СПБ ГБУ «Кризисный центр помощи женщинам»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ по работе с членами семей, воспитывающих несовершеннолетних подростков с наркотической зависимостью

(Гречишкина М.А., Колесникова Н.Е, Макаркина О.Е.)

Санкт-Петербург
2024

СОДЕРЖАНИЕ

Введение **2**

1.1 Особенности организации работы с членами семей, воспитывающих несовершеннолетних подростков с наркотической зависимостью **4**

1.2 Понятие семьи группы риска **5**

1.3 Мини-лекция «Подростковый возраст как этап развития и взросления» **6**

1.4 Мини-практикум «Решение сложных проблем» **9**

Литература **13**

Приложение 1
«Анкеты для изучения плюсов и минусов в семье» **14**

Приложение 2
«Инструкция «Как успешно решать конфликты с подростками» **16**

I. Введение

Настоящие методические рекомендации подготовлены с целью повышения эффективности оказания социальных услуг для членов семей, воспитывающих несовершеннолетних подростков с наркотической зависимостью.

Задачами методических рекомендаций является повышение профессиональных компетенций специалистов, оказывающих социально-психологические услуги семьям, воспитывающим несовершеннолетних подростков с наркотической зависимостью по обучению навыкам педагогического воспитания и навыкам жизни в семье, выстраиванию родительской позиции, улучшению отношений между родителями и детьми, снижению зависимого поведения.

Основными документами, регулирующими деятельность по социальной реабилитации и ресоциализации потребителей наркотиков в Санкт-Петербурге являются следующие нормативно-правовые акты:

– Федеральный закон от 24.06.1999 № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;

– Федеральный закон от 23.06.2016 № 182-ФЗ «Об основах системы профилактики правонарушений в Российской Федерации»;

– Федеральный закон от 08.01.1998 № 3-ФЗ (ред. от 08.12.2020) «О наркотических средствах и психотропных веществах»;

– Федеральный закон от 28.12.2013 № 442-ФЗ (ред. от 28.04.2023) «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации»;

– Указ Президента РФ от 23.11.2020 № 733 (ред. от 29.03.2023) «Об утверждении Стратегии государственной антинаркотической политики Российской Федерации на период до 2030 года»;

– ГОСТ Р 54990–2018. Национальный стандарт Российской Федерации. Реабилитационные социальные услуги лицам, имеющим опыт злоупотребления наркотическими средствами, психотропными веществами и алкоголем;

– Приказ Минздрава России № 208н, Минтруда России № 432н от 03.05.2023 «Об утверждении Порядка прохождения больными наркоманией медицинской и социальной реабилитации»;

– Закон Санкт-Петербурга от 21.09.2011 № 541–106 «О профилактике незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ, новых потенциально опасных психоактивных веществ, наркомании в Санкт-Петербурге»;

– Закон Санкт-Петербурга от 21.09.2011 № 541–106 (ред. от 10.06.2015) «О профилактике незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ, новых потенциально опасных психоактивных веществ, наркомании в Санкт-Петербурге»;

– Закон Санкт-Петербурга от 26.12.2014 № 717–135 (ред. от 29.03.2023) «О социальном обслуживании населения в Санкт-Петербурге»;

– Распоряжение Правительства Санкт-Петербурга от 30.12.2014 № 85-рп «Об уполномоченных исполнительных органах государственной власти Санкт-Петербурга в сфере комплексной реабилитации лиц, потребляющих наркотические средства и психотропные вещества в немедицинских целях»;

– Постановление Правительства Санкт-Петербурга от 29.12.2014 № 1283 «Об утверждении порядков предоставления социальных услуг поставщиками социальных услуг в Санкт-Петербурге»;

– План мероприятий («Дорожная карта») «Развитие в Санкт-Петербурге регионального сегмента национальной системы комплексной реабилитации, ресоциализации и социальной адаптации потребителей наркотиков» на 2022-2024 годы.

1.1
Особенности организации работы с членами семей, воспитывающих несовершеннолетних подростков с наркотической зависимостью

Наблюдения за семьями, воспитывающих несовершеннолетних подростков с наркотической зависимостью, показывают, что взрослые члены семей (родители или лица их замещающие), да и сами подростки не готовы афишировать наличие такой существенной проблемы внутри семьи как наркомания несовершеннолетнего. Кроме того, опыт работы уголовно-исполнительных инспекций с несовершеннолетними с наркотической зависимостью в групповом формате, в настоящее время практически не используется, потому что несовершеннолетние объединяются в преступные группы после занятий, и терапевтического эффекта работа группы не несет. Поэтому организация групповой работы не очень желательна, и во многих случаях не встречает разрешения и одобрения со стороны семьи. А значит, специалисты сопровождающие семью, вынуждены искать другие формы взаимодействия с членами семей, воспитывающих несовершеннолетних подростков с наркотической зависимостью.

В методических рекомендациях мы предлагаем незакрытую методику работы с семьей, которую любой специалист может улучить, исходя из своих возможностей. Поэтому предлагаем организовать индивидуально–групповую работу с семьей в целом и с отдельными членами семей. Это подразумевает использование следующих видов взаимодействия с семьей:

– для взрослых членов семей – организация мини-лекций (например, п.п.1.2. данного пособия мини-лекция «Подростковый возраст как этап развития и взросления»). И здесь возможно объединение в группы нескольких взрослых в одном пространстве. Лекции могут проходить в онлайн или офлайн формате.
– возможно проведение групповых консультаций по однотипным вопросам взрослых членов семей. Консультации также могут проходить в онлайн или офлайн формате.
– индивидуальную психологическую работу в виде диагностики, консультирования и коррекции необходимо проводить с каждым членом семьи отдельно. Здесь специалисты будут работать по запросу членов семей.
– групповую работу, на наш взгляд, необходимо проводить внутри семьи со всеми ее членами. Форматом работы, в данном случае, могут быть семейные системные расстановки, тренинги по обучению необходимым навыкам взаимодействия либо совместные практикумы родителей и детей по поиску нужных схем взаимодействия. Примером работы по поиску схем взаимодействия является информация, представленная в п.п. 1.4 и приложениях (см. Приложение 1. Анкеты для изучения плюсов и минусов в семье; приложение 2. Инструкция «Как успешно решать конфликты с подростками»)

На наш взгляд, специалистами, обеспечивающими сопровождение должны быть следующие:

– педагог, помогающий приобрести взрослым членам семьи навык педагогического взаимодействия с детьми;
– социальный работник, восполняющий навык социального взаимодействия с социумом как взрослых, так и детей;
– психолог, работающий с каждым членом семьи, с семьей, как диадой (отношения мужчины и женщины), с семьей в полном составе;
– другие специалисты. Например, психолог-расстановщик по методу Хеллингера, семейный врач, осуществляющий медикаментозное сопровождение наркотического лечения и др.

Безусловно, такое сопровождение семьи является экономически затратным. Но оно дает хороший эффект в перспективе роста как семьи в целом, так и отдельных ее членов.

1.2
Понятие семьи группы риска

С точки зрения психологов, нормальная семья – это семья[1]:

1) предоставляющая своим членам требуемый минимум материальных благ;

2) обеспечивающая требуемый минимум социальной защиты;

3) способствующая продвижению и личностному развитию своих членов;

4) создающая потребные условия для социализации детей до достижения ими психологической и физической зрелости.

Словарь социальной психологии дает следующее определение семьи: это малая группа, основанная на браке и (или) кровном родстве, члены которой связаны взаимными общими правами и обязанностями, эмоциональной близостью и совместным ведением хозяйства.

Исследователи Ц. П. Короленко и Т. А. Донских отмечают ведущую роль семьи как в формировании отклоняющегося поведения личности (аддиктивного, антисоциального, суицидального, нарциссического, фанатического, аутистического), так и в его преодолении.2

Г. С. Курагина и Н. И. Кузьменко, определяют семьи группы риска как семьи, имеющие стойкое нарушение социальных функций, как правило, желают, но уже не могут самостоятельно справиться с нарастающими проблемами, что

[1] Н. А. Цветкова, Н. Е. Колесникова. Технологии социально-психологической работы с осужденными, отбывающими наказание без изоляции от общества. М.2011

[2] См.: Короленко Ц. П., Донских Т. А. Семь путей к катастрофе. Новосибирск, 1990.

впоследствии может привести их к состоянию неблагополучия.[3] То есть «семья группы риска» является своего рода нижней гранью благополучия.[4]

Семьи «группы риска» имеют негативную социальную историю, свидетельствующую о дегенеративных тенденциях. Попытки отдельных членов этих семей отказаться от «постыдного» социального наследства, подредактировать или переписать семейную историю не приводят к успеху.[5] Здесь нужна профессиональная социально-психологическая помощь. Человек, оказывающий ее, в зарубежной практике называется «чистильщиком семейных систем».

Социально-психологическая поддержка может быть необходима любой семье, хотя и в разной степени. Семьи «группы риска» нуждаются в ней систематически, особенно пассивные, имеющие слабый собственный потенциал для разрешения трудных жизненных ситуаций. Именно ТЖС показывают, какой на самом деле является семья. Благополучные семьи в случаях затруднений сплачиваются, неблагополучные – распадаются.

Те семьи, в которых подросток имеет зависимость, вряд ли можно с уверенностью отнести к благополучным, скорее они будут иметь статус семьи «группы риска».

1.3. Мини-лекция «Подростковый возраст как этап развития и взросления»[6]

Для организации взаимодействия с подростками необходимо учитывать особенности возрастного развития. Мозг подростка существенно отличается от взрослого мозга.

