# Н.В. Лукьянченко

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | |  | | --- | | **Родительский фактор психологического неблагополучия подростков** | |

В «войне миров», один из которых мир подростков, другой – мир родителей, победителей не бывает. Не бывает «плохих» и «хороших». «Никогда неизвестно, в какой момент подросток снова станет человеком», - говорит героиня одного из американских фильмов. Это с одной стороны. А вот как отражена другая сторона в правдивой форме народного юмора: «Одесса. На балкон выходит женщина и кричит: - Аркаша! Домой! Мальчик поднимает голову и кричит в ответ: - Я замёрз? - Нет! Ты хочешь кушать!». Полное непонимание? Но какая тонкая с надрывом связь!

В одном из наших исследований при помощи методики репертуарных решёток мы выявляли содержательные и уровневые характеристики оценивания взрослых и сверстников подростками и старшими школьниками. Результаты отчётливо показали, какое смысловое значение имеет для молодых людей взаимодействие с родителями. Причём картина в разных группах респондентов (учащиеся средних и старших классов) оказалась зеркально противоположной. В подростковом возрасте родители и другие значимые взрослые составляли своего рода фундамент, зону понятного, своего рода «психологический тыл», необходимый для уверенного вхождения в интригующий и одновременно вызывающий интерес и тревогу мир сверстников, который познаётся и «апробируется». В старшем школьном возрасте сверстники уже в большей мере рассматриваются как понятная, базовая площадка, где относительно уверенно можно ориентироваться, в то время как мир взрослых, не в последнюю очередь, родителей становится объектом интереса, психологического анализа, соотнесения с собой. Последнее неудивительно, так как психологи давно декларируют увеличение роли взрослых в системах значимых связей старшеклассников, ориентированных на будущее самоопределение и, соответственно заинтересованных в познании именно взрослого мира (Пахальян, 1981). Важно и другое – для подросткового возраста часто декларируется потеря значимости родителей. И сами родители всё в большей степени ощущают себя неважными в жизни бунтующих отпрысков. Такое понимание далеко от истины. Подростки вовсе не низводят родителей до уровня «нул», а скорее делают их «точкой отсчёта», «базовым аэродромом», обеспечивающим безопасность полётов в открывающийся мир взросления.

Исследование, проведённое центром социально-психологической адаптации «Генезис» на выборке 4000 подростков из школ Москвы и Подмосковья показало, что самая весомая среди их жизненных ценностей (по методике Рокича) ценность счастливой семейной жизни. В этом же исследовании было выявлено, что уровень тревоги и стресса подростка связан с характеристиками родительского отношения: отсутствием позитивного интереса со стороны матери, враждебностью и непоследовательностью родительских проявлений отца (Кривцова, 1997). Авторы пишут: «Отсутствие уверенности в наличии позитивных материнских чувств и тревожное ожидание непредсказуемых реакций отца невротизируют подростков, делая их высоко тревожными личностями, что не может не сказаться на уровне их социальной адаптации и школьной успешности” (Кривцова, 1997, С. 82). В том же исследовании была обнаружена определенная тенденция изменения родительского отношения в его неблагоприятном для подростка варианте. Если раньше родители, не способные к личностно-ориентированному воспитанию, реализовывали авторитарные, доминантные проявления, то к концу двадцатого века, более часто стали встречаться отношения невмешательства, которые, возможно, видятся родителям как более гуманные и соответствующие «веяниям времени». Авторы исследования заключают: «Таким образом, стремясь к независимости, проявляющейся в первую очередь во внешних формах поведения, современный подросток сохраняет на глубинном уровне необходимость психологической поддержки со стороны родителей, а её отсутствие является стрессогенным фактором …» (Кривцова, 1997, С. 83) Многие опросы, построенные по типу, чьё мнение ты учитываешь при принятии решения, показывают, что мнение родителей подростками учитывается всё меньше. Но это не обязательно говорит о снижении значимости родителей. Скорее меняется их роль. Ведь при неисправностях базового аэродрома свободные исследовательские полёты будут весьма затруднены.

Известный американский специалист в области семейной психологии Клу Маданес на обширном материале собственной практики определила связь различных личностных и поведенческих проблем с нарушениями функции семьи как базы, обеспечивающей психологическую безопасность (Madanes, 1990). Так, классические для подросткового возраста проблемы девиантности (нарушения закона, злоупотребление алкоголем и наркотиками, нарушения дисциплины, неадекватное, «сумасшедшее», как называет автор, поведение) она связывает с проблемами распределения власти в семье, неумением выстраивать конвенциональные отношения, понятные и принятые всеми договорённости. Пока родители конкурируют за право на влияние в семье, они неспособны в должной мере выступать в качестве доминирующей силы в семейной иерархии, необходимой для определения допустимых рамок поведения подростка. Подросток при этом, с одной стороны, получает возможность девиации, с другой, апробируя девиантные формы поведения, добивается хоть какой-то сплочённости родительской семьи, пытающейся совместными усилиями вернуть его к нормальному состоянию.

В основе второй группы психологических проблем лежит неудовлетворённость потребности в любви. Вовсе не обязательно родитель недостаточно любит ребёнка. Скорее он недостаточно проявляет любовь. В первую очередь, не умеет понять и принять чувства ребёнка. Сводит родительскую роль к тревоге за учёбу и хорошее поведение. В борьбе за любовь при отсутствии возможности получить её продуктивными способами подросток может использовать самодеструктивные стратегии («Я умру и посмотрю, как вы все будете горевать»). С помощью симптомов неблагополучия, провоцирующих беспокойство родителей, ребёнок получает свидетельство того, что он для них важен. Типичные симптомы часто связаны с телесными и эмоциональными проявлениями: депрессивные состояния, психосоматические проявления, тревога, фобические реакции (необоснованные страхи), расстройства питания (как в сторону переедания, так и в сторону патологического стремления похудеть), чувство одиночества. В случае ситуации изменения структуры семьи, например, появления «нового папы» такая симптоматика может быть проявлением ревностного возвращения любви родного родителя, либо, что часто не замечается взрослыми, завоевания любви нового члена семьи. Примером может служить наблюдаемая в одной из консультируемых семей особенность: девочка с активным темпераментом в своих шалостях переходит границы, откровенно нарываясь на дисциплинарный шлепок со стороны свежеиспечённого отца. Это удивляет и вызывает озабоченность молодой супружеской пары, хотя со стороны видно, что их любовь реализуется в постоянных нежных прикосновениях и объятиях, вызывая бессознательную ревность и желания телесного единства семьи у выведенного из поля физического контакта ребёнка. Более старшая и более спокойная девочка, сидя у окна, часами демонстрирует тоскливое одиночество и пренебрежение к радостям жизни, вызывая раздражение и озабоченность находящихся в пике любовных переживаний матери и отчима.

Ещё одна группа проблем у подростков может возникать, как это не странно на первый взгляд звучит, вследствие неудовлетворённости потребности любить и опекать. Кажется, что эта потребность должна в наибольшей степени характеризовать взрослый полюс детско-родительских отношений. На самом деле любые отношения имеют симметричную природу. Стремление заботиться о родителе в особо настоятельной форме проявляется в ситуациях, когда сам родитель неспособен позаботиться в должной мере о своей жизни. Он несчастен и не может выбраться из бесконечных трудностей существования. В таком случае ребёнок может демонстрировать ещё более «жесткие» проблемы у себя, тем самым отвлекая родителя от его несостоятельности и наполняя его жизнь смыслом спасения. В результате получается что-то вроде борьбы за право быть наиболее несчастным. Типичными психологическими проблемами при этом являются: хроническое чувство вины, хроническая же оскорблённость, униженность, приступы гнева, навязчивости, в крайних случаях угрозы и попытки самоубийства (Madanes, 1990). Мотивы такого поведения ребёнка, безусловно, бессознательны. Ни другим, ни даже себе он не признается, в чём истинный смысл его деструктивных поступков. А смысл этот коренится в неполадках «базового аэродрома» детско-родительских отношений. Так, описывая ситуации суицидальных попыток подростков с демонстративной акцентуацией, известный психотерапевт А.Е. Личко указывает, что подростки чаще всего в качестве причин указывают «несчастную любовь», но причина эта откровенно атрибутируется, в то время как истинная проблематика – попытка повлиять на родителей (Личко, 1983).

Как показывает консультативная практика, весьма серьёзным фактором неблагополучия социально-психологической ситуации развития подростка являются особенности родительства, которые можно объединить в общий «синдром несчастливого родителя» (Байярд, 2003, Лукьянченко, 1999). Сюда входят вина, беспомощность, неуверенность, депрессивность, тревога и т.п., всё то, что противодействует победному, радостному, открытому для нового путешествию по жизни. Причём несчастность или счастливость, как указывают психологи многих направлений, является производной наших внутренних особенностей, а не внешних обстоятельств. Многие страдальцы демонстрируют просто упорство в «последовательной несчастности», не желая и не умея по достоинству оценить лучшие стороны жизни. Проблема несчастливости – это проблема и детско-родительских отношений. Все родители, как они сами думают, желают счастья своим детям. Но счастья надо не только желать. К счастью дети приобщаются, напитываясь им и получая образцы от самых близких и значимых людей. Несчастливость родителя – одна из основных вредностей воспитания как в текущем, ситуативном контексте, так и в контексте стретегических целей формирования личности.

