я пытаюсь докричаться...</p>
<p>техника «позитивное воображение»</p>	<p>Притча 2</p> <p><i>Жила-была на свете семья. Не простая семья. Более 100 человек насчитывалось в ней. Мало ли таких семей? Да, не мало. Но это семья была особая. Ни ссор, ни ругани, ни драк, ни раздоров. Дошел слух об этой семье до самого владыки. И решил он проверить, правду ли говорят люди. Прибыл он в село, и душа его порадовалась: чистота и порядок, красота и мир. Хорошо детям, спокойно старикам.</i></p> <p><i>Удивился владыка и решил узнать, как добилась всего этого семья. Пришел он к старейшине. «Расскажи»,- говорит. Долго писал что-то на бумаге старейшина. А, когда написал, протянул владыке. Всего 3 слова были написаны на бумаге:</i></p> <p>«ЛЮБОВЬ, ПРОЩЕНИЕ, ТЕРПЕНИЕ»</p> <p><i>А в конце листа:</i></p> <p>« СТО РАЗ ЛЮБОВЬ, СТО РАЗ ПРОЩЕНИЕ, СТО РАЗ ТЕРПЕНИЕ».</p> <p><i>-И все?</i></p> <p><i>-Да, - отвечал старик, - это и есть основа жизни всякой хорошей семьи.- И подумав, добавил:</i></p> <p><i>И мира тоже!"</i></p>	

	<p>Какие эмоции, чувства, мысли у вас возникли после чтения этой притчи?</p>	<p>П: да, интересно, что в основе близких и мирных отношений лежат любовь, терпение и прощение.. М: эти понятия составляют основу и всяких доверительных отношений.</p>
	<p>А расскажите, что для каждого из вас значат «любовь», «прощение» и «терпение»?</p>	<p>П: любовь – это когда тебе радуются, принимают таким, какой ты есть. Прощение – умение прощать за разные поступки. Терпение – это умение терпеть какие то поступки, за которые у тебя еще не попросили прощение. М.: Как интересно... поступки, за которые еще не попросили прощения... Да, так интересно что ты понимаешь это именно так. И наверное я с тобой согласна, это очень тонкое замечание. Для меня любовь это тоже принятие, безусловное. Прощение – способность прощать человека, который признал свою ошибку, а терпение – действительно терпеть и принимать какие то проявления человека, которые могут и не нравиться, но если ты его любишь, то терпишь и прощаешь... П: а терпеть – это всегда хорошее проявление? Я не уверен, что всегда стоит терпеть то, что тебе не нравится. М.: но ведь речь идет о том, чтобы терпеть проявления того, кого любишь.. П: тот, кого любишь, тоже может очень неправильно себя вести, так что же, все терпеть, что бы он ни выдал?</p>

	<p>Очень ценное и важное замечание, на мой взгляд. Давайте попробуем вместе поработать с образом терпения в отношениях, конкретизировать его и понять, в каких своих проявлениях терпение полезно в отношениях, а в каких – идет только во вред.</p>	<p>П: нельзя терпеть то, что не можешь терпеть, или то, что терпеть опасно.. Например, когда кто-то угрожает тебе, или оскорбляет тебя.. М: но что значит терпеть в таком случае? Всегда ли это смирение и бездействие? П: ну мне кажется да, когда ты просто терпишь и все, и ничего с этим не делаешь. М: а мне кажется, когда ты этому активно не противодействуешь, если можешь. Если кто то оскорбляет, можно уйти, если возможно, или не принимать оскорбления на свой счет, но не отвечать при этом тем же. Это тоже будет терпение, но не полное бездействие. П: то есть если мы ругаемся, важно терпеть проявления друг друга но не позволять вседозволенности? М: да, думаю так. Просто терпеть, бездействуя – может привести к очень негативным последствиям. П: согласен.</p>
	<p>Вот вы и преобразовали образ терпения в более позитивный для вашего понимания, и даже нашли согласие, единое понимание «правильного терпения» в отношениях.</p>	<p>М: да, думаю это очень важно.</p>