[3] Курагина Г. С. К вопросу об уточнении понятий «семья группы риска», «дети группы риска» // Социальное обслуживание семей и детей: научно-методический сборник. 2019. Вып. 18: Профилактика безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних. Опыт Санкт-Петербурга. С. 11–18.

[4] Кузьменко Н. И. Проблема содержания понятия «семья группы риска» // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сб. ст. по матер. L–LI междунар. науч.-практ. конф. № 3–4(50). Новосибирск: СибАК, 2015

[5] См.: Винцент де Гольджак. История в наследство. М., 2003.

[6] Дмитриева В. Д. Это же подросток! Как жить и общаться с детьми, когда они взрослеют. М.2024

Мозг подростка существенно отличается от взрослого мозга.

Префронтальная кора – отвечает за рациональное мышление и самоконтроль. Она формируется у человека в последнюю очередь. Недавние исследования показывают, что у некоторых она полностью созревает только к 25 годам. По той же причине мышление подростков часто называют туннельным. Они зациклены на настоящем, не слишком заботятся о будущем, и это для них норма.

Прилежащее ядро. В подростковом возрасте уровень дофамина в прилежащем ядре выше, чем у взрослых. Соответственно, у подростков выше потребность в быстрых удовольствиях, ради которых они готовы рисковать. Например, украсть шоколадку в супермаркете. Они не осознают, что ответственность может быть серьёзной. Наверняка вы слышали истории о молодых людях и девушках, которые забирались на опасную высоту ради фото. В таких случаях они живут в моменте, не задумываясь о последствиях своих спонтанных решений. Повышенный уровень дофамина объясняет и желание подростков попробовать что-то запрещённое, но обещающее необычные приятные ощущения. Никто другой так сильно не стремится к получению удовольствия, как подростки.

Гипоталамус запускает половое созревание, но помимо этого отвечает ещё за температуру тела и сон. Мелатонин, гормон сна, начинает вырабатываться у подростков поздно вечером, ближе к полуночи, и продолжает вырабатываться утром. Именно поэтому они позже отходят ко сну, а утром их очень сложно разбудить. Даже те, кто были «жаворонками», вдруг становятся «совами». Они засиживаются допоздна за компьютером, а утром просыпают школу из-за особенностей работы своего организма. Они не пытаются вас «достать» этими тяжёлыми утренними пробуждениями – их мозг в этот период диктует новые правила.

Ну и **миндалевидное тело**. Оно отвечает за инстинктивное поведение, агрессию, риск и порождает сильные эмоции: страх, гнев. У подростков эта область мозга используется интенсивнее, чем у взрослых. Отсюда – повышенная эмоциональность. Порой достаточно одной неосторожной фразы, чтобы начался конфликт, что часто вызывает недоумение и раздражение родителей.

То есть требовать от подростка:

• всегда вовремя ложиться спать;
• соблюдать дисциплину;
• быть ответственным;
• контролировать эмоции;
• выбирать отсроченное благо вместо сиюминутных удовольствий;
• держать себя в руках…то же самое, что требовать от человека с плохим зрением прочитать нижнюю строчку в таблице у окулиста. Или человеку с переломом обеих ног сказать: «Встань и иди, все же ходят! Не ленись! Возьми себя в руки!»

Подросток просто физиологически ещё не созрел для полного самоконтроля и дисциплины, он не может. Нет, он не пытается специально вас довести до нервного срыва, а всего лишь находится в заложниках у своей физиологии.

Подростковый возраст характеризуется ярко выраженными потребностями. Например, у подростков повышенная чувствительность к справедливости на всех уровнях – от семьи до страны. Например, многих из них волнует вопрос экологичной утилизации мусора, бережного отношения к животным. О подобных глобальных вещах они задумываются чаще, чем некоторые взрослые.

Также для подростков важна **честность**, хотя сами они врут очень часто. Именно поэтому они очень чувствительны к любой лжи, как будто имеют встроенный внутренний детектор. Подростки сразу видят, когда мама с папой привирают, обходят какие-то моменты, говорят неправду. Это играет огромную роль в установлении контакта.

Крайне важно оставаться с подростками честными. Подросток, в свою очередь, не всегда будет честен с вами, но ваше враньё точно запомнит надолго, поэтому между неприятной правдой и щадящей ложью выбирайте первое.

Подростку крайне важно **личное пространство**. Это краеугольный камень многих семейных конфликтов и ссор. В идеале у каждого ребёнка старше десяти лет должна быть своя отдельная комната в квартире или доме. Чтобы разделить детскую зону, поставьте ширму, стеллаж, книжный шкаф, да хоть натяните леску со шторкой. Подросток с удовольствием поможет вам это организовать. Пусть у него будут пять квадратных метров, но своих, куда никто без его разрешения не станет врываться. Особенно если в доме есть младшие. Подростки очень остро реагируют, когда малыш по незнанию приходит и начинает ковыряться в их вещах.

У подросткового возраста две главные задачи:

• сепарация – отделиться от родителей;
• самоидентификация – найти себя.

