

Влияние взаимоотношений родителей на личность подростка

Автор: канд. псих. наук
Чеботарева И.С.
2020
г.

Особенности подросткового периода.

- — незрелость и неустойчивость психики;
— крайняя подверженность различным внешним влияниям;
— стремление к самоутверждению;
— желание доказать всем, что он уже взрослый человек;
— отсутствие развитого чувства ответственности за собственные поступки и их последствия;
— легкомыслие.
- **Стремление объединяться в группы** — нормальное, здоровое стремление подростка. Ограничить его общение стенами дома и школы невозможно, да и не нужно. Однако родителям следует обязательно быть в курсе того, чем занимаются подростки в свободное время, какие люди составляют окружение их ребенка.
- **Стремление к подражанию** . Формирование положительного идеала в какой-то степени уже само по себе способно оградить подростка от дурного влияния. Пусть даже это вымышленный герой.

Реакция протеста. . Реакция протеста в подростковом возрасте проявляется наиболее часто. Как правило, она возникает у подростка в ответ на непонимание или нанесенную взрослыми обиду, повышенные требования, которым он не в состоянии соответствовать, ущемление самолюбия близкими людьми, родителями или педагогами. Реакция протеста возникает у подростка и в том случае, когда он становится свидетелем конфликтов между родителями, которые на уровне подсознания часто воспринимает направленными против себя самого.

В состоянии обиды на родителей подросток способен совершить все, что угодно, просто "назло" матери или отцу; к тому же, именно употребление алкоголя или наркотиков способно на какое-то время притупить обиду, заглушить ее, поднять настроение, повысить самооценку.

Положения системного подхода



Система – совокупность элементов, в которой качества взаимосвязей между элементами влияют не меньше чем качества самих элементов.

Система состоит из подсистем и сама входит в состав более крупных систем

Законы гомеостаза и развития регулируют жизненные циклы семьи

Системе нужна обратная связь извне (влияет на гомеостаз и развитие системы)

Семья – открытая и самоорганизующаяся система

У каждой семейной системы есть своя история.

Те, кто пришел в систему раньше, имеют преимущество.

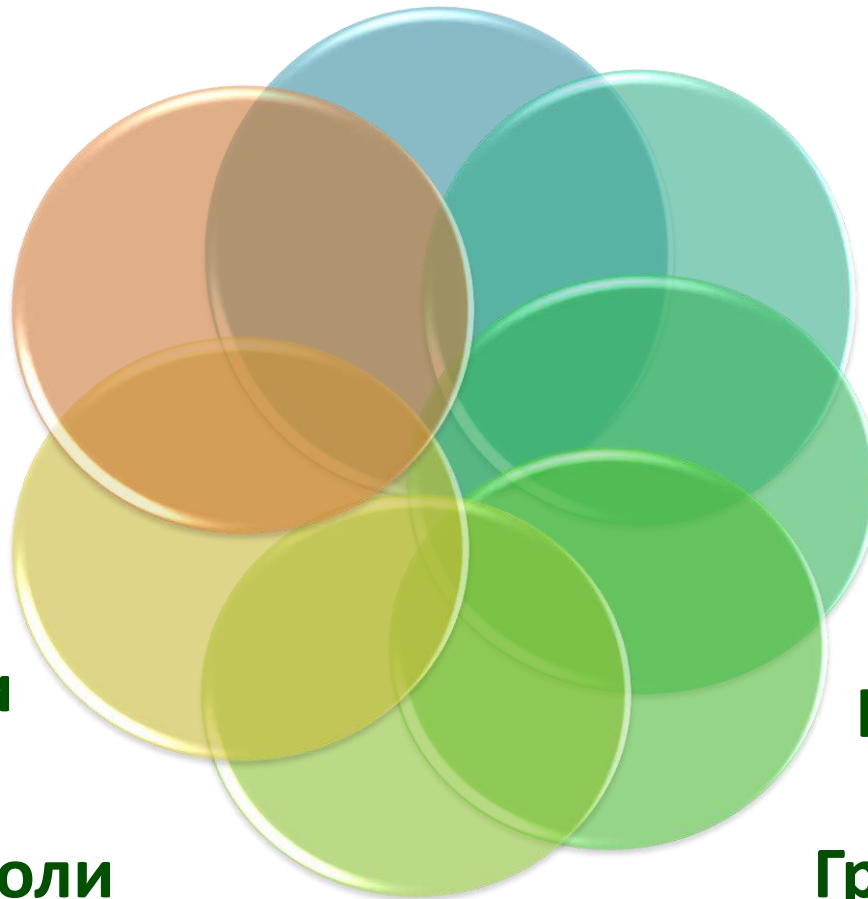
Для стабильности семьи важно соблюдать баланс «брать-давать».

