

НАУЧИТЬСЯ ЧУВСТВОВАТЬ

В каких случаях амурчане попадают на приём к психологу?



«В СЕМЬЕ, ГДЕ ГАРМОНИЯ, РАЗЛИЧНЫЕ ЧС ПРОХОДЯТ ЛЕГКО», - СЧИТАЕТ КЛИНИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ ИРИНА ДЗЮБА.

Амурчане живо обсуждали две семейные истории в рамках паводка-2019. В Мазановском районе в одном селе взрослые дети, спасаясь от подступающей воды, бросили дома парализованную мать, в другом селе сын обворовал дом своих родителей, пока те пережидали волну в эвакупункте.

ЗОЛОТАЯ СЕРЕДИНА

- Ирина Николаевна, поступкам таких детей, вероятно, есть лишь одно название?

- Любая угроза безопасности личности неминуемо создаёт эмоционально-психологический очаг напряжения.

Реакция на шок с точки зрения психологии - это то, как ведёт себя психика в ЧС. А поведение может быть разным - в том числе неадекватным, иррациональным, подчиняющимся даже низведённому до примитивного уровня (паника, бегство) реакциям. Всё зависит и от сформированности психики, и от зрелости человека, от его характера.

- А ведь семья - это святое, и подобных ситуаций среди близких не должно быть...

- Да, в России патриотизм, сплочение в семье долгое время были на первом месте, с учётом череды событий, объединяющих людей - революции, войны и т. д.

Но, начиная с лихих 90-х, ценности и приоритеты в обществе изменились. И это, конечно, наложило отпечаток на рождённых уже после того смутного десятилетия.

И ещё скажу: дети XXI века совершенно отличаются от людей XX-го - по мышлению, энергетике, ценностям. У нынешних нет авторитетов, они дают реакцию, которая старших ставит в тупик. И конфликты поколений, вероятно, продол-

жатся... Сегодня старые методы воспитания не подходят. Вот родители рассказывают, что ставят ребёнка в наказание в угол, а он выходит оттуда, сколько ты его туда ни ставь. Мы привыкли: поставили - стоишь, ты наказан. А эти просто не знают, что это такое.

При этом, например, очень многие дети в возрасте 4-5 лет, как показывают наблюдения, тонкокожи: очень чувствительны, просто оголённый нерв.

- А вообще какие-то потрясения укрепляют семью или рушат?

- Если в семье гармония, зрелость личности и вообще личность сформирована, хорошие доверительные отношения, то ЧС часто тоже проходят легко. По крайней мере, не переворачивают всё с ног на голову.

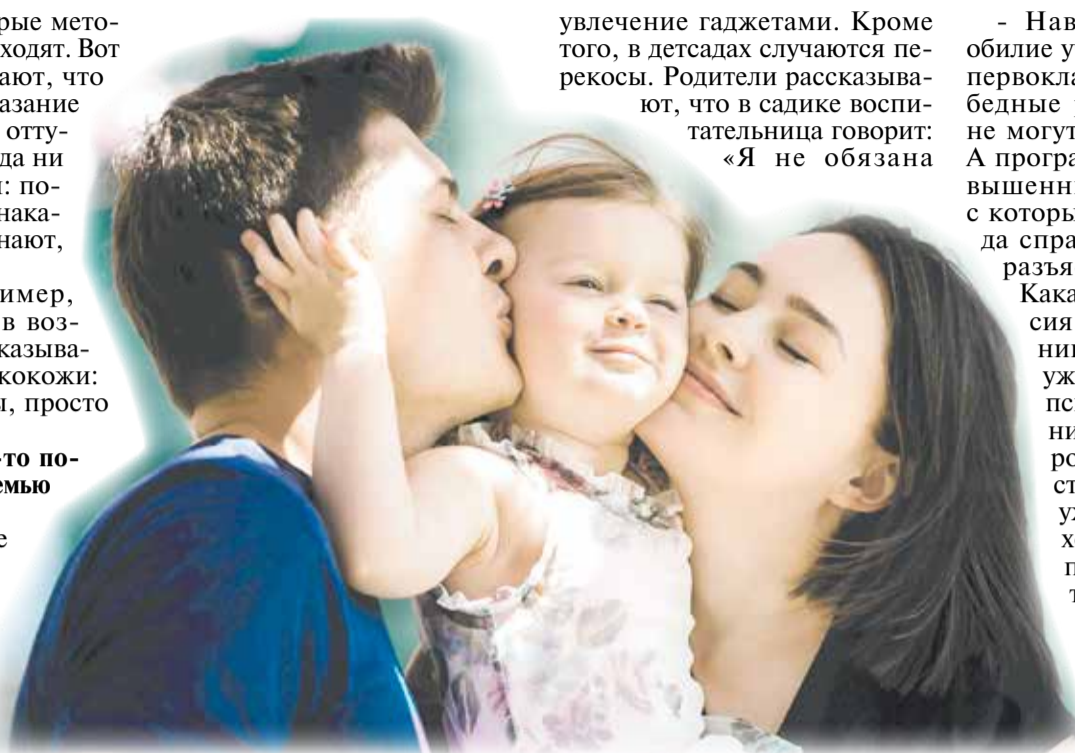
- Мазановские скандалы породили активное обсуждение в соцсетях: как вообще правильно воспитывать детей, чтобы они потом не бросили родителей на произвол судьбы...