Сепарация – один из важнейших этапов становления личности, который выражается в отделении ребёнка от родителей. Здесь речь идёт об отделении не только от мамы и папы, а вообще от семьи своего детства, от людей, с которыми вы или ваш ребёнок жили в тот период. Бабушки, дедушки, тёти, дяди, братья, сёстры – от всех них важно пройти сепарацию и желательно – вовремя.

ЭТАПЫ СЕПАРАЦИИ

Как в теории всё должно происходить, к чему нужно стремиться в отношениях со своим подростком? В соответствии с возрастом человек проходит несколько этапов сепарации:

1. 1 год. Весь первый год ребёнок находится в очень тесной физической и эмоциональной связи с родителями. Важно, чтобы он чувствовал принятие и безусловную любовь. Но в год ребёнок перестаёт быть «продолжением маминой руки», учится самостоятельно ходить, может отойти или отползти от мамы, взять то, что ему нужно, начинает есть сам. Он начинает отделяться, вся его природа этого хочет. Но некоторые заботливые родители продолжают его кормить до пяти лет: «Пока есть аккуратно не научишься, ложку не получишь». Так приостанавливается естественная тяга к сепарации.

2. 3 года. Ребёнок начинает осознавать себя как личность. Если до этого малыш говорил о себе в третьем лице: «Саша покушал», «Маша хочет гулять», то теперь появляется Я – «Я покушал, я хочу гулять». В этом возрасте детям хочется всё делать самостоятельно, даже если не получается. Но часто родители говорят: «Какая самостоятельность? Ты будешь надевать то, что я скажу!», «По лестнице самому идти опасно! Давай я тебя отведу за ручку», «Сама ты нормально волосы не промоешь, давай я тебе помою» и тому подобное. Так мамы и папы сами стопорят естественный процесс.

3. 10–15 лет. Самый яркий этап, пресловутый переходный возраст. Меняются тело, настроение, поведение. Это уже совсем не тот сладкий малыш, к которому вы привыкли. Взрослые и дети взаимно раздражают друг друга. Авторитет родителей падает, на первый план выходит авторитет сверстников. Ребёнок хочет отделиться. Конечно, нельзя в 13 лет дать ему котомку и сказать: «Иди и живи самостоятельно», но родители должны психологически транслировать посыл: «Я тебя отпускаю. Живи СВОЮ жизнь, а не мою».

4. 18–21 год. Переход из отношений «взрослый – ребёнок» к отношениям «взрослый – взрослый», к общению на равных.

Таким образом, мы понимаем, что подростки отличаются от взрослых сложностью решаемых задач и незрелой структурой мозга. И в этом смысле подростки требуют помощи и поддержки со стороны взрослых.

1.4
Мини-практикум «Решение сложных проблем»[7]

В отношениях между родителями и подростками много сложных моментов, сталкиваясь с которыми взрослые импульсивно и порой агрессивно реагируют или опускают руки. Это неряшливость, воровство, хамство, а в некоторых случаях и наркотическая зависимость.

Трудное поведение подростка чаще всего сигнал SOS, признак дисбаланса в семье. С точки зрения семейной системной психологии мы все – части друг друга, как шестерёнки единого большого механизма. Если одна из шестерёнок крутится в определенную сторону, то и другие зависят от неё. Если одна перестала работать, то все остальные тоже будут барахлить. Своим «испортившимся» поведением подросток может сигнализировать, что во всей семье что-то пошло не так – не только он один проблемный и непослушный.

Самые распространенные варианты проблемного поведения подростка, следующие:

1. Подросток ведёт себя плохо, чтобы сблизить маму и папу.
Бывает, что мужчина или женщина хотят уйти из семьи, но медлят: «Не могу, ребёнок и так переживает подростковый возраст, ему тяжело, куда ещё я со своим уходом». Так его поведение скрепляет семейную систему.

2. Также подросток может плохо себя вести для объединения всей семьи, рода в целом: с бабушками, дедушками.

3. Подросток плохо ведёт себя, чтобы спасти маму от неё самой: от нелюбимой работы, от того, чтобы стать взрослой и пойти самореализовываться, чтобы у неё появились свои интересы.

4. Часто подростки плохо себя ведут, потому что стараются получить внимание.

Когда ребёнок чудесно себя ведёт, убирает у себя в комнате, адекватно общается с родителями, семья воспринимает это как должное. Считают, что так и должно быть, обращать на это внимание не стоит и хвалить здесь не за что. Но как только ребёнок делает что-то из ряда вон выходящее, родители тут же начинают собираться вместе, наказывать или поощрять. Подросток получает от семьи много внимания и чувствует, что для такого результата нужно вести себя определённым образом.

Для совместного разрешения проблем можно воспользоваться следующей таблицей и алгоритмом.

Первый столбец – трудное поведение подростка: что именно вам не нравится, кажется странным. Например, он ворует деньги.

