



Российский благотворительный фонд
«Нет алкоголизму и наркомании» (НАН)

Международное Католическое Бюро Ребенка (БИСЕ)

«МОЙ МИР»

Реабилитационная программа
для детей и подростков с аддиктивным поведением

МОСКВА 2004

Авторы методического пособия и исполнители проекта

- И. Баушева руководитель проекта, психолог
Е.Лихачева психолог, тренер
М.Макарова психолог, тренер
Е. Голованова психолог, арт-терапевт
З. Эспаева психолог, ведущая группы для родителей
И.Петрова психолог, ведущая группы для родителей
Ю. Халфеева социальный работник при
Черемушкинском межрайонном суде
А. Кудрявцев социальный работник
А. Нестерова врач-психотерапевт,
ведущая группы для подростков
В. Шабанов психолог, ведущий группы для подростков

Финансирование проекта "Ресоциализация и интеграция в общество детей, употребляющих алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества", по результатам которого создано данное пособие, осуществлено ЮНЕСКО

Серия «Работа с детьми группы риска». Выпуск 9. «Мой мир» Реабилитационная программа для детей и подростков с аддиктивным поведением.; М., РБФ НАН, 48 стр.

ISBN 5-88516-009-0

© Российский благотворительный фонд «Нет алкоголизму и наркомании» (НАН), 2004 г.

Оглавление

Введение	4
Глава 1 Реабилитационно-профилактическая тренинговая программа "Мой мир"	9
Глава 2 Работа арт-студии	19
Глава 3 Опыт проведения психологических тренингов в условиях стационарного отделения детско-подросткового наркологического комплекса "Квартал"	26
Глава 4 Общение с детьми Тексты для работы с родителями.	30
Глава 5 Формирование созависимости в детском и подростковом возрасте.	37
Приложение Тематический план занятий для родителей	44
Список рекомендуемой литературы:	45

Введение

«Молодежь время от времени надо обязательно унижать и ставить на учет в детскую комнату милиции. Из профилактических, конечно, соображений. Потому что шатаются по улицам, спичками балуются, не стригутся, как надо, одеты черт-те знает во что и слушают идиотскую музыку. А будут спорить - в угол их поставит и не давать денег на наркотики. Потому что, - кто они такие. Кстати говоря, кто они такие?»

"Столица" № 10 ,июль 1997

«...к началу каждого возрастного периода складывается совершенно своеобразное, специфическое для данного возраста, исключительное, единственное и неповторимое отношение между ребенком и окружающей его действительностью, прежде всего социальной. Это отношение мы и назовем социальной ситуацией развития в данном возрасте...Она определяет целиком и полностью те формы и тот путь, по которому социальное становится индивидуальным».

Л.С. Выготский.

Вопросы детской психологии

«Детей воспитывает то, чем взрослый является, а не то, что он болтает.»

К.Г.Юнг. Божественный ребенок

О поколении, которое выросло в период перестройки, часто можно услышать такую характеристику - «потерянное поколение». Наркомания, криминал, проституция несовершеннолетних волной захлестнула общество, которое растерялось, не понимая, что с этим делать, как повлиять на взбунтовавшуюся молодую поросль. Мы, взрослые, занятые важными государственными делами, накоплением первичного капитала или просто выживанием, потеря-

ли это поколение. Звучит страшно. Это значит, что оставленные нами молодые люди выживали, как могли - учились понимать этот хаотичный мир, формируя свои ценности, нормы поведения, перспективы и цели жизни, как будто они одни, на необитаемом острове, без взрослых. И зачастую эти ценности значительно расходятся с принятыми в обществе. Мы в очередной раз провели эксперимент на себе, на наших детях: как будет развиваться ребенок без многообразия поддерживающих социальных отношений?

Кто-то смог в этой очень непростой ситуации развить в себе личностный потенциал, устоять и достичь зрелости, а для кого-то эта задача оказалась не по силам. И когда их присутствие в обществе стало раздражающим и опасным фактором, мы смогли ответить лишь усилением репрессивных мер по отношению к ним.

Процесс социализации ребенка - это сложная психологическая и педагогическая задача. Она оказывается многократно сложнее, когда общество не имеет четко разработанной функциональной системы социализации несовершеннолетних, включения их в многообразие социальных, экономических и духовных отношений. И поскольку ребенок по своему психологическому статусу зависим от взрослого, он не может сам устанавливать нормы отношений, они для него всегда являются данностью социальной ситуации его развития. Поэтому эти отношения должны иметь ясную, недвусмысленную правовую основу, закрепленную в Законе, защищающем ребенка и способствующем его развитию в полноценного члена общества.

Для реализации Закона, кроме самого Закона, необходимы разнообразные социальные технологии, направленные на социализацию и реабилитацию несовершеннолетних.

Наиболее остро этот вопрос касается несовершеннолетних, испытывающих трудности. Этих подростков, у которых процесс социализации протекает особенно напряженно, характеризует девиантное поведение и совершение правонарушений.

Без поддержки развития их личностных ресурсов и формирования адаптивных социальных навыков их девиантное поведение может стать хроническим и привести их к еще большей дезадаптации или преступной карьере.