	<p>Теперь вы можете обсудить, а как в ваших взаимоотношениях проявляется любовь, прощение и терпение и каков уровень доверительности в ваших отношениях на сегодняшний день?</p>	<p>М.: Леша, то что я люблю тебя и принимаю тебя таким, какой ты у меня есть – я говорю тебе довольно часто.. И я говорю это искренне, надеюсь ты это чувствуешь.</p> <p>П: Я тоже люблю тебя, но иногда мне кажется все же, что ты не принимаешь меня таким, какой я есть..</p> <p>М: откуда такие мысли?</p> <p>П: ты обижаешься на меня, злишься, думаешь что я тебя не люблю и способен намеренно обидеть. Но это не так.</p> <p>М: Я прощаю тебя, спустя какое-то время, всегда. Я не злюсь на тебя, потому что в глубине души знаю, что ты не хотел меня обидеть, возможно я не правильно себя веду с тобой..</p>
<p>Откровенное беспристрастное обсуждение матерью и подростком происходящих событий в их взаимоотношениях</p>		<p>П: иногда я хочу чтобы ты вела себя по-другому, не так как обычно... когда ты расспрашиваешь меня, а я в плохом настроении - мне тяжело сдержаться чтобы не ответить тебе грубо.. Получается, я не проявляю терпение.</p> <p>М: может быть тебе просто нужно говорить мне как то так, чтобы мне было понятно, что ты не готов сейчас общаться.. мне надо понимать причину, я поэтому и задаю эти вопросы, которые тебе не нравятся..</p> <p>П: Я не готов в те моменты рассказывать тебе, что не так.. Не готов потому что я подавлен и вообще не хочу разговаривать. Через некоторое время наверное я бы мог рассказать, но мы к тому моменту обычно уже разругаемся.</p>

		<p>М: да, и тогда уже и я не задаю вопросов, и ты подавно не хочешь раскрываться..</p> <p>П: да да... А иногда у меня действительно есть потребность рассказать тебе о том, как у меня дела, какие у меня успехи.. Как раньше, помнишь?</p> <p>М: Да, раньше мы много могли разговаривать, ты любил мне рассказывать о всем, что происходит у тебя вне дома. Что изменилось сейчас?</p> <p>П: сейчас многое меняется. Я понимаю, что вступаю в новую жизнь, взрослею, переживаю по этому поводу, боюсь что с чем-то могу не справиться, но все равно стараюсь держать все под контролем. Многое поменялось у меня, и довольно быстро. Я даже не успеваю тебе многое рассказать, а что-то думаю что и не нужно тебе рассказывать..</p> <p>М: Почему?</p> <p>П: потому что ты отреагируешь как мама: начнешь защищать, искать правых и виноватых, решать что то за меня, а я хочу со своими проблемами разбираться сам! Наверно я закрываюсь от тебя и не рассказываю о том, что происходит у меня потому что я боюсь что ты меня не поймешь.</p> <p>М: разве я когда то тебя не понимала?</p> <p>П: сейчас все по другому. Мне кажется что для меня многое поменялось, а для тебя нет. Я думаю, что ты все еще воспринимаешь меня как ребенка, поэтому я не рассказываю тебе о своей</p>
--	--	---

		жизни, пусть даже и хочется иногда.
Составление плана на будущее (составление совместной реалистичной программы действий на будущее)	Вы можете обсудить ваше взаимодействие и отношения в перспективе, составив некий условный план, в котором сможете детально прописать свои пожелания и потребности, ожидаемые реакции и результаты	<p>М: да, это ценная идея.</p> <p>Леша, я думаю что моя ошибка проявляется в том, что я недостаточно заинтересованно пытаюсь узнать о твоей жизни и событиях в ней происходящих. Но мне правда очень важно и интересно что на самом деле у тебя происходит. Что ты чувствуешь..</p> <p>П: да, иногда мне кажется, что я тебе не интересен, ты как будто заготовленные вопросы мне задаешь, стандартные очень.</p> <p>М: дело в самих вопросах?</p> <p>П: не только в них, еще в том, как ты их задаешь. И мне кажется ты совершенно не оцениваешь мое настроение, не учитываешь, что я могу быть не в духе, не в состоянии говорить. мои грубые ответы это реакция на требовательный тон.</p> <p>М: Да, я тебя слышала. Первое что мы определим в нашем плане: искренне задавать вопросы, не требовательным тоном.</p> <p>Тебе хотелось бы, чтобы я разговаривала с тобой на равных, а не как с ребенком, верно?</p> <p>П: именно. Мои негативные эмоции проявляются когда я думаю, что ты все еще считаешь меня маленьким и неспособным решать свои проблемы, это обижает меня.</p> <p>М: прости пожалуйста, ты же понимаешь, что я не пыталась тебя обидеть...</p> <p>Второй пункт нашего плана – общение на равных позициях. Я бы хотела, чтобы ты мне кратко</p>