Второй столбец – попытка понимания.

Да, мы можем не знать всех причин, но мы пытаемся понять, какие потребности за этим стоят. Варианты «чтобы довести мать до инфаркта» и «просто выпендривается» не подходят. Ребёнок может это делать, потому что у него есть потребность в признании. Он хочет услышать: «Какой ты крутой, у тебя куча денег». Подумайте, что может быть причиной.

Третий столбец – придумайте альтернативу.

ТРУДНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ПОДРОСТКА	ПОПЫТКА ПОНИМАНИЯ	АЛЬТЕРНАТИВА

Алгоритм совместного решения проблем:

1. Констатация факта.

Садимся за большой стол все вместе и честно говорим: «У нас есть трудность». Дальше важно назвать проблему – не осуждать и обвинять, а именно просто назвать, безоценочно.

Различайте оценочное суждение и описание. Оценивание вызывает негатив, раздражение, отдаляет нас друг от друга. Описание помогает найти решения.

«Ты меня ни во что не ставишь! Ты специально меня доканываешь, приходишь в час ночи домой» – это не констатация факта, в ней слишком много эмоций, оценки. Констатация факта: «Слушай, мы договаривались, что ты приходишь до 23:00, а ты нарушаешь наши договорённости и приходишь в час ночи. И это уже было неоднократно».

Чтобы попрактиковаться в различении описаний и оценок, выберите конкретное негативное суждение о своем подростке и посмотрите, можете ли вы превратить его в описание. Например:

Оценочное суждение: Мой Даня – ужасный соня, копуша, просто тормоз.

Описание: Даня проспал время будильника три раза за прошлую неделю. Время сборов в школу у него обычно 40 минут.

Оценочное суждение: Арина – эгоистка и манипуляторша. Всех достанет, чтобы добиться своего.

Описание: Арина делает всё, что ей надо, чтобы получить то, что она хочет. Если я ей отказываю, то она просит папу или обращается ко мне много раз.

[7] Дмитриева В. Д. Это же подросток! Как жить и общаться с детьми, когда они взрослеют. М.2024

Оценочное суждение: пицца – просто ужас, пересоленная, пережаренная, сухая.

Описание: в пицце много соли и они готовят её не так, как я привыкла, очевидно, жарят дольше.

Описание – очень важное умение. Оно снижает количество критики в семье и в кругу друзей, помогает приостановиться, замедлиться, снизить градус накала эмоций. В этом состоянии проще принимать взвешенные решения и строить доверительные отношения.

Потренируйтесь на своем подростке:

Оценочное суждение: *мой подросток…*

_____

_____

_____

Безоценочное описание: *мой подросток…*

_____

_____

_____

Оценочное суждение: *мой подросток…*

_____

_____

2. Предложите подростку высказать свою точку зрения.

Например, проблема в том, что ваш подросток слишком поздно приходит домой. Вместо того чтобы сразу нападать на него с руганью, можете спросить: «Тебе что-то мешает вовремя приходить домой? Есть какаято проблема?» Очень часто дети не скрывают, в чём именно дело. Предложите своему подростку написать, что он думает по поводу волнующей вас проблемы.

_____

_____

_____

3. Предложите устроить мозговой штурм, вместе придумать варианты решения проблемы.

Вы можете сказать: «Ок, я понял, тебе важно быть с друзьями, быть в компании, не пропускать веселье, чувствовать себя частью сообщества. А мне важно не волноваться так сильно из-за того, что ты приходишь поздно. Давай попробуем накидать, какие есть варианты решения этой проблемы? Устроим мозговой штурм. Ты пиши свои варианты решений, я – свои».

_____

_____

_____

4. Запишите все идеи, не оценивая их.

Когда все набросали свои варианты, дальше вы собираете идеи вместе, озвучиваете их. Например: «Так, твои варианты: вообще не контролировать, во

сколько ты приходишь; отпустить тебя до 11 ночи. Мои варианты: вообще никуда тебя не отпускать; предложить возвращаться в 22 часа».

5. Вместе выбирайте, какие из этих идей вы можете воплотить в жизнь.

Дальше у вас начались переговоры, и каждый отстаивает свои интересы. Но ваша задача – найти общее решение, а не доказать, что чьи-то идеи лучше или хуже. Главное – ищите общее среди тех вариантов, которые собрали у всей семьи, и принимайте решение вместе с подростком. Тогда он чувствует, что его мнение важно, и на ваше мнение не так сильно «плюёт». Здесь можно записать общее решение.

_____

_____

_____

Этот алгоритм решения проблемы подходит для любого случая: подросток поздно приходит, курит, хамит и т.д.

Кратко этот алгоритм будет выглядеть так:

1. Констатация факта – родители безоценочно говорят о ситуации.
2. Подросток высказывает свою точку зрения.
3. Мозговой штурм – все предлагают варианты решения.
4. Записываем все идеи, не оценивая их.
5. Вместе выбираем, какие из идей воплотить в жизнь.