Внешний консультант может быть эффективным при соблюдении нейтральности

Семейная структура

Состав семьи

ядерная, расширенная, семья-двор



Гибкость
определяет
уровень
адаптивности
системы

Подсистемы
полная,
неполная,
смешанная,
лоскутная,
комбинированная

Коалиции

Иерархия

Роли

Границы

формализованные, неформализованные

внешние и внутренние

**Наличие
«двойных
посланий»**

**Любые
проявления
людей – это
коммуникация**

**Коммуникации
симметричны**

**Сообщение состоит
из коммуникации
(текста сообщения)
и
метакоммуникации
(подтекста)**

**Здоровая система
характеризуется
гибким и
взаимозаменяемым
комплексом
коммуникативных
паттернов**

**В процессе
коммуникации
возникают
различные
реальности**

Коммуникации в семье

Правила семьи, история семьи

Гласные

Семейные мифы и правила

Правила

История семьи

Семейный сценарий

Негласные

Уровень дифференциации Я

Шкала дифференциации.

- 0%-----25%-----50%-----75%-----100
- слияние эмоций и мыслительных процессов большинство людей абсолютное регулирование эмоций и мыслей

Базовый уровень дифференцированности личности обусловлен предшествующими поколениями и родителями, с которыми вырос человек. Ребёнок не умеет справляться со своими сильными чувствами, и пытается справиться с ними по образу и подобию того, как с такими же чувствами справляются родители.

- Важно на консультации наладить у клиента канал мысль - чувство. Как только приходит новая мысль, возникает новое чувство, и наоборот.
- **Недифференцированность на уровне семьи** будет проявляться в сверхблизости или отчуждённости между членами семьи, зависимости эмоционального состояния каждого члена семьи от эмоционального состояния другого, плохой способности приспосабливаться к переменам.

Жизненный цикл семьи

один человек (монада)