		<p>пояснял причину своей неготовности говорить, указывая на конкретную эмоцию, и если можешь, говорить примерно, когда мы все таки сможем поговорить..</p> <p>П: мама, все проще: если ты видишь что я не в духе и не разговариваю, просто не трогай меня какое то время, дай эмоциям пройти, потом я буду готов разговаривать.</p> <p>М: Хорошо, и это будет третьим пунктом – я не буду набрасываться на тебя с вопросами с порога, буду ждать, когда ты отдохнешь...</p> <p>П: да, так будет лучше. Но на прошлой консультации я пришел к важному выводу для себя. Я не люблю и не хочу разговаривать просто о событиях, мне интереснее и важнее говорить о мыслях и эмоциях. Мы можем наши разговоры построить на этом?</p> <p>М: да, конечно.. То есть, ты хочешь, чтобы я спрашивала тебя не «Как дела в школе?» а «Как ты себя чувствуешь? Какие мысли сегодня тебя посещали?»</p> <p>П: Да, так намного искренней звучит и больше располагает к общению.</p> <p>М: Хорошо, я тебя поняла. Что-то еще важное может было?</p> <p>П: еще я записал, что важным и полезным могло быть если бы мы говорили о своих мыслях и эмоциях по поводу реакций друг друга.</p> <p>М: Да, ты прав. Мы видим только реакции друг друга, и часто не понимаем, почему они именно такие, и приписываем свои собственные смыслы.</p>
--	--	--

		<p>Например, когда ты грубо и резко мне отвечаешь, я почему то начинаю думать, что надоела тебе и ты меня не любишь..</p> <p>П: это не так, ты же знаешь. Я объяснял, что в тот момент просто твои навязчивые вопросы вызывали еще больше раздражения, но это не значит что я тебя не люблю.</p> <p>М: Да, теперь я в этом уверена. Это очень важный пункт. Четвертый пункт – говорить свои мысли и чувства, возникающие на реакции друг друга и объяснять мысли, которые рождают наши собственные реакции.</p> <p>П: Да.</p>
--	--	---

<p>Отработка новых убеждений и установок в поведении</p>	<p>Отлично. Теперь вы составили краткий план ваших новых взаимодействий. Теперь я предлагаю вам попробовать его воплотить в жизнь. Попробуйте прямо сейчас, придерживаясь основных записанных пунктов разыграть несколько ситуаций вашего взаимодействия.</p>	<p>М: Хорошо. Леша, давай возьмем последнюю ситуацию, когда пришел из школы и еще какую-нибудь. Какую бы тебе хотелось еще взять?</p> <p>П: Может когда ты просила меня помочь тебе с уборкой, а я говорил, что позже, помнишь?</p> <p>М: Да да, я помню. Мы тогда не нашли понимания. Тогда сначала первую, когда ты пришел из школы в плохом настроении?</p> <p>П: Да. (подросток уходит за дверь, возвращается, изображая на лице подавленное настроение и напряженное состояние).</p> <p>М: Леша, привет. Я рада, что ты пришел пораньше.</p> <p>П: Привет.</p> <p>М: Прости, ты голоден?</p> <p>П: пока нет.</p> <p>М: хорошо, отдыхай. Через пол часа за ужином поговорим? Я хочу поделиться с тобой кое-чем интересным..</p> <p>П: хорошо.. Через пол часа или через час.</p> <p>М: сообщи мне тогда за 15 минут, чтобы я погрела ужин, хорошо? Я дождусь тебя.</p> <p>П: договорились.</p>
--	---	--

	<p>Поделитесь своими впечатлениями, эмоциями и мыслями, которые возникли у вас в результате нового взаимодействия?</p>	<p>П: Я отметил, что не раздражался еще больше, не чувствовал, что мама от меня что то требует. А когда она спросила в первую очередь не голоден ли я, не начала расспрашивать о том что случилось и что там в школе, я почувствовал заботу с ее стороны.</p> <p>М: Да, я тоже почувствовала, что важнее всего не подливать масла в огонь, когда сын в плохом настроении, нужно создать условия, в которых это негативное состояние могло бы отступить, поэтому мы пришла мысль спросить в первую очередь о том, голоден ли он... И правда, в это проявляется наибольшая чуткость и внимательность. А перспектива того, что позже мы сможем действительно более продуктивно поговорить, была более привлекательной, чем желание получить всю информацию здесь и сейчас.</p> <p>П: вот те слова, что ты хочешь поделиться со мной чем-то интересным, тоже сыграли свою роль. Я почувствовал, что со мной хотят делиться, то есть не только я должен выкладывать что у меня и как, а мне хотят рассказать что-то.</p>
--	--	---