Во-первых, как определяет поговорка: «Дурной пример заразителен», и жизнеотношение взрослого передаётся как флаг, его воспитанникам. Если к психологу приводят ребёнка, который, несмотря на внешнее благополучие (хорошая учёба, наличие друзей), неудовлетворён собой, депрессивен и склонен говорить о никчёмности существования, практически неизбежно можно обнаружить симптомы «хронической несчастиливости» у родителей. Мама, например, рассказывает о своих ежедневных старательствах: полная самоотдача работе, семье, домашнему хозяйству, даче, в конце концов. И всё это воспринимается как вереница обязанностей, не допускающих что-то от жизни получить и даже просто почувствовать, что такое – жить. Дмитрий Фролов, обращаясь к женщинам пишет: «Вы говорите, что ваша дочь неблагодарная эгоистка? Вы на неё всю жизнь положили, а она … Скажите, а вы никогда не задумывались над тем, что жизнь, она ведь бывает весьма тяжёлой, а вы вот так, взяли, да и положили её на свою дочь. Не раздавили ли вы её случайно? Я имею в виду вашу дочь. … Да что вы? Я не шучу, вопрос действительно серьёзный» (Зинкевич–Евстигнеева, 2006, С.87).

Во-вторых, рядом с оптимистичным и жизнелюбивым родителем ребёнок чувствует себя более защищённым, а, значит и более уверенным, способным к самореализации.

И в третьих, как указывают В.К. Лосева и А.И. Луньков, свою несчастность родители зачастую каузально привязывают к детям («как можно радоваться жизни с таким ребёнком?»), взваливая на них груз ответственности за собственное неблагополучие и возбуждая чувство вины (Лосева, 1995). Надо сказать, что многие взрослые решают свои воспитательские проблемы именно через сознательное, либо неосознанное стремление возбудить ощущение виноватости и стыда у ребёнка. Психологической подоплёкой при всей внешне морализаторской позиции является обеспечение управляемости ребёнка. Чувство вины в значительно мере облегчает манипуляции и директивы. Чувствующий себя виноватым субъект автоматически хочет «исправиться» и уж ни в коей мере не стремится удовлетворить свои потребности. Чувство вины – оно из самых деструктивных для развития личности, и при этом одно из самых эксплуатируемых родителями. Но, если в младших возрастах механизм возбуждения виноватости срабатывает как превентивный, то в подростковом возрасте родители могут получить крайние по выраженности компенсаторные реакции. Какие, например? Во-первых совершение таких поступков, за которые действительно должно чувствовать себя виноватым. Ведь разлитое, практически беспричинное чувство вины, которое формирует у ребёнка родитель, особенно тяжело переживается, если его источник ребёнку непонятен. Проще разбить мячом окно и обеспечить тем самым обоснованность виноватости, чем испытывать её без всяких объективных оснований. Во-вторых компенсаторным может быть перфекционизм – бесконечное стремление быть совершенным. Внутренняя мотивировка при этом – стремление доказать, что ты хороший и никогда ни при каких обстоятельствах не можешь быть обвинён даже в мелких несоответствиях должному. Подросток–перфекционист истощает сам себя и окружающих идеальной правильностью и погоней за достижениями. А родители, которые незаметно для себя сформировали такой механизм, только руками разводят: «Но не до такой же степени!», кстати, и в этом демонстрируя ребёнку, что он - не совсем то, что им нужно. Ещё одна особенность перегруженных виной детей – слабость механизмов самосохранения. Они как бы не чувствуют, что достойны существования и значимо чаще других попадают в опасные переделки, подвержены травматизации, виктимны (Лосева, 1995).

Классики практической психологии детско-родительских отношений в подростковом возрасте Роберт Т. и Джин Байярд пишут: «Если вы испытываете трудности с вашим сыном или вашей дочерью, то, весьма вероятно, вы делаете нечто одно (а может быть, и то, и другое) из двух:

1. Вы определённо не справляетесь с вашей важнейшей обязанностью, состоящей в том, чтобы делать счастливой свою собственную жизнь.

2. Весьма вероятно, что вы берёте на себя труд руководить жизнью ребёнка, что является уже не вашей заботой, но прямой обязанностью вашего ребёнка» (Байярд, 2003, С. 27).