встреча с партнером

брачный союз

рождение первенца

рождение второго
ребенка

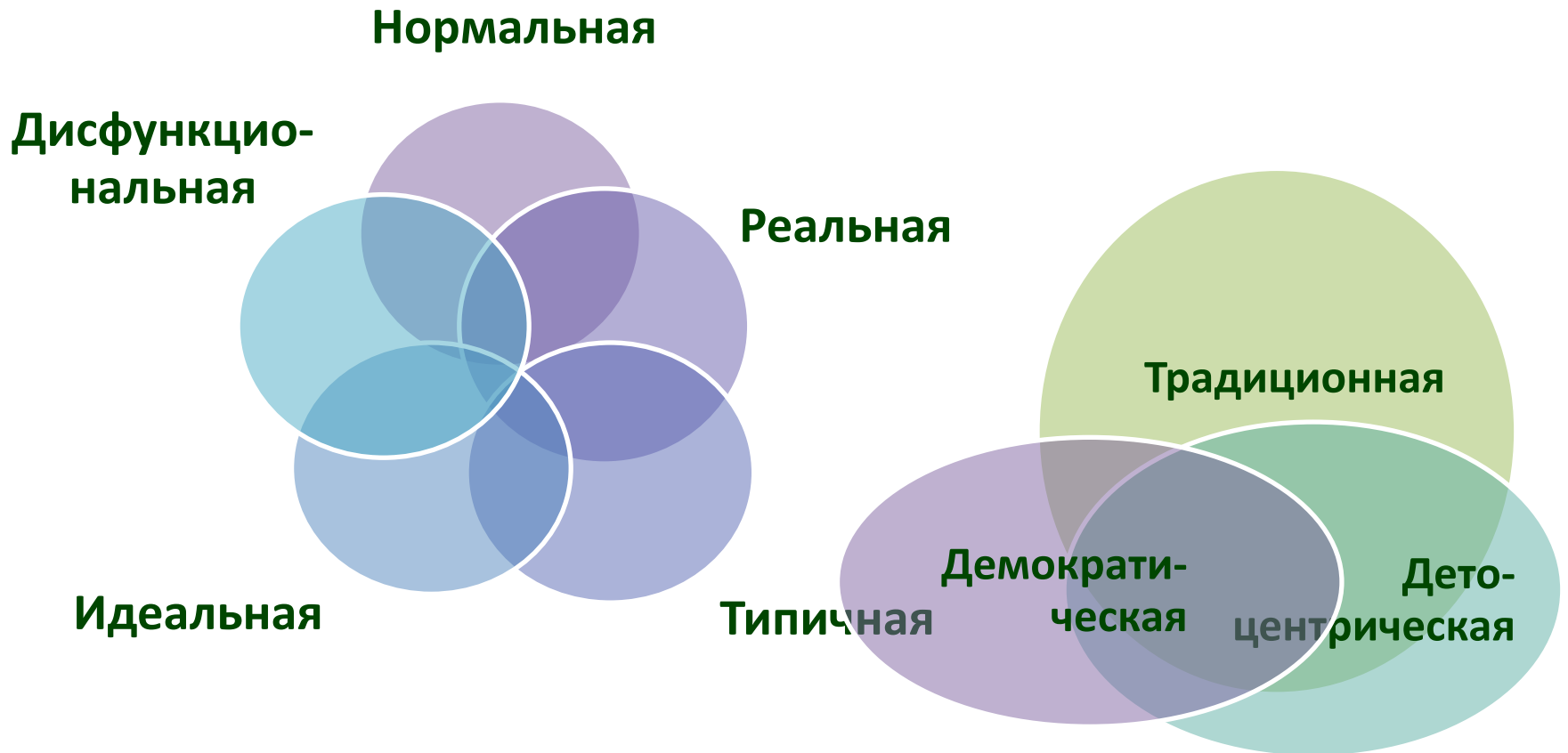
дети идут школу

самоопределение и
сепарация детей

Пара (диада)

один человек (монада)

Типология семьи



Дисфункциональная семья

Наличие
носителя симптома

Негибкие неадекватные границы
(внешние и внутренние)

Семья не справляется
с задачами жизненного цикла
самостоятельно

Дисфункциональные коммуникации

Местоимения вместо имен («кто», «он») или обобщения («человек»)

Ситуация не может меняться (убеждение)

Говорящий считает, что всегда прав.

Обобщающие местоимения («ты всегда так делаешь», «все идет не так», «никто так не говорит»)

Предположение о разделении чувств другими людьми («кому это может понравиться?»)

Есть только два варианта («или я, или он», «либо хорошо, либо плохо»)

Допущение, что люди умеют «читать мысли» («ну, вы понимаете, что я имею в виду»)

Выводы о человеке делаются по его отдельным словам или поступкам (например, ребенок повел себя злобно - «он агрессивный»)

Говорится так, чтобы другой продолжил («Мой муж.. Ну, вы понимаете.»)

Пропуск смысловых связей

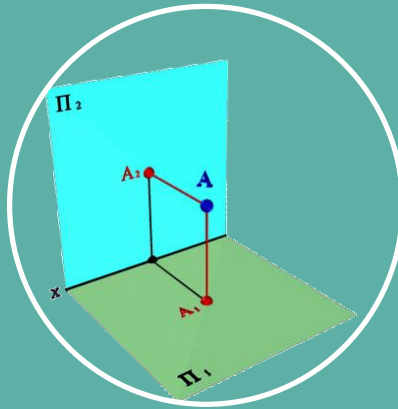
Два или более сообщений с противоположным смыслом («я счастлива, но мне грустно»)

Сообщение не отправляется, а поведение такое, будто это произошло.