- Ответ известный: нужна золотая середина - это про гармонию в семье, про любовь, про формирование у ребёнка понятия, что такое хорошо и плохо. Но не лекциями. Нужно, например, научить ребёнка правильно переживать свои чувства и вообще чувствовать, чтобы дети понимали, как им реагировать в стрессе. Часто же слышим: «Не плачь! Ты мальчик, а мальчики не плачут!». Но разве мальчику при падении не так же больно, как девочке? Зачем давить его эмоции? Почему не сказать: «Я понимаю твою боль, понимаю что ты чувствуешь, но...» - и позже провести воспитательные моменты.

- Видимо, не все ловят эту середину? Говорят же многие родители: «Моего чуть перехвали - на голову сядет!»

- Но ведь похвалы мамы и папы - разные вещи. Мама наполняет эмоциями, папа - уверенностью и самооценкой. Просто этому никогда никто не учил - психология ведь долгие годы в нашей стране была под запретом. Проявлялась любовь так: дети одеты, обуты, сыты - значит, всех любят. Слова любви были как-то не приняты. Да, вот сейчас их говорят, ласку к детям проявляют. Но не без перекосов: буквально заваливают ребёнка всем, чего сами были в детстве лишены, и тем самым делают только хуже.

Также ошибочно рассуждать: «Я в своём ребёнке воплоти всё, о чём я мечтала сама». А потом многие такие дети - в работе у психологов. Просто дайте ребёнку воз-



Похвалы от мамы дают ребёнку эмоции, от папы - самооценку.

Фото с сайта quemcuida.com.br

можность поискать себя (как правило, это хорошо в начальных классах школы). Пусть он сменит для этого кучу секций и кружков!

- Ещё о золотой середине: многие родители разрываются между заботой о ребёнке и необходимостью зарабатывать для семьи - чему отдать предпочтение?

- Да, часто деньги в семье - камень преткновения, вплоть до каких-то серьёзных последствий. Конечно, у всех свои подходы. Но учтите, что разделение обязанностей: папа - добытчик, а мама - с ребёнком - это тоже не выход. Очень часто дети, которые почти не видят отца, вечно занятого работой, потом попадают на приём к психологу с проблемой заниженной самооценки.

- А стоит ли в семье выстраивать своё - правильное, как им кажется, отношение к жизни в противовес общей установке - к примеру, что деньги правят миром?

- Тогда будьте готовы к тому, что ребёнок, вышедший в мир, столкнётся с двойными стандартами. Вырывать его из среды, в которой мы живём, это ещё хуже. Поэтому дома лучше пытаться адаптировать ребёнка к этой среде, сглаживая по возможности острые углы общественной жизни, с которыми он столкнётся. Разговаривать с ребёнком: «А ты как считаешь? А почему такое может быть?» И, исходя уже из его представлений о мире, по зёрнышку какие-то свои мысли навевать. Причём примеры усваиваются легче пространственных речей.

- С какими проблемами чаще всего амурчане приходят к вам как к психологу?