Литература

1. Винцент де Гольджак. История в наследство. М., 2003.
2. Дмитриева В. Д. Это же подросток! Как жить и общаться с детьми, когда они взрослеют. М.2024
3. Короленко Ц.П., Донских Т. А. Семь путей к катастрофе. Новосибирск, 1990.
4. Курагина Г. С. К вопросу об уточнении понятий «семья группы риска», «дети группы риска» // Социальное обслуживание семей и детей: научно-методический сборник. 2019. Вып. 18: Профилактика безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних. Опыт Санкт-Петербурга. С. 11–18
5. Кузьменко Н. И. Проблема содержания понятия «семья группы риска» // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сб. ст. по матер. V междунар. науч.-практ. конф. № 3–4(50). Новосибирск: СибАК, 2015
6. Цветкова Н. А., Н. Е. Колесникова Н. Е. Технологии социально-психологической работы с осужденными, отбывающими наказание без изоляции от общества. М.2011

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1.
Анкеты для изучения плюсов и минусов в семье

Перед проведением анкетирования необходимо провести беседу с родителями о добром и терпимом отношении друг к другу. Здесь нет «правильных» и «неправильных» ответов. Нужно информировать родителя, что если сначала задать ребёнку вопросы, а потом ругать за «неугодные» ответы, то анкета не сблизит, а отдалит.

АНКЕТА ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

Предложите вашему подростку заполнить этот опросник. Можно прямо в книге. Либо распечатайте эти вопросы и попросите продолжить фразы:

Это анкета (имя подростка) _____ Возраст: __

1. Самый приятный подарок от мамы – это…

_____

_____

_____

2. Когда я делаю что-то не так, моя мама…

_____

_____

_____

3. Чаще всего мама хвалит меня за…

_____

_____

_____

4. Чаще всего мы с мамой ссоримся из-за…

_____

_____

_____

5. Я думаю, самым приятным, что я сделал(а) для мамы, было…

_____

_____

_____

6. Когда мама говорит, что, я её боюсь.

_____

_____

_____

7. Больше всего мне обидно, когда мама…

_____

_____

_____

8. Мне нужна помощь мамы в…

_____

_____

_____

9. Люди, которых я больше всего люблю, – это…

_____

_____

АНКЕТА ДЛЯ МАМЫ

1. Больше всего я огорчаюсь, когда…

_____

_____

_____

2. Когда я нахожусь дома, мне очень хочется…

_____

_____

_____

3. Больше всего я хочу, чтобы (имя ребёнка)…

_____

_____

4. Сложнее всего нам с (имя ребёнка) бывает, когда…

_____

_____

_____

5. Я сержусь, когда (имя ребёнка)…

_____

_____

_____

6. Если (имя ребёнка) попросит, я готова…

_____

_____

_____

7. Самый приятный подарок от (имя ребёнка) – это…

_____

_____

8. Мне нужна помощь (имя ребёнка), когда…

_____

_____

_____

9. Люди, которых я больше всего люблю, – это…

_____

_____

АНКЕТА ДЛЯ ПАПЫ

1. Больше всего я огорчаюсь, когда…

_____

_____

_____

2. Когда я нахожусь дома, мне очень хочется…

_____

_____

_____

3. Больше всего я хочу, чтобы (имя ребёнка)…

_____

_____

4. Сложнее всего нам с (имя ребёнка) бывает, когда…

_____

_____

_____

5. Я сержусь, когда (имя ребёнка)…

_____

_____

_____

6. Если (имя ребёнка) попросит, я готов…

_____

_____

_____

6. Самый приятный подарок от (имя ребёнка) – это…

_____

_____

_____

7. Мне нужна помощь (имя ребёнка), когда…

_____

_____

_____

8. Люди, которых я больше всего люблю, – это…

_____

_____

_____

Только будьте добры и терпимы друг к другу. Здесь нет «правильных» и «неправильных» ответов. Если вы сначала зададите ребёнку вопросы, а потом будете ругать за «неугодные» вам ответы, то анкета не сблизит, а отдалит вас.

Приложение 2.

Инструкция «Как успешно решать конфликты с подростками»

Вот основные шаги для успешного прохождения конфликта. Можете распечатать и использовать в общении не только с подростками, но и с другими людьми: с любимым человеком, родителями, коллегами. Конечно же, адаптируя под каждую конкретную ситуацию.

Шаг 1. Самое главное – помнить:

_____

Не я против тебя.
Не ты против меня.
А мы вместе – против проблемы.

_____

Вы не соперники, а союзники. С таким настроем намного проще не скатиться во взаимные обвинения, а выйти из конфликта с общей победой.

Шаг 2. Удовлетворите основные потребности

Избегайте ссор, если вы голодны, устали или хотите спать. В этих состояниях человек наиболее уязвим эмоционально. Вы не сможете управлять конфликтом – он будет управлять вами.