	<p>Очень ценные реплики и фразы вы использовали, а также я чувствовала иную, более мягкую и заботливую атмосферу вашего взаимодействия. У вас прекрасно получается.</p>	<p>М: Спасибо! Приступим ко второму случаю? П: Да. М: Я занимаюсь уборкой в доме и хочу чтобы Леша мне помог, и потому пытаюсь его привлечь к совместной деятельности. М: Леша, я собираюсь заняться цветами, а потом помыть пол. Очень хочу тебя попросить о помощи, если ты не слишком занят и у тебя есть возможность – можешь пропылесосить в комнатах? П: могу, но сейчас я занят. М: скажи мне пожалуйста через какое время ты смог бы мне помочь? П: думаю, через пол часа. М: хорошо, я тогда еще успею вытереть везде пыль. Но нам действительно нужно успеть это сделать к 15 часам, а сейчас 14.10. мы успеваем? П: да, через пол часа, может раньше я помогу тебе. М: Благодарю тебя, Леша. Я пойду поливать цветы.</p>
	<p>Какие здесь впечатления, мысли, чувства у вас возникли? Может немного расскажете о том, как эта ситуация разворачивалась раньше?</p>	<p>М: Раньше я просила его пропылесосить, и Леша отвечал мне что он занят, только если потом. А это потом никак не наступало. Я злилась, понимала, что никто мне не помогает, очень расстраивалась, и иногда даже плакала по этому поводу, потому что меня захлестывало чувство безысходности, что я все делаю сама, одна, и никто мне не помогает. П: Мама просто всегда не просила, а как будто требовала, либо просила так, что мне хотелось очень долго этого не делать. И не оговаривались сроки. Мама</p>

		<p>хотела чтобы я немедленно приступил к выполнению того, о чем она сказала, но я чувствовал, что она совсем не учитывает что у меня могут быть свои дела, я могу быть занят. От этого я злился и иногда грубо ей отвечал. В итоге не делал ничего, а мама в слезы. Такой был финал таких ситуаций.</p> <p>М: да, я поняла, что проблема в том, что я возможно требую, а не прошу и поэтому Леша бунтует и злится. И мне действительно нужно чтобы все делалось сразу, на первом месте стояли мои планы, а важно учитывать планы друг друга.</p>
--	--	--

	<p>Хорошо. Давайте теперь вкратце сформулируем, какие основные моменты вашего нового взаимодействия мы выделили?</p>	<p>М: 1) Позиция общения на равных 2) Проявление заботы, внимательности, чуткости 3) Учет планов, настроений и состояний другого 4) не требовать, а просить 5) договариваться о сроках, когда нужно выполнить что то достаточно срочно П: 6) говорить о своих мыслях и эмоциях, переживаниях 7) проявлять уважение друг к другу 8) разговаривать спокойным, дружелюбным тоном, не повышая голос. М: да, верно, спасибо, Леша. Я записываю.</p>
	<p>Отлично. Вы можете продолжать этот список по мере своего общения, если будете отмечать какие то еще важные моменты.</p>	<p>М: да, так и сделаем. Этот список повесим дома где то на видном месте.</p>
	<p>Можете ли вы сказать, что благодаря использованию в вашем взаимодействии этих перечисленных пунктов, ваши отношения могут выйти на уровень доверительных?</p>	<p>М: да, конечно! Уже сейчас, в проигрывании ситуаций это стало заметно, стала возвращаться та внимательность и уважение, что были у нас раньше. П: да, раньше наши отношения действительно были доверительными, сейчас мы немного отделились. Но наверное да, мы будем помнить об этих правилах и следовать им и тогда наше общение будет ровным и приятным как раньше.</p>
	<p>Прекрасно. Вы отлично сегодня поработали, очень активно и плодотворно. Я благодарю Вас за Вашу работу.</p>	<p>М: Спасибо! Мы много полезного вынесли из нашей сегодняшней встречи. П: Спасибо Вам.</p>
	<p>Наша консультация подошла к концу. Если Вам понадобится помощь и поддержка, вы можете позвонить мне и назначить еще одну консультацию.</p>	<p>М: Огромное спасибо вам. Всего доброго. П: До свидания.</p>

	Всего доброго Вам!	
--	--------------------	--