- Могу выделить несколько больших блоков. Во-первых, дети с проблемой коммуникации - не умеют общаться. Этому, конечно, виной и поголовное

увлечение гаджетами. Кроме того, в детсадах случаются перекосы. Родители рассказывают, что в садике воспитательница говорит: «Я не обязана

- Наверное, чрезмерное обилие учебных программ для первоклассников, в которых бедные родители школяров не могут порой разобраться. А программы эти часто с завышенными требованиями, с которыми ребёнок не всегда справляется. И никакой разъяснительной работы. Какая-то большая катавасия - уже при поступлении в школу, не говоря уже о ЕГЭ, ГИА, когда психологическое давление на детей такое, что родители их потом часто приводят на приём уже с глубинными психотравмами, вплоть до предсудцидальных ситуаций.

Или, скажем, выбрать факультатив: варианты не ахти, но что-то выбрать обязаны, поэтому берут меньшее из зол, которое всё равно ребёнку не

воспитывать ваших детей. Я только присматриваю за ними». Понятно, она и не заинтересована ни в сплочении коллектива, ни в совместных играх детей.

Второй проблемный блок: дети, получая по ходу жизни какие-то психотравмы, не находят им выхода. Эти травмы копятся, выражаясь потом даже в телесных проявлениях - тики, заикания и т. п. Таких детей не становится меньше, так же, как не становится меньше детей с задержкой речевого развития. Здесь и предрасположенность, и генетика, и медпоказания. И если родители вовремя замечают какие-то сбои и обращаются за помощью, многое можно исправить. Каждый возрастной период необходим для развития определённых умений и навыков, важен и как база для следующего этапа развития.

- Какие нюансы в господдержке семей у вас вызывают больше всего вопросов?

- Пожалуй, то, что молодые мамы получают пособие за детей в возрасте от 1,5 до 3 лет в размере 50 рублей, это издевательство. Причём и для этих грошей нужно каждые 3 месяца собирать всевозможные документы.

К ПСИХОЛОГУ - ПСИХИ?

- Пройдётся по некоторым вашим статусам. К примеру, вы являетесь судебно-психологическим экспертом - в каких случаях по семейным «разборкам» возникает нужда в такой экспертизе?

- На бракоразводных процессах, когда бывшие супруги начинают делить детей. На основе моих заключений суд принимает решение, с кем в итоге оставить ребёнка. И очень часто, проведя диагностику, я понимаю, что ребёнку не всегда лучше будет остаться с матерью. Хватает случаев, когда лучше - с отцом.

- Довелось вам и в школе поработать. Что из этой сферы вас сегодня раздражает больше всего?

нужно. Зачем эти перегибы, если первокласснику и так тяжело из-за очередного возрастного кризиса - 7 лет? А это, кстати, один из сложнейших этапов.

- Также 10 лет вы были военным психологом, пока Минобороны всех не сократило за ненужностью. В них действительно нет смысла?

- Они обязательно нужны! И очень хорошо, что сейчас ситуация всё-таки меняется: психологов снова вводят - правда, гражданских. А разве реально разобраться в общем психоэмоциональном состоянии военнослужащих и держать его в норме, когда ты не внутри этого коллектива, когда ты один на полк и рабочий день у тебя с 8 утра до 17 вечера?

- Как член Российской психотерапевтической ассоциации скажите, пожалуйста, какие тенденции обсуждают сегодня в этом направлении?

- Уже несколько лет обсуждается принятие закона о психологии, психотерапии вообще. Ведь работа психолога не лицензирована, и до сих пор этим, по сути, может заниматься любой, прочитавший спецлитературу, окончивший какие-то онлайн-курсы. А потом эти шарлатаны берутся за работу с людьми.

Психолог-профессионал должен окончить соответствующий вуз, получить диплом, проходить постоянное повышение квалификации, иметь супервизора, то есть персонального психоаналитика.

Принять этот закон мешает, наверное, то, что у нас психология вообще в качестве серьёзной науки в сознании только начинает приживаться. А всё из-за многочисленных мифов - на уровне даже властных структур. Считается же, что к психологам ходят только психи. А на самом деле - сильные люди, те, кто готов меняться, потому что работа над собой самая трудная.

Виктор СОБОЛЕВ

ДОСЬЕ

Ирина Николаевна Дзюба. Родилась в Белогорске Амурской области. Имеет два высших педагогических образования. Педагог-психолог высшей категории, клинический психолог, директор Центра психологической помощи. Член Российской психотерапевтической ассоциации, эксперт судебно-психологической экспертизы.