Шаг 3. Подождите 12 минут

Самые яркие эмоции длятся не дольше 12 минут. На эмоциональном пике можно наговорить друг другу лишнего или натворить дел, о которых потом пожалеете.

Чтобы легче прожить эмоциональный пик, можете выполнять упражнения для саморегуляции.

Пружинка

Напрягите всё тело, подержите это напряжение 10 секунд, а потом медленно выдохните и расслабьтесь полностью. Повторите три раза.

Эмбрион

Ложитесь в позу эмбриона, прислонив колени к груди и обхватив их руками. Можете немного покачивать себя, как мама укачивает малыша на ручках.

Бревно

Просто ложитесь и лежите, ощущая всю тяжесть своего тела. Лёжа конфликтовать, ссориться, кричать и эмоционировать намного сложнее.

Шаг 4. Сядьте бок о бок

Когда эмоциональный пик прошёл, сядьте бок о бок, рядом, а не напротив друг друга. Исследования показали, что так люди более лояльно отвечают на вопросы. После окончания напряжённого и неловкого предисловия повернитесь друг к другу лицом и поговорите с глазу на глаз.

Шаг 5. Начало и завершение

У конфликта должны быть чётко обозначенные начало и завершение. Тогда не создаётся впечатление, что конфликт тянется вечно, перетекая из одного в другой.

Шаг 6. Мягкое начало

Чем мягче вы начнёте конфликт, тем выше вероятность, что он будет пройден эффективно. Агрессия, наезды, претензии, критика – это не то что вам нужно, если вы хотите пройти конфликт, не разрушая ваши отношения. Мягкое начало выглядит примерно так: «Дорогой сын / дорогая дочь, я хочу поговорить с тобой о…»

Шаг 7. Поставить цель

Чтобы не получился спор ради спора, надо сформулировать, ради чего мы этот разговор затеваем, к чему хотим прийти. Например: «Цель этого разговора – договориться о времени использования гаджетов дома».

Шаг 8. Высказываться по очереди

По очереди выскажите то, чем недовольны и что хотите изменить. Говорите больше о себе и своих чувствах, чем о поведении подростка. Например, вместо «Ты опять не убрал в своей комнате. Ты плюёшь на мои просьбы» лучше скажите: «Когда ты не убираешь в своей комнате, я расстраиваюсь, потому что мне кажется, что тебе не важно моё мнение. Я была бы рада, если бы ты прибирал в своей комнате, мне было бы так приятно».

Шаг 9. Не перебивайте

Прежде чем ответить, выслушайте подростка до конца. Для продуктивного диалога необходимо тщательно и внимательно выслушать человека и чтобы он выслушал вас. Многие проблемы в общении возникают, когда вы слушаете невнимательно и нетерпеливо, лишь бы уже быстрее самому высказаться. А ваша задача – слушать так, чтобы понять человека.

Шаг 10. Ищите похожее

Слушая подростка, фокусируйтесь на том, с чем вы согласны.

Мы часто уделяем всё внимание тому, с чем несогласны, хотя это может быть мелочь. И из-за этой мелочи мы не слышим, сколько на самом деле у нас общего.

Шаг 11. Перескажите услышанное

Это нужно, чтобы свериться, правильно ли вы друг друга поняли. Скажите что-то вроде: «Я правильно поняла, что ты имеешь в виду…» или «Звучит так, словно ты говоришь…».

Шаг 12. Вернитесь в настоящее

Оперируйте фактами из настоящего времени. Зачастую мы делаем из мухи слона, когда одна из сторон начинает припоминать обиды прошлого. Сосредоточьтесь на настоящем моменте и насущной проблеме. Когда вы припоминаете прошлые обиды, ваша способность преодолеть конфликтную ситуацию значительно снижается.

Шаг 13. Предложите решение

После того, как все стороны высказали недовольства и жалобы, пусть так же по очереди выскажут варианты решения, которое видят. «Тебе просто надо измениться» не подходит. Это не решение. Во-первых, измениться непросто. Во-вторых, вы перекладываете всю ответственность за конфликт на вторую сторону, а это вызовет только агрессию.

Шаг 14. Не делайте решение окончательным

Это создаёт дополнительную тревогу и напряжение. К тому же вы живые люди и можете ошибаться. Лучше завершите обсуждение нейтральной фразой: «Мы попробуем, а если не получится – придумаем что-то ещё».

Шаг 15. Следите за скоростью речи

Если вы начинаете говорить быстрее, чувствуете, что повышается пульс, – то это признаки того, что вы заводитесь. Ни к чему хорошему это не приведёт. Отложите разговор на один час. Или воспользуйтесь техникой релаксации. Встаньте со стула, сделайте глубокий вдох, потрясите руками, ногами и ещё раз глубоко вдохните. Возможно, первое время это будет сложно сделать в моменте. Но постепенно всё получится.