Семейная история



Уровень
дифференциации



Концепция о
проективных
процессах в семье



Концепция
межпоколенной
передачи



Симптом подростка

Оказывает влияние на других

Не поддается контролю со стороны пациента

Вызывает реакцию у окружающих

Поддерживается окружающими

Сигнализирует о трудностях перехода на другую стадию развития семьи

Поддерживает гомеостаз или толкает на развитие

Стабилизатор системы

Коммуникативная метафора

Отражает групповую тему семьи

Часть циркулярной последовательности

Триангуляция

Пара может оставаться стабильной лишь до тех пор, пока уровень тревоги низкий. Однако, рано или поздно между партнёрами возникает напряжение, источником которого может быть как внешняя ситуация (стресс), так и слишком большая или слишком маленькая дистанция между супругами. В этот момент, чтобы ослабить напряжение на сцене появляется нечто третье или некто третий, цель которого – разрядить возникшую ситуацию. Чаще всего втянутыми в процесс между родителями оказываются дети.

Примеры треугольников:

- 1. Треугольник отец-мать-ребенок. Один из самых распространенных паттернов: между родителями возникает напряжение. Отец как бы занимает внешнюю позицию: выглядит как пассивный, отстраненный. Таким образом, он как бы устраняется из конфликта между матерью и ребенком. Мать: выглядит как агрессивная, доминирующая. Склоняет на свою сторону ребенка. Ребенок: хронически ухудшает свое состояние. Семья воспроизводит эту игру года за годом. С каждым годом ребенок принимает позицию, при которой он проигрывает всё легче и легче и даже сам предлагает себя на эту роль.
- 2. Одна вершина – бабушка с дедушкой, вторая – родители, третья – ребёнок. Создавая сверхблизкие отношения с бабушкой и дедушкой, тем самым ребёнок даёт родителям возможность сепарироваться от своих родителей. В свою очередь, бабушка и дедушка могут без ущерба отпустить своих детей. Для подростка подобная ситуация чревата проблемой сепарации.

Развитие расстройств поведения.

Согласно боуэновской теории: симптом – это следствие стресса, с которым человек оказывается не в состоянии справиться. Способность справляться со стрессом – одна из функций дифференциации: чем лучше человек дифференцирован, тем более он вынослив и более гибкими и устойчивыми являются его отношения. Дифференциация характеризует не только человека, но и его отношения. Таким образом, относительно незрелый человек, сумевший создать более или менее здоровый брак, рискует получить стресс в меньшей степени, чем человек, оставшийся одиноким или сформировавший нездоровые отношения. Симптомы развиваются, когда уровень тревоги превышает способность семейной системы связать или нейтрализовать ее.

Если тревога проникает в парные отношения, то они автоматически перерастают в треугольные. **Если вовлеченный третий остается нейтральным, то тревога уменьшается и развитие симптома будет менее вероятно.** Если он вовлекается и принимает чью-то сторону (что лишает пару возможности проработать свою проблему) или становится сосредоточием перенесенной тревоги, то вероятность развития симптома резко возрастает.

Наиболее вероятно, что симптомы разовьются у самого уязвимого индивида с точки зрения изоляции или слабой дифференциации, или же он окажется в центре конфликта отношений.

И тогда направления работы психолога будут следующие: 1. Повышение способности родителей справляться со своей тревогой, а благодаря этому и с проблемным поведением их ребенка; 2. Обучение и поощрение родителей с меньшей тревогой общаться в их родительских семьях.

В этом подходе можно рассматривать самого подростка, а можно и не общаться с ним.

Эмоциональные процессы в супружеской семье.