Если первая из составляющих проблемного поля родительства довольно подробно описана выше и в качестве основной коррекционной направляющей предполагает самопомощь родителя в собственной жизненной продуктивности, то вторая предполагает работу по оснащению родителя средствами конструктивной коммуникации. Основными характеристиками такого общения являются ощущение свободы самопроявления, уверенность и комфортность в общении, ориентация на потребности как свои, так и партнёра. Наиболее отвечающими этим требованиям являются подходы и практические методики, разработанные А. Адлером и его последователем Р. Дрейкурсом, модель чувственной коммуникации Т. Гордона и система помощи родителям сложных в воспитательном отношении подростков вышеуказанных авторов Р.Т. и Д. Байярд.

Все три подхода априори предполагают, что ребёнок не является собственностью родителей, их «прямым продолжением». Адлерианская школа ориентирована на понимание родителем мотивов ребёнка и собственных мотивов воспитания; модель Т. Гордона предполагает обучение двусторонней понимающей коммуникации и конгруэнтному выражению и пониманию чувств в общении; система психологических приёмов, разработанных Р.Т. и Д. Байярд, помогает родителям чётко определиться в границах зон ответственности своей и подростка. Именно эти особенности взаимодействия родителя с подростком создают у него столь необходимые для продуктивного личностного развития ощущение психологической безопасности, чувство свободы выбора и одновременно ответственности за его последствия. Очень важно, чтобы родители испытывали позитивное доверие к ребёнку, понимая относительность и преодолимость трудностей возраста.

Весьма иллюстративным в этом ключе является временной разворот родительского видения в самоописании Э. Ле Шан. «Комната моей четырнадцатилетней дочери напоминает последствия лондоской бомбардировки. На верхней полке её шкафа – коллекция минералов вперемежку с чистым бельём. Я знаю, что под свитером на соседней полке можно найти засушенную лягушку, пачку конрабандных сигарет и три тюбика моей самой дорогой помады. И, наконец, на третьей полке будут целые тарелки недоеденной пищи, которые стоят там около двух недель – пока я не почувствую запах.

Мне до неприятного отчётливо вспоминается, что я была абсолютно уверена в том, что из моей дочери вырастет бродяга. Кроме того, она будет пироманкой, потому что втихую она баловалась со спичками; воровкой, потому что она время от времени брала деньги из моего секретера; и патологической лгуньей, потому что она всё отрицала. Когда она выросла, и я пришла к ней в гости, она бросилась мыть чашку, едва я кончила пить, она отчитывала каждого, кто наводил беспорядок на кухне, она знала, как поддерживать тепло в печке, она по-хозяйски тратила деньги, и у меня даже в мыслях не было подозрения, что она говорит неправду» ( Ле Шан, 2005, С.65).

Таким образом, родители во многом определяют характер психологического благополучия подростка. Повышение психологической компетентности родителей в этом контексте – не только средство помощи самим родителям, но и важнейшее условие оптимизации психологического сопровождения подростков, особенно при выраженных возрастных трудностях.

**Annotation**

In this paper, based on research data, practice of psychological counseling and therapy shows high importance of parents in providing adolescent psychological well-being. Describes the typical characteristics and psychological mechanisms of adverse parental influence.

***Key words:*** adolescents, parents, psychological distress, psychological safety, parental attitudes, family hierarchy, guilt, syndrome unhappy parent

**Литература**

1. Байярд Т.Р., Байярд Дж. Ваш беспокойный подросток / пер. с англ. А.Б.Орлова. М.: Академический Проект. 2003
2. Зинкевич-Евстигнеева Т., Фролов Д. Тайна женственности, или как женщине раскрыть свою силу и стать хозяйкой собственной жизни. СПб: Речь. 2006.
3. Кривцова С,В. (ред.) Подросток на перекрёстке эпох: проблемы и перспективы социально-психологической адаптации подростков. М.: Генезис. 1997.
4. Личко А.С. Психопатии и акцентуации характера у подростков. Л.: Медицина. 1983.
5. Лосева В.К., Луньков А.И. «Рассмотрим проблему…: Диагностика переживаний детей и взрослых. по их речи и рисункам» серия "Психологическая помощь и консультирование" М.: А.П.О., 1995.
6. Лукьянченко Н.В. «Хочешь быть счастливым?» или коррекция мотивационно-потребностной сферы при синдроме «несчастного родителя» / Школа и личность. Красноярск, 1999. №2. С. 53-5.
7. Пахальян В.Э. Психологические особенности общения со взрослыми в старшем школьном возрасте: Автореф. Дис. … канд.психол.наук. М. 1981.
8. Ле Шан Э.Л. Когда ваш ребенок сводит вас с ума. М. : Прайм-Еврознак, 2005.
9. Madanes С. Sex, Love, and Violence: Strategic for transformation. W.W. Norton Company, N.Y. 1990.