Шаг 16. Не оскорбляйте друг друга

Оскорбления – это любой переход на личности. «Дурак, дура, не тупи, с ума сошёл» и тому подобное. Помните, вы обсуждаете проблему, а не личные качества друг друга.

Шаг 17. Не обобщайте

Обобщения – это слова «всегда», «никогда», «всё», «ничего», «все», «никто» и тому подобные.

«Ты никогда меня не слушаешься».
«Тебе всегда плевать на моё мнение».
«Ты никогда мне не помогаешь».
«Все от тебя в шоке».

Эта типичная ошибка мышления зачастую приводит к усугублению конфликта. Как только в споре появляются слова обобщения, так сразу же вы сворачиваете не туда.

Шаг 18. Торжественно помиритесь

Ну ладно, можно не очень торжественно. Хотя бы просто возьмитесь мизинчиками и скажите: «Мирись, мирись, мирись». У конфликта должно быть чёткое и видимое всем завершение. Празднуйте каждый бой, который вы преодолели вместе. Радуйтесь успешному завершению конфликта.

Шаг 19. После конфликта

Запишите своё состояние. Ведение дневника ссор может стать отличным способом увидеть все негативные сценарии, которые есть в отношениях с подростком, и поможет собраться с мыслями после ссоры, понять, о чём вы думаете и что чувствуете. Ведь иногда самые яркие эмоции и нужные мысли приходят не во время конфликта, а после него. Можно записывать всё, что бы вы хотели сказать своему подростку после ссоры. Начните повествование с «Дорогой сын / дорогая дочь…».

Возьмите ручку, блокнот и в свободной форме изложите проблему, возникшую между вами и подростком. Опишите максимально подробно свои мысли, чувства и желания. Воссоздание проблемы в письменной форме способствует лучшему пониманию обеих сторон конфликта.

Можете сделать это прямо сейчас, вспоминая прошедший конфликт.

_____

_____

_____

Умение конфликтовать, не разрушая отношения, – важнейший навык, если вы хотите гармонии в семье и комфортной обстановки дома. Помните, что это не талант, данный от природы, а именно *навык* – этому можно научиться, как игре на скрипке. Чем чаще вы будете практиковаться, тем лучше будет получаться. Не пугайтесь, если сразу не выйдет и вы снова заведётесь и перейдёте на крик. Просто продолжайте пробовать – и вы заметите, как со временем градус конфликта снижается, а не повышается.

Противопоставление родителям

Самое главное, что следует знать про сепарацию: у ребёнка формируется ощущение «Я – другой, не такой, как вы. И для того чтобы понять, что я другой, мне нужно знать, какие вы».

А какие вы? Если, например, у вас в семье высока ценность образования, все академики, учёные, золотые медалисты и краснодипломники, ребёнок в какой-то момент может сказать: «Не хочу учиться! Видал в гробу я эту школу! И поступать никуда не хочу!» Так он будет пытаться противопоставить себя всей семье, показать, что он – другой.

Если для вас ценны здоровье, ЗОЖ, ПП и так далее, то в какойто момент подросток попробует отделиться от вас любовью к чипсам, газировкам, энергетикам и прочим «вредностям». Это нормально. Ребёнок должен пройти этот этап, чтобы понять, что он другой.

Если у вас есть ценность отношений, вы стараетесь быть бережными друг к другу, вежливо общаться, то однажды подростки начнут хамить и грубить, просто чтобы показать: «Мы – другие».

Если у вас есть ценность внешности – например, в представлении мамы девочка должна быть красивой, с идеальной фигурой, длинными волосами, ресницами «хлоп-хлоп», или отцу очень важен его внешний вид, подчеркнутая маскулинность, он качает мышцы, – то в определённый момент ждите от подростков синие волосы, тоннели в ушах, тату на лице. Может, не в такой жёсткой форме, но сопротивление обязательно проявится.

Небольшая иллюстрация для примера. Певица Глюкоза с мужем ярко демонстрируют в соцсетях ценность внешности. Она всегда в открытых платьях и купальниках, у неё идеальная фигура. Супруг также свободно демонстрирует спортивное телосложение. Оба «на спорте, на ПП», вместе занимаются йогой. И посмотрите на их дочь подростка: то бреется «под мальчика», то красится в синий цвет, фотографируется с фастфудом и всячески бунтует против родительских ценностей. Так она показывает: «Я – другая, не такая, как вы». И это не значит, что они плохие родители или она плохая дочь. Просто ей нужно пройти этот этап, чтобы отделиться. Сначала она поймёт, что не такая, как мама и папа, а потом найдёт себя – и уже там, возможно, вернётся к родительским ценностям, будет подчёркивать свою красоту и с идеальным мужем фотографироваться на пляже в купальнике. Главное, чтобы у родителей хватило сил и мудрости не тащить дочь силком в свои ценности, а позволить ей демонстрировать, насколько она другая.