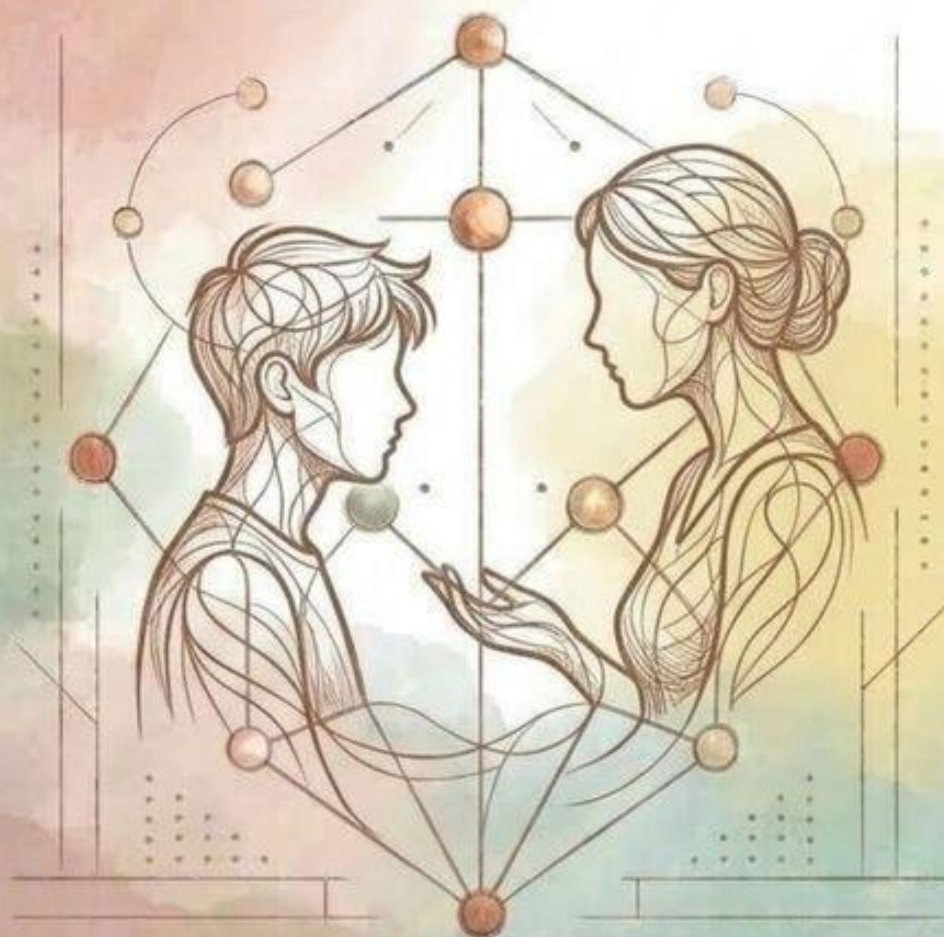


12+

Е. ЛИВАНОВА



**КНИГА ДЛЯ
ПОДРОСТКОВЫХ
ПСИХОЛОГОВ**

Екатерина Ливанова

**Книга для подростковых
психологов**

«Издательские решения»

Ливанова Е. А.

Книга для подростковых психологов / Е. А. Ливанова —
«Издательские решения»,

Как построить первую встречу с подростком? Как разговаривать с родителями и сохранять при этом интересы подростка? Что делать, если теоретические знания не помогают понять? Как работать с группой подростков, сохранять профессиональную позицию и замечать границы собственной компетенции? Как не потерять себя в этой работе и сохранить устойчивость даже в непростых ситуациях. На эти и другие вопросы автор отвечает через понятные алгоритмы, живые примеры консультаций и практические упражнения.

© Ливанова Е. А.

© Издательские решения

Содержание

Предисловие	6
Пазл 1. Начни с себя	7
Домашняя практика на неделю	10
Пазл 2. Работа с родителями	11
Как родитель попадает в кабинет к школьному психологу?	16
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Книга для подростковых психологов

Екатерина Александровна Ливанова

Редактор Варвара Георгиевна Нефедьева

Дизайнер обложки Варвара Георгиевна Нефедьева

© Екатерина Александровна Ливанова, 2026

© Варвара Георгиевна Нефедьева, дизайн обложки, 2026

ISBN 978-5-0071-3704-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Добрый день! Давайте сразу на вы? Хочется немного сократить дистанцию, но я не могу не начать обращаться в уважительной форме, ведь мы коллеги. Надеюсь, ответ положительный, ведь эта книга для таких как я, для таких как вы, для тех, кто только начинает свой путь в мире подростковой психологии, и дистанция, пускай и может помешать, но, я надеюсь, уважительное обращение не создаст ее. И мы сможем окунуться в этот странный, противоречивый, но удивительный мир вместе.

Я пишу эту книгу для вас и себя, ведь в начале пути мне не на что было опираться, я не знала, что делать, как правильно себя вести, приходилось ступать аккуратно, постоянно совершая ошибки. Мне безумно не хватало руководства «Как, черт возьми, быть подростковым психологом», поэтому я решила написать его сама.

Чувствую волнение, хочется пошутить и начать с фразы «Давным-давно, в одном королевстве», однако мы не в сказке, а в реальном мире, а потому начну так:

быть подростковым психологом то же самое, что (и) пытаться удержать равновесие над пропастью, стоя на веревке и держа огромный шест в руках. С одной стороны шеста — родители, с другой подростки, позади учителя, тренеры, наставники, спереди — друзья и возлюбленные этих подростков. Что же тогда будет пропастью? Отличный вопрос, давайте попробуем разобраться вместе. Давайте попробуем собрать этот пазл под названием «Работа с подростками».

Пазл 1. Начни с себя

Я долго думала, с чего начать наш путь в подростковую психологию, и решила, что первым пазлом станет наш навык заботы о себе. Да-да, вы можете начать возмущаться и спрашивать, что это вообще значит, какая еще забота о себе, да к чему это все (я бы точно спросила несколько лет назад), но пока вы не закидали меня помидорами, я попытаюсь объяснить. Дело в том, что я часто говорю родителям всем известную фразу: «Сначала маску на себя, а затем на ребенка». И, в нашем случае, пускай мы и не родители этих детей, нам также стоит надевать маску на себя в первую очередь. Если вам плохо, вы раздражены, вы забыли поесть, вы слишком много работали, то вы не удержите шест и свалитесь в пропасть, возможно увлекая в эту пропасть и окружающих вас людей. А потому мы начнем с самого важно, с размышления, а как вы вообще помогаете себе? Что вы делаете, чтобы вам становилось лучше? Хорошо, не будем торопиться, по одному вопросу за раз.

Давайте начнем так: в «Терапии, сфокусированной на сострадании» (CFT) продвигается идея о том, что существует три системы, связанные между собой, между которыми перемещается человек в течение дня — система угрозы, система драйва и система успокоения. Эти системы обеспечивают психологическое благополучие. Еще их называют три кнопки CFT.

Красная кнопка (система угроз) — это наша пожарная тревога, сигнализация, она буквально кричит «Опасность!». Ее задача мониторить все, что происходит вокруг, чтобы выявить опасность и мгновенно мобилизовать организм для борьбы с ней (реакция «бей, беги, замри»), выделяются адреналин и кортизол, благодаря которым и происходит эта мобилизация. Для наших предков, которые жили в пещерах, которые могли умереть буквально от чего угодно, эта система была жизненно необходима. В современном мире нас не окружают смертельные опасности, однако для нашего мозга социальное отвержение ничуть не менее опасно, чем злобный мамонт (ни в коем случае не хотела обидеть мамонта), поэтому система угроз работает так же, как и тысячи лет назад. К этой системе относятся такие чувства и эмоции, как страх, тревога, злость, стыд и отвращение, благодаря которым все мы дожили до этого дня, точнее наши предки, их предки, предки предков и так далее.

Синяя кнопка (система драйва) — это наша мотивация к действию, система вознаграждения. Именно она дает нам энергию, чтобы добиваться целей. Дофамин, дамы и господа, выделяется дофамин, который кричит нам: «Да, я сделал это, какой же я крутой». К этой системе относятся такие чувства и эмоции, как азарт, восторг, радость, воодушевление, гордость, увлеченность, эйфория.

Обе эти системы связаны с симпатической нервной системой. К парасимпатической нервной системе относится зеленая кнопка (система успокоения), которая отвечает за восстановление и «перезагрузку» организма. Задача зеленой кнопки — успокоить нас после стресса, дать почувствовать себя в безопасности и тепле, благодаря выработке серотонина, окситоцина и эндорфина. К этой системе относятся такие чувства и эмоции, как умиротворение, удовлетворение, теплота, ощущение безопасности.

Да, я все это рассказываю, потому что предлагаю для начала оценить соотношение этих систем в вашей жизни.

Проанализируйте вашу повседневную жизнь. В каких ситуациях вы чувствуете угрозу, и что ее подкрепляет? Какого размера будет ваша красная кнопка (система угроз)? Напишите ниже ситуации, в которых вы испытываете гнев, тревогу и отвращение.

Дальше подумайте, как обстоят дела с системой драйва. Что вы делаете, чувствуете в этой системе, что мотивирует вас? Какого размера будет ваша синяя кнопка? Напишите ниже ситуации, в которых вы ощущаете желание, стремление, достижение.

И, наконец, как дела с системой успокоения (безопасности)? Что поддерживает ее сейчас? Что вы делаете, чувствуете в этой системе? Какого она размера? Напишите ниже ситуации, в которых вы ощущаете причастность, тепло, вовлеченность, наполненность.

Напишите процентное соотношение этих систем в вашей жизни. Подумайте, как они связаны между собой. Если есть желание, вы можете нарисовать их на отдельном листке, чтобы было наглядно, насколько одна система больше другой.

Чего в вашей жизни больше? В моей раньше, а может и сейчас, система угрозы больше, чем системы драйва и успокоения. Работая в школе, только начиная, я постоянно тревожилась и злилась по самым разным причинам. У вас также? Может и нет, может у вас больше система драйва? И вся работа, жизнь — это череда достижений и стремлений? Открою секрет, это тоже не лучший вариант, хотя и неплохой.

В идеале (если вообще существует идеал) — наша системы примерно одинакового размера. Если это ваш случай, то я искренне восхищена, вы умеете отдыхать, наполняться и расслабляться, несмотря на неопределенность, растерянность и беспомощность, с которой сталкиваются большинство специалистов, делающих первых шаги.

Если это не ваш случай, тогда добро пожаловать в клуб. В нашем клубе собрались те, кто мало уделяет внимание собственной наполненности. И потому я предлагаю сделать упражнение, которое может помочь вам найти некоторые опоры для работы с подростками. Я предлагаю вам заполнить вашу зеленую кнопку.

Вспомните, когда вам было хорошо, безопасно, спокойно, что-то из этого или все сразу. Вспомните это состояние, которое могло быть в вашей жизни мимолетно. Я сразу представляю, как я сижу на лавочке, меня греет солнце, легкий ветерок щекочет мое лицо, вдали слышен шум машин, детский смех, кто-то куда-то спешит, а я просто сижу и наслаждаюсь этим днем. А что вспоминаете вы? Может это теплая чашка, согревающая ваши руки. Может это запах свежескошенной травы или листвы после дождя. Может это невероятной красоты рассвет. Может это неспешная прогулка по лесу в прохладную погоду, а на вас надет теплый уютный свитер.

Для простоты, давайте распределим эти воспоминания по категориям:

Запахи

Вкусы

Звуки

Тактильные ощущения

Красота вокруг (зрительное восприятие)

Активности

Зачем нам это нужно? Очень хороший вопрос и ответ на него довольно прост. Когда наша красная кнопка постоянно активирована, когда система угроз — эта та система, которая функционирует большую часть времени, сначала мы теряем энергию, затем желание что-либо делать, мы становимся эмоционально нестабильными, появляются усталость, апатия, хочется закрыться где-нибудь. Уже слышите в этих словах выгорание? Я — да, не просто слышу, катаюсь на этой карусели много раз. И именно привнесение в повседневную жизнь различных аспектов из зеленой кнопки, то есть целенаправленно активируя «систему безопасности», мы совершаем профилактику этого состояния. Если мы заботимся о себе, устраиванием мини-перерывы каждый час, возвращаемся к тому, что мы чувствуем, то помогаем своему организму подзарядиться и накопить ресурс для помощи другим.

Домашняя практика на неделю

Оцените ваше рабочее пространство, что на нем лишнее, чего не хватает, какие предметы из категорий «красота вокруг» и «тактильные ощущения» можно добавить в это пространство. Возможно, есть фигурки, которые радуют глаз, может есть предметы, которые вам нравится крутить в руках (тактильность), поставьте их на ваш рабочий стол.

Подумайте, можете ли носить с собой запахи, которые вам нравятся? Будь это духи или ингалятор со вкусом мяты или апельсина (есть даже ингалятор с запахом дождя).

Скачайте на ваш телефон звуки, которые вам нравятся, создайте отдельный плейлист с песнями, которые вас успокаивают.

Подумайте, какие активности вы можете совершать до работы, во время и после, и я говорю не про быстрый бег на работе, а, допустим, про неспешную прогулку после.

Не бойтесь выходить за рамки, возможно вас успокаивают виды, которые другим кажутся странными, может быть, вы любите вкусы, которые кажутся другим несочетаемыми. Плевать, главное, чтобы ваша зеленая кнопка помогала вам, а не кому-то еще.

Пазл 2. Работа с родителями

Да, знаю, это книга для психологов, которые хотят работать с подростками, но вот уже вторая глава, а мы все еще до них не добрались. Спокойно, прежде чем получить доступ к телу, кхм, точнее, к подростку, вам необходимо пообщаться с его родителями. И эта глава как раз про это. Что делать? Что говорить? Как себя вести? Что будет? И еще множество вопросов, которые крутятся в голове, постепенно нагоняя панику.

Я предлагаю пойти по алгоритму, у которого будет несколько веток, ведь работать с подростками можно и в школе, и в центре, и в частной практике. Для каждого места есть своя специфика. Попытаюсь ее передать, однако, если у вас остаются вопросы, значит полет нормальный, ведь никогда не бывает такого, чтобы были найдены все ответы.

Первая история, когда вы работаете в частной практике, может, вы только закончили курс по консультативной психологии или до этого работали только со взрослыми, или что-то еще. В таком случае, с вами связывается родитель, который очень хочет, чтобы вы помогли его ребенку. Дальше вы, как подростковый психолог, назначаете встречу с самим родителем, чтобы прояснить несколько вопросов, познакомиться и понять масштаб будущей работы. Не буду вдаваться в технические детали про платформу, если вы работаете онлайн, или дальность кабинета от метро или остановки, если вы работаете очно. Предлагаю дальше сценарий первой встречи с родителем, мамой мальчика 12 лет.

(П): Добрый день, как вам комфортно, чтобы я обращалась?

(Р): Здравствуйте, можно просто Елена.

(П): Хорошо, вы можете обращаться ко мне также по имени, Екатерина. С каким запросом вы обращаетесь?

(Р): А...У нас проблема, в школе участились драки, постоянные жалобы от учителей, родителей, ничего не получается сделать с этим.

(П): Расскажите поподробней, какие ситуации происходили, когда это началось?

(Р): *Рассказ про множество драк с одноклассниками, травлю с их стороны, непонимание учителей, рассказ про то, что раньше такого не было и т. д.*

(П): Что стало последней каплей, что вы решили «пора обратились к психологу»?

(Р): Нас с мужем вызвали в школу на совет по профилактике, сказали, что сына поставят на внутришкольный учет, если ситуация с драками не изменится.

(П): Давайте немного перемотаем назад. Можете рассказать, как обстояли дела в детском саду? Легко ли туда пошел, были ли проблемы с адаптацией, ладил или не ладил со сверстниками?

(Р): В детском саду каких-то проблем не было. Мы часто болели, но он ходил, ему, вроде, нравилось, даже выступал иногда. С ребятами играл... Ну, не знаю, друзей, не то, чтобы не было, но близких, чтобы водить домой, таких, наверное, нет. Я не очень хорошо помню этот период, мы тогда с мужем часто ссорились, даже хотели разводиться, но потом все наладилось, сын тоже стал чаще ходить в сад, меньше болел, поэтому, вроде, нормально все прошло.

(П): Как проходила адаптация к первому классу? Как вообще прошла начальная школа?

(Р): Мы тогда в первый раз переехали, хотели, чтобы сын ходил в хорошую школу, так что он пошел в первый класс в новом месте, никого не знал, но учительница была хорошая. Она постоянно его подгоняла, чтобы он учился, после на продленке следила, чтобы он делал домашнюю работу. Драк как таковых не было, так, ссоры, обзывательства, толкались, но он не дрался.

(П): Он посещал какие-нибудь дополнительные занятия, кружки?

(Р): Да, мы ходили на плавание, но в четвертом классе перестали, так как экзамены, подготовка к пятому классу. Еще ходили на английский и сейчас тоже ходим. Больше никуда.

(П): Угу... Переход в пятый класс, адаптация к среднему звену... Как проходил этот период?

(Р): Все стало только хуже, испортились оценки, он вообще перестал делать домашние задания, мы никак не могли сесть вечером за уроки, он не понимал, злился, отказывался делать, я его уговаривала, но мое терпение тоже не бесконечно, так что я начинала кричать. Иногда приходил папа, тоже начинал кричать. Сын начинал плакать, на что муж говорил, что так ведут себя только тряпки, что мужики не плачут, ну вот он у меня такой, немного жесткий, но сына очень любит, вы не подумайте.

(П): И что происходило дальше?

(Р): Муж уходил, я старалась успокоить сына, и дальше уже было не до домашнего задания.

(П): В какой момент он начал драться?

(Р): Вы знаете, сначала пятого класса нам писали из-за того, что он толкает одноклассников, ребят с других классов, но постепенно, к середине года, стали писать, что сын дерется, оскорбляет всех, реагирует на любую мелочь.

(П): Как вы реагировали на эти сообщения?

(Р): Конечно мы с ним говорили. Мы триста раз проговаривали, что драться нельзя. Он соглашался, а потом новое сообщение. И, вот, мы уже не знаем, что делать, надеемся, что вы нам поможете.

(П): Каким вы видите итог работы? К чему мы должны прийти?

(Р): Ну, я бы хотела, чтобы он учился хорошо, чтобы не надо было сидеть с ним за уроками, и да, чтобы прекратились драки.

(П): Угу... Я поняла... Скажите, есть что-то, что я не спросила, но мне важно знать? *(Это мой любимый вопрос).*

(Р): Хм, так сразу и не вспомнить... Если я вспомню, я же могу вам написать?

(П): Да, конечно, я на связи. У вас есть какие-то вопросы ко мне?

(Р): Нет, нету... / Да, как вообще проходит работа, что вы будете делать?

— *Дальше идет рассказ о подходе, в котором работает специалист, какие способы он использует, уточняются нюансы работы. Психолог договаривается с родителем, каким образом будет идти коммуникация: через родителя или напрямую с подростком (присылать материалы, договариваться о дате встречи и т. д.), после чего, если вопросов нет, завершается встреча, а специалист отправляет родителю информированное согласие, где написано все, что они проговорили на встрече.*

Стоит сразу сказать, что весь этот диалог был выдуман специально для книги, на основании множества первичных встреч с родителями. Я пользуюсь структурой клинического интервью, в котором больше вопросов, чем я написала выше, однако для начала работы, когда вы не клинический психолог, лишняя информация может вас скорее запутать, чем помочь. И, если мы с вами подсоберем, то важно узнать следующее:

1. С какой проблемой обращаются.
2. Что послужило причиной обращения к психологу.
3. Сколько времени эта проблема существует.
4. С чего все начиналось, как проходили основные этапы развития подростка.
5. Хобби, увлечения, кружки, секции, репетиторы.
6. Как реагируют родители на проблему, что уже предпринималось, было ли посещение психолога или психиатра ранее.

Для начала вам этого хватит, от информации, которую вы получите в разговоре с родителем, вы можете отталкиваться при общении с подростком в дальнейшем. Важно оговорить, что информация, которую вы получаете от подростка, не касающаяся его жизни и здоровья, а

также не касающаяся риска для жизни окружающих, не распространяется, не передается родителям. Это вы обозначаете, как родителю, так и подростку.

Что можно рассказать родителям? Можно поделиться вашими наблюдениями, например, «на сессии он сейчас кажется напряженным» или «я думаю, что сейчас он расстроен», «я вижу изменения, так как сейчас на сессиях он более раскован»; вы можете поделиться тем, что вы делали, то есть упражнениями, которые вы давали; вы можете поделиться информацией, которую подросток разрешил вам рассказать; и вы можете поделиться наблюдениями, которые касаются терапевтического процесса: «контакт все еще формируется, но он стал намного лучше», «появилось больше доверия».

Что же касается последующего взаимодействия с родителями, то здесь есть некоторые разногласия. Допустим, некоторые специалисты приглашают на следующую встречу и родителя, и подростка, чтобы обсудить проблему всем вместе. Я скажу честно, я ленивый психолог (уже можно бросать помидоры), я этого не делаю. Если я уже поговорила с кем-то из родителей (в идеале на первичной встрече были оба), то следующую сессию я уже провожу с подростком, оставляя наше общение с родителями исключительно в текстовом формате. Конечно, по запросу, я провожу дополнительные сессии и с родителями. И, обязательно скажу, что, когда я работаю с детьми, то каждую 4 сессию я встречаюсь с родителем, чтобы мы могли свериться, куда мы идем, так как до подросткового возраста, от родителей зависит намного больше и необходимо больше взаимодействия с ними. Когда речь о родителях подростков, то мы можем договориться о каких-то изменениях, или я могу посоветовать литературу без проведения полноценной консультации (тихо пытаюсь отмыться от помидоров).

Вам я предлагаю составить собственные вопросы для разговора с родителями, опираясь на пункты, выделенные выше. Напишите разные формулировки для того, чтобы узнать то, что вы хотите. А может, вам хочется узнать намного больше, чем я написала. Смелее, это отлично, если у вас есть стремление задать другие вопросы. Я не претендую на истинность, это лишь мои размышления о том, что можно спрашивать у родителей. Подумайте над разными вариантами формулировки одного и того же вопроса. Не бойтесь экспериментировать и подбирать собственный стиль.

И я предлагаю двигаться дальше, точнее вернуться обратно в начало ветки, и пойти по другому пути. Если вы пришли работать в клинику, то первая встреча с родителями будет немного другой, хоть и довольно похожей на вариант с частной практикой. Зачастую, в клинике у вас отведено 50 минут на всю встречу, поэтому происходит следующее: либо родитель заходит с подростком, либо они заходят по очереди, сначала один, потом другой. Не буду говорить про второе, так как пример диалога есть выше. А вот, как строится беседа, когда они заходят вдвоем, фух, вот это уже интересно, потому что сценарий может также меняться.

В первом случае родитель будет говорить, какая есть проблема, подросток будет либо закатывать глаза, либо сидеть в телефоне, либо тревожно перебирать пальцами, кусать губы, отводить взгляд в сторону, то есть будет максимально выражать свое мнение невербально.

В такие моменты я очень люблю смотреть на взаимодействие этой диады, оно показывает намного больше, чем родитель когда-нибудь вам расскажет.

Во втором случае, что происходит реже всего, и что я не буду рассматривать дальше, эта встреча строится в формате семейной терапии, когда психолог выступает скорее медиатором в конфликте. В таком случае упор делается на способы демонстрации участникам стороны «оппонента». Как я и сказала, дальше я не буду про это упоминать.

В третьем случае, первым начинает говорить подросток, либо он говорит вторым, но участвует в беседе наравне с родителем. Они дополняют друг друга, иногда сверяясь в показаниях. В таком взаимодействии вы изредка просите их остановиться, возвращаете к интересующему вопросу. Беседа строится примерно так:

(П): Елена, как у Вики проходил период детского сада?

(Е): Ой, все было хорошо, много друзей, постоянно ходила к кому-то в гости. В сам детский сад хотела ходить, не плакала, когда утром туда шли.

(П): Вика, как тебе было в детском саду? Нравилось, не нравилось, воспитатели были какие-то злые или добрые?

(В): Воспитатели были добрые, особенно одна, я ее очень любила, не хотела с ней расставаться. Нравилось ходить в садик, там всегда были те, с кем можно поиграть.

(П): Угу... Как проходила адаптация к первого класса? Сама начальная школа?

(В): Мне нравилось в начальной школе, там была добрая учительница, но потом в 3-м классе я поссорилась с лучшей подружкой, потом не смогла найти другую, и мне перестало нравиться, я попросила маму перевести меня в другую школу.

(Е): Да, сначала все было хорошо, но вот эта ссора, потом мы, конечно, перевелись в другую школу, но лучше не стало, наоборот, стало хуже...

(В): Сначала было неплохо, но я опять не смогла ни с кем подружиться...

...ближе к концу, (П) — Что вы хотите получить от работы с психологом? У вас могут быть разные запросы, это нормально, в ходе работы в любом случае мы затронем и то, и то.

(Е): Я просто хочу, чтобы мой ребенок был счастливым, чтобы она умела находить друзей.

(В): Я не знаю, наверное, хочу разобраться в себе, понять, кто я... Не знаю, больше ничего в голову не приходит.

(П): Хорошо, тогда возможно у вас есть вопросы?

Если вопросов нет, то психолог остается наедине с подростком, этот этап мы разберем чуть позже, а сейчас мы с вами добрались до самой сложной истории, работы с родителями подростков в школе. Но, прежде чем мы продолжим, я предлагаю сделать небольшую практику осознанности, которую я часто предлагаю сделать и подросткам, и взрослым. Я сделаю ее вместе с вами, мне не мешает перерыв от написания книги.

Практика очень простая, я уверена, что вы о ней слышали. Она называется «5-4-3-2-1».

Найдите 5 предметов, которые вас окружают и опишите их: игрушка желтого цвета в виде пчелы, книга по психологии, флакон духов овальной формы из желтого стекла с красной крышкой сверху, красный пиджак в полоску, который висит на синей вешалке.

Назовите 4 вещи, которые касаются вашей кожи и места, где вы ощущаете их больше всего: толстовка в районе шеи, шерстяной носок на пятке, волосы на щеке, кольцо на указательном пальце.

Назовите три звука, которые вы слышите в помещении и за его пределами: стиральная машина, детский смех, звук футбольного мяча, который пинают подростки в клетке.

Назовите два запаха, которые вы ощущаете: запах моих духов и запах хлорки.

Назовите один вкус на кончике языка: вкус воды.

И теперь, когда мы вернулись в здесь и сейчас, когда мы прислушались к себе, задайте себе вопрос: готов ли я читать дальше или пока достаточно и мне пора сделать перерыв? Скажу честно, я задала себе похожий вопрос: «Продолжить писать сейчас или вернуться и закончить позже». Я решила позаботиться о себе, а после закончить эту главу, и, если у вас нет сил, то тоже позаботьтесь о себе и закройте книгу, к ней всегда можно будет вернуться позже.

Итак, возвращаясь обратно, я хочу рассказать о том, как я работала с родителями, когда была школьным психологом. Допустим, многие наши коллеги, делают это иначе, видят по-другому, предлагают свои способы взаимодействия. Я не знаю, как правильно, но точно знаю, что другие способы мне не подходят. Когда я только начинала, моя коллега открыла для себя, что для установления контакта с родителем, нужно сначала похвалить его ребенка. Если вы скажете, какой классный и крутой у этой мамы ребенок, то после она будет более благосклонно воспринимать все, что вы ей скажете. Вы можете взять этот способ на заметку, если он вам нравится, и если он находит отклик в вас. Во мне не нашел, поэтому я пойду немного иначе.

Как родитель попадает в кабинет к школьному психологу?

Существует несколько «способов», чтобы туда попасть: он пришел к вам сам, так как есть какие-то проблемы в классе; он пришел к вам, так как есть какая-то проблема, но к психологу вне школы пока обращаться не хочется; он пришел к вам, так как его направил классный руководитель; он пришел к вам после совета по профилактике; он пришел к вам по вашей просьбе; он пришел, потому что есть заключение ПМПК, в котором сказано, что психолог должен заниматься с ребенком; он пришел, потому что направили после КДН. Давайте не будем распыляться и выделим две причины: пришел сам, и кто-то направил.

В случае, если родитель пришел к вам сам, есть какая-то проблема, то вы начинаете точно также, как и было написано выше, то есть вы узнаете, с какой проблемой пришел родитель, что уже было сделано, чтобы эту проблему решить, к кому уже ходили, чтобы с этим справиться, и что вообще хотят от вас, какой помощи ждут. Мой любимый запрос в таком случае — это недостаток мотивации у подростка. Каждый раз, когда ко мне приходили в школе с проблемой мотивации, хотелось сказать, что я безумно понимаю подростка. Давайте просто возьмем средний показатель по больнице, включая морг: ходить в школу, когда у тебя семь-восемь уроков, затем идти на кружок, к репетитору, к двум репетиторам, потом возвращаться домой и делать уроки, после чего тебе нельзя сидеть в телефоне, потому что это вредно, а еще и надо делать что-то по дому, у кого в таком случае будет мотивация что-то делать? И это я не говорю про то, что мотивация — это приходящее и уходящее состояние, которое невозможно поддерживать сто процентов времени.

И вот, вы сидите, напротив вас озабоченный проблемой мотивации родитель, за окном тоже нерадушно, вы переводите взгляд обратно и вам нужно что-то сказать. Какие варианты? Что сказать родителю, который и сам привык пахать, не щадя себя никогда? Что предложить в качестве помощи, когда вас связывают школьные правила, потенциальные разбирательства и незнание того, а что вообще с этим делать? Вариант кричать и плакать, конечно, притягательный, однако не самый эффективный в данном контексте. Всегда можно будет сделать это после ухода родителя.

Так вот, здесь начинается самое простое психообразование (психоинформирование). Самое время вспомнить первую главу, в которой мы говорили про отдых и наполнение ресурса, ведь именно про это дальше пойдет речь.

Мы рассказываем родителям о том, как меняется организм в подростковом возрасте, какой стресс испытывает подросток в современных реалиях, как много информации ему приходится перерабатывать каждый день. Рассказываем, что раньше, в СССР, не было такого потока информации, предметы были проще, ведь многие учебники усложнились с тех пор, рассказываем про необходимость отдыха, сокращения кружков и секций, пользу гигиены сна и так далее. Мы говорим родителям о том, что в постоянном стрессе о мотивации не может быть речи, однако, когда подросток окружен стабильностью (пускай и относительной), безопасностью, когда его физиологические и эмоциональные потребности закрыты, мотивация чаще становится спутником подростка. Для продвинутых юзеров есть еще и тема ценностей, когда мы переходим с языка «ему это надо, чтобы он получил образование» в «ему это важно, потому что». И затем, когда эта часть закончена, а все вопросы иссякли, вы, естественно, предлагаете несколько индивидуальных встреч с подростком, чтобы помочь ему закрыть некоторые эмоциональные дефициты.

Но что, если родитель не хотел идти к школьному психологу, если его отпразднили, вызвали, заставили. Тогда мы не можем начинать с психоинформирования, ведь первое, с чем мы сталкиваемся, с чем столкнулась я, с чем столкнетесь вы — это сопротивление. Если кто-то вам скажет, что сопротивляются только подростки, то просто возьмите и не поверьте в это.

Соппротивление, которое могут выдавать родители, куда как масштабнее и серьезнее, чем все сопротивление, которое вы увидите от подростков. Что поделать, разный жизненный опыт с неравным уровнем развития навыка.

Родители могут говорить, что у них все нормально, что они не понимают, почему вообще оказались тут, что их ребенок — ангел. Они могут говорить о том, что они уже все попробовали, но ничего не работает, что они не знают, что делать. Они могут говорить о том, что это школа во всем виновата, и она должна... Продолжите сами, что должна...

Но, конечно, разговор начнется не с этого. Сценарий примерно такой. Психолог сидит в кабинете, у него, наконец, небольшой перерыв, без людей, без задач. Раздается тихий стук в дверь. Она открывается, и заходит мама девочки 14 лет.

(ЕС): Здравствуйте, вы психолог? Анастасия Анатольевна сказала, что у нас с вами встреча.

(П): Здравствуйте, да, Анастасия Анатольевна предупреждала. Меня зовут Екатерина Александровна, я психолог, сопровождающий класс. Присаживайтесь. Может хотите чая, воды?

(ЕС): Нет, спасибо, я пришла не за этим. Мне сказали, что нужно побеседовать с психологом.

(П): Как я могу к вам обращаться?

(ЕС): Елена.

(П): А отчество?

(ЕС): Елена Станиславовна.

(П): Очень приятно. Расскажите, пожалуйста, с чем вы пришли?

(ЕС): Меня направили к вам. Анастасия Анатольевна сказала, что у Дианы ухудшилась успеваемость, она огрызается, хамит, постоянно спорит с учителями.

(П): Угу...

(ЕС): Я не понимаю, откуда все это взялось! Диана прекрасный ребенок, она всегда хорошо училась, не связывалась с плохими компаниями, она ходит на танцы, мы ездим на соревнования.

(П): Угу... Соревнования?

(ЕС): Да! Диана завоевывает призы, в прошлом месяце мы ездили в Нижний Новгород, в этом поезде во Владимир, каждый день она тренируется, у нее нет времени на глупости!

(П): Вау! Как это здорово, такая насыщенная жизнь! Вы ездите вместе?

(ЕС): Да, я езжу с ней на все соревнования, хожу на все тренировки, даже домашнюю работу мы делаем вместе.

(П): Это очень тяжело... Как вы справляетесь со всем этим?

(ЕС): Нормально мы справляемся, никто не жалуется!

(П) (с улыбкой): И все же это тяжелый график для любого человека, и для взрослого, и для подростка... Что помогает вам со всем этим справляться?

(ЕС): Я не понимаю, что вы хотите.

(П): Хорошо, я попробую объяснить. Каждый день вы много своего ресурса, своей энергии отдаете Диане, но эта энергия не бесконечна. Вот как вы ее пополняете? Что вы делаете без Дианы?

(ЕС): Хм... Не думала об этом... Ну, хорошо, а как все это поможет с ее поведением?

(П): Это хороший вопрос. Давайте представим, что у вас с ней есть время, когда вы не только отдыхаете друг от друга, какое-то время для себя, но и вы обе ищете свой способ, чтобы вернуть затраченную энергию, тогда, я фантазирую, у вас может появиться пространство, чтобы начать диалог о каких-то проблемах, не связанных с танцами, а связанных со школой. В последнее время я замечаю, что Диана более раздражительна, что скорее всего связано с участвовавшими тренировками и стрессом. И тогда, если уровень стресса спадет, а уровень

энергии возрастет, Диана может начать вести себя так, как раньше. Как вам мое предложение просто подумать об этом?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.