

## АКТУАЛЬНОЕ ИНТЕРВЬЮ



Продолжение. Начало — на 2 стр.

## — И как же решаются проблемы выхода из столь сложных жизненных ситуаций?

— Способы, которыми пользуются подростки в целях снижения эмоционального напряжения и выхода из стрессовой ситуации, известны: чаще всего — это агрессивное поведение, алкоголь, наркотики. Иногда, чтобы преодолеть стресс, современные юноши и девушки стремятся любой ценой стать объектом всеобщего внимания. Это состояние психологами характеризуется как «мания крайнего самовыражения, разряжающегося зачастую в актах насилия». Другой способ избавления от негативных стрессовых состояний — суицидальное поведение. Ученые обследовали юношей и девушек, покушавшихся на самоубийство, и провели психологический анализ завершённых самоубийств. Среди них выделяют сложные жизненные ситуации, такие как серьёзный разлад в семье, развод родителей или разлука с ними, несчастная любовь. Суицидальное поведение — это реакция на глубинные переживания.

### — Что способствует таким проблемам?

— Можно утверждать, что на данном этапе развития общества одной из причин, порождающих такие проблемы в молодежной среде, является бедность эмоциональной жизни. Отсутствие положительных эмоциональных переживаний приводит к стрессам, угнетённому состоянию, озлоблению, что в итоге может быть причиной совершения аморальных и противоправных поступков. Молодые люди, находящиеся под воздействием стрессовой ситуации, не готовы к их преодолению и страдают от их последствий. Ситуации, вызывающие психологический стресс, имеют чрезвычайно разнообразный характер. Степень сопротивляемости к различным воздействиям у каждого индивидуальна. Существует целый ряд событий, которые вызывают сильные эмоциональные переживания. Человек может их «проскочить», и тогда они не имеют отрицательных последствий, но может и «застрять» на негативном переживании. И тогда это переживание начинает подтачивать здоровье. Например, ситуации неопределённости специалисты определяют как эмоционально переживаемые жизненные обстоятельства, которые в восприятии человека представляют сложную психологическую проблему, требующую своего решения. В результате у человека выражена склонность к повышенной тревожности, наличие невротического конфликта, эмоциональных и невротических срывов, психосоматических заболеваний, усиливается неудовлетворённость и пессимистическая оценка своих перспектив, что приводит к блокировке активности, отказу от самореализации.

### — Какие ошибки родителей негативно влияют на формирование личности ребенка?

— Родителям приходится сталкиваться с различными проявлениями возрастных особенностей детей. Игнорирование должной коррекции поведения ребенка может привести к формированию порочных жизненных установок. Окрик, запрет, авторитарность — не выход из положения. Более того, как известно, они вызывают негативизм, отрицательное отношение к людям, пытающимся оказывать на него давление, приводит к конфликтам. В чем же выход? Думается, раз-

# Всё в ваших РУКАХ!

решение указанного противоречия возможно при соблюдении родителями и воспитателями пяти основных условий или отдельных из них, необходимых в данном конкретном случае:

- безусловное уважение к личности ребенка, его праву на самостоятельное решение и действие (конечно, в рамках установленных обществом правил и законов, что подросток должен хорошо понимать), соблюдение должного такта;
- терпимость к мнению ребенка, умение выслушать человека до конца;
- апелляция к коллективу, сопоставление мнения ребенка с мнением его товарищей;
- умение в споре с подростком признать свою ошибку, если она допущена, или аргументированно, логично, убедительно доказать свою правоту;
- наконец, обращение к авторитетам.

Авторитетным может быть мнение уважаемого людьми человека, высококвалифицированного специалиста. Авторитарным оно становится, если его навязывают, если запрещают критический подход к нему, если его считают вечно истинным и неизменяемым.

### — Чем мы, родители, и вы, специалисты, можем помочь в сложных стрессовых ситуациях своим детям?

— Психологическая коррекция и помощь детям должны включать психологическую поддержку с упором на сильные стороны личности, формирование адекватной самооценки, обучение приемам саморегуляции и релаксации, конструктивного выражения негативных переживаний. Методы и средства психологической помощи должны быть ориентированы на самих подростков, на активизацию их внутренних ресурсов. Чтобы правильно понять подростка, нужно сопоставить его высказывания и суждения с его поведением. Видеть, как он ведет себя в разных жизненно значимых ситуациях, как относится к себе и другим людям, надо изучать результаты его деятельности, обязательно знать мнение о нем других людей, общающихся с ним в разной обстановке и в условиях разной деятельности. Родителям следует отказаться от авторитарного стиля педагогического воздействия, а при необходимости обратиться за помощью к специалисту. Психолог проведет необходимую диагностику и, учитывая психологические особенности, обучит навыкам саморегуляции в процессе индивидуальных консультаций и групповых занятий (тренингов), а также окажет психологическую поддержку не только ребенку, но и его родителям.

### — О чем еще нужно помнить родителям?

— Не менее важно взаимодействие родителей с педагогическим коллективом учебного заведения, в котором обучается ребенок, для того чтобы сформировать адекватное представление о состоянии подростка в период обучения. Своевременное информирование родителей позволит создать благоприятную атмосферу принятия и поддержки учащегося, позволит отказаться от конфликтов любого происхождения, позволит сформировать у подростка ощущения психологической безопасности и комфорта. Только в этом случае «стресс развития» не перерастет в подростковое одиночество и в затяжную депрессию. Поэтому при оказании психологической поддержки родителям необходимо придерживаться «золотой середины», т. е. уделять ребенку достаточно внимания и понимания, демонстрировать готовность помочь в трудной ситуации, но в то же время поощрять его самостоятельность. Во-первых, дать возможность подростку рассказать о своем одиночестве, т. е. создать атмосферу доверия, понимания, безопасности (как физической, так и психологической), в которой подросток захочет и сможет раскрыть свой внутренний мир, обнажить свою боль. Во-вторых, понять и принять его чувства без осуждения, без оценки, без поучения, но с искренним уважением и признанием ценности и значимости как самого подростка, так и его переживаний, вне зависимости от его личных качеств и репутации. Позитивный

опыт общения может стать основой для развития положительного отношения к себе, повышения самооценки и уверенности в своих силах и возможностях. Такое общение будет способствовать раскрытию внутреннего потенциала и скрытых ресурсов для решения проблем собственными силами, а это, в конечном счете, и является главной особенностью психолого-педагогического подхода к воспитательному процессу.

### — Как правильно построить взаимоотношения в семье?

— Современный родитель — это человек, отягощенный профессиональными заботами, житейскими проблемами и материальными трудностями. И порою бывает трудно избавиться от тревоги, плохого настроения и неверия в близкие перспективы. Зная шесть правил выживания, сформулированных известным психотерапевтом и писателем Эрнестом Цветковым, и сопоставив «зоны выигрыша» и «зоны поражения» с собственным поведением, вы сможете определить, под влиянием каких тенденций вы находитесь — созидательных или разрушительных. Зная эти «золотые» правила, можно наладить добрые конструктивные отношения со своими детьми и близкими, друзьями и коллегами.

### Итак, шесть правил «зон поражения»:

1. Критикую и осуждаю других, то есть пеняю на зеркало.
2. Препявляю к миру претензии, вместо того чтобы осознать происходящее со мной.
3. Отказываюсь от собственной ответственности за происходящее со мной, стараюсь переложить всю ответственность за происходящее на других. Жду, что кто-то придет ко мне и подарит мне удачу и счастье.
4. Категорично убежден в своей собственной правоте и верю в безоговорочную истинность своих концепций, мнений, установок.
5. Препявляю претензии к тому, чему не соответствую, то есть хочу обладать тем, что мне не принадлежит.
6. Привязан к опыту прошлого и постоянно оглядываюсь назад.

### А теперь шесть правил «зон выигрыша»:

1. Правило зеркала. Окружающие меня люди — мои зеркала, они отражают неосознаваемые аспекты моей собственной личности. Если мне кто-то грубит, значит, я сам готов нагубить. Так что обижаться не на кого.
2. Правило выбора. Понимаю и осознаю, что все происходящее в моей жизни — результат моего собственного выбора.
3. Правило ответственности. Несу ответственность за свой выбор и отказываюсь от любых самооправданий.
4. Правило погрешности. Кто свято верит в свой образ мира, тот не видит самого мира.
5. Правило соответствия. Имею ровно то и ровно столько, чему я соответствую, касается ли это отношений с близкими, коллегами, друзьями, должности или денег. Меняюсь я, меняются и обстоятельства.
6. Правило присутствия. Я здесь и сейчас. Привязанность к прошлому приводит к депрессии, озабоченность будущим порождает тревогу. Пока я жив, я бессмертен. Есть повод порадоваться.

**Все в ваших руках, уважаемые родители. Вы можете сами стать счастливыми и помочь вашим детям обрести душевное равновесие, а если чувствуете, что не можете самостоятельно справиться с надвигающимися проблемами, обязательно обращайтесь за помощью к специалистам.**

Именно для этого в нашей студии актерского мастерства «ПЕРСЕЙ-арт» с 1 октября открыт кабинет психологической помощи, где профессиональный семейный психолог поможет вам и вашим детям справиться с непростыми жизненными ситуациями. Телефон для справок 8 (499) 343-3989.

Интервью подготовил  
Олег МУСАТОВ,  
генеральный продюсер школы-студии  
«ПЕРСЕЙ-арт»

## ПИСЬМО В РЕДАКЦИЮ

## Спасибо ЗА ПРАЗДНИК

*Летят года, за ними не угнаться,  
Спешат часы, сменяя день за днем,  
Но знаю, не устану удивляться  
Тем временем, что осенью зовем.*

Возраст зрелых и мудрых людей часто называют осенью жизни... Как каждое время года по-своему прекрасно, так же неповторимы и

ковия» под руководством Нины Федоровны Коробовой.

Приятно осознавать, что молодое поколение с признательностью и уважением относится



возрастные «сезоны» нашей жизни. Мы радуемся жизни, мечтаем о счастье, о любви! Ведь жизнь прекрасна! Вот с таким хорошим посылом прошел в библиотеке № 143 и в ДК «Гармония» праздник Дня старшего поколения «Ваших лет золотые россыпи!»

В библиотеке нас встретили блинами и рассказом о том, как в разных странах празднуют День старшего поколения. Мы побывали на родине праздника — в Японии, порадовались за немецких пенсионеров и с удовольствием разделили радость с белорусами и украинцами, а ДК «Гармония» подхватил эстафету концертом народного коллектива «Хор русской песни «Мос-

Валентина Романовна  
ПЛЕТЕВА,  
Почетный гражданин города  
Москвы, ветеран труда

## СПОРТПЛОЩАДКА

## Ни дня БЕЗ ШТАНГИ

10 сентября в Московском центре боевых искусств состоялся открытый интегрированный турнир по пауэрлифтингу (жим штанги лежа) «Спорт против терроризма».



Мероприятие организовано Московским центром боевых искусств и Управой района Чертаново Северное при поддержке федерации «Союз пауэрлифтеров России» в лице президента С. С. Длужневского. В соревнованиях принимали участие спортсмены с пораженным опорно-двигательным аппаратом, а также здоровые спортсмены. Участники посвятили турнир памяти жертв террористических актов.

По материалам  
МЦБИ