Способы, которым супруги привыкли справляться с возникшим в паре напряжением, они выносят из родительских семей. Принято выделять четыре механизма «защиты от излишней близости»: **1) эмоциональное дистанцирование, 2) открытый супружеский конфликт, 3) передача проблем детям, 4) болезнь или дисфункция одного из супругов.**

1. Интересно, что человек может, устранившись из эмоционального контакта с другим, очень много об этом другом думать, вести внутренние диалоги, споры. Обычно партнеры дистанцируются автоматически, без осознания этого. Дистанцирование, по сути, это «клапан» для выпуска напряжения. Несмотря на то, что оно происходит автоматически, дистанцирование обычно приводит к большему психологическому расстоянию, чем хотели бы партнеры. Тогда оно сменяется сближением.
2. Функция конфликта – управление напряжением и поддержание равновесия в семье. В ситуациях, когда напряжение в семье нарастает, а партнеры излишне эмоционально реагируют друг на друга, их мысли часто сконцентрированы на «упрямстве, равнодушии, неразумности» другого. В такой ситуации конфликт может вспыхнуть по незначительному поводу и быстро достигнуть высокого накала. Степень его зависит от уровня слияния супружеской пары, а также от интенсивности тревоги. Как ни странно, но чем больше напряжения выливается в супружеский конфликт, тем менее вероятен ущерб для развития ребенка. Правда, **если родитель начинает тревожиться о влиянии супружеских разногласий на подростка, это свидетельствует о вовлечении последнего в процесс партнерских отношений.**
3. Дети чрезвычайно чувствительны к родительским настроениям. Чувствуя родительское напряжение, ребёнок сам, ощущает беспокойство, которое затем пытается сбросить в чересчур активном поведении. **Часто причиной нарушенного детского поведения является именно напряжение, существующее между родителями.**
4. Обычно в браке обе стороны постоянно идут на компромиссы, чтобы избежать конфликта. В семьях, где один из партнёров «везёт» всё на себе, а другой является слегка инвалидом (неважно, физическим или социальным) супруги удачно дополняют друг друга.

Эмоциональный разрыв

- *определяется тем, как люди обращаются со своими неразрешенными эмоциональными привязанностями к родителям.* Этот паттерн касается того, как люди отделяют себя от прошлого, чтобы начать жизнь в настоящем. Здесь могут иметь место различные варианты: изоляция, уход в себя, бегство или отрицание важности родительской семьи, комбинации эмоциональной изоляции и дистанции.

Подросток, добивающийся эмоциональной дистанции при помощи внутренних механизмов, имеет следующие трудности : он в состоянии оставаться на месте события в периоды эмоционального напряжения, но более подвержен внутренним дисфункциям, таким, как психическая болезнь, эмоциональным нарушениям, подобным депрессии, социальным дисфункциям, подобным наркомании или алкоголизму, и состояниям эпизодической безответственности по отношению к другим.

Чем более интенсивен эмоциональный разрыв с прошлым, тем больше вероятность того, что у человека возникнут те же проблемы в браке, что и у его родителей, но, возможно, в более ярко выраженном виде. В следующем поколении, его дети тоже прибегнут к эмоциональному разрыву, но, возможно, еще большей силы.

Чем лучше семья поддерживает контакт с родительскими семьями, тем меньше проблем и симптомов в обоих поколениях. Существуют специальные техники для восстановления эмоционального контакта с родителями.

Нормальное развитие семьи.

- происходит при условии относительной дифференцированности ее членов, низкой тревоги и хорошего эмоционального контакта родителей с их родительскими семьями.

Характеристики хорошо адаптированных семей:

- Они уравновешены и могут адаптироваться к изменениям;
- Семьи объединяют представителей всех поколений;
- При разрешении проблем они прибегают к минимуму слияния и минимуму дистанцирования;
- Каждая пара способна справляться с проблемами между собой;
- Расхождения во мнениях допускаются, даже поощряются;
- Каждый человек взаимодействует со всеми на разумном и эмоциональном уровнях;
- Они понимают, что каждый получает от себя и от других;
- Каждый позволяет себе быть легкомысленным;
- Сохранение положительного эмоционального климата важнее «правильных» или общепринятых поступков;
- Каждый считает свою семью лучшей;
- Члены семьи используют друг друга как источник обратной связи и усвоения новых навыков, а не как эмоциональную опору.