В данной брошюре мы будем называть **«девиантным поведением» или «отклонениями в поведении»** такие формы поведения несовершеннолетних, которые противоречат социальным нормам и которые не запрещены законом или запрещены законом только в отношении несовершеннолетних (например, бегство из дома, прогулы занятий в школе, употребление алкоголя и наркотиков и т.п.).

Понятие **«социализация»** включает в себя процесс и результат усвоения и активного воспроизводства несовершеннолетними социального опыта. Социализация может иметь как позитивную, так и негативную направленность, например, если ребенок растет в окружении лиц, отвергающих общепринятые нормы поведения.

Комплекс мер, который позволяет детям развить в себе новые, необходимые для жизни в адаптивном обществе социальные навыки и принять их как нормы поведения, мы называем **ресоциализацией**.

Дети группы риска - это та часть детей, которая в силу различных обстоятельств своей жизни более других подвержена негативным воздействиям со стороны общества и его криминальных элементов, ставших причиной дезадаптации несовершеннолетних. Эти дети отличаются повышенной чувствительностью к различным воздействиям внешней среды. Не имея достаточных личностных ресурсов для того, чтобы сопротивляться негативным влияниям извне, они чаще всего становятся зависимыми от той среды, которая их окружает. Этому способствует также внутренняя установка на сканирование чувств и отношений людей, их окружающих. Их восприятие себя, как правило, характеризуется низкой самооценкой, Я-концепция противоречивая и слабо осознанная. Хорошо приспосабливаясь в условиях «своей» среды, они тяжело адаптируются в "среднестатистическом" обществе. Часто при всей имеющейся наглости они ранимы, с низкой самооценкой, низким уровнем притязаний. Признающие силу, они падают перед натиском, им трудно говорить «нет». Их можно назвать «клубком проблем», которых они совершенно не осознают, т.к. заняты выживанием. Они часто обделены вниманием и под-

держкой взрослых. Их агрессивность, безусловно, затрудняет взаимодействие с ними. Остается неудовлетворенной их базовая потребность в эмоциональном тепле, привязанности, что крайне негативно сказывается в частности на психологическом состоянии ребенка, подростка: палитра чувств скудна донельзя. Поведение и речь - сплошные стереотипы. Социальный опыт однообразен. Зрелое поведение им неизвестно, а зависимое - норма жизни.

Благодаря проекту Международного Католического Бюро Ребенка БИСЕ и Российского благотворительного фонда «Нет алкоголизму наркомании» (НАН) «Социализация и реинтеграция в общество детей и подростков группы риска», финансируемого ЮНЕСКО, мы смогли продвинуть еще одну технологию помощи этим детям - реабилитационно-профилактическую программу «Мой мир». Программа предназначена для детей и подростков от 9 до 18 лет, с девиантным поведением (несовершеннолетних «группы риска»), имеющих проблемы с употреблением алкоголя и наркотиков или находящихся в группе риска.

Данный материал является попыткой демонстрации и осмысления практического опыта работы программы, которая реализовывалась на базе детско-подросткового наркологического комплекса «Квартал» и досугового центра «Орион».

В основу программы была положена идея возможности ресоциализации детей и подростков группы риска посредством расширения их способностей к адаптации в социуме через переживание нового опыта, социально ориентированного опыта, для получения которого в повседневной жизни у них нет подходящих условий. Поэтому наша работа направлена на создание условий для получения и переживания подобного опыта детьми и подростками.

Одна часть детей была направлена в программу Черемушкинским межрайонным судом в связи с совершением правонарушений.

Другая часть - это участники реабилитационно - профилактической программы, которая проходила на базе амбулаторного и стационарного отделений комплекса «Квартал» и летнего лагеря досугового центра «Орион».

Итак, **цель программы:** ресоциализация детей и подростков

группы риска посредством расширения их способностей к адаптации в социуме через переживание нового опыта.

Наша основная **задача** - создать условия для получения и переживания нового социально-ориентированного опыта через:

- оказание помощи детям и подросткам в выявлении и развитии личностных ресурсов (эмпатии, позитивной Я-концепции, коммуникативных навыков, поиска и восприятия социальной поддержки)
- оказание помощи детям и подросткам в осознании личностных проблем
- создание условий для формирования навыков решения проблем, активных стратегий поведения, облегчающих следование здоровому образу жизни и преодоления негативного влияния среды.
- предоставление подросткам объективной информации о влиянии ПАВ на организм
- ориентирование подростков на их способность сделать свой собственный выбор
- мотивирование на неупотребление ПАВ

Безусловно, реабилитационно-профилактическая программа не сможет помочь всем нуждающимся в помощи, но чем больше будет программ для детей и подростков, тем больше будет шанс, что ребенок найдет то, что ему нужно, что компенсирует недостаток внимания со стороны воспитывающих взрослых или поможет решить его проблемы личностного роста социально приемлемым образом.

*** **

Глава 1

Реабилитационно-профилактическая тренинговая программа "Мой мир"

1. Начало.

В основу реабилитационно-профилактической программы "Мой мир" положены методы группового личностного тренинга, поскольку тренинг позволяет сделать самооценку более реалистичной, укрепить уверенность в себе, развивать самоконтроль и навыки конструктивного взаимодействия, предоставить подросткам объективную информацию о влиянии ПАВ на организм и мотивировать их на неупотребление ПАВ, т. е. соответствует нашим цели и задачам. Мы не изобретали велосипед - описание игр и упражнений, использованных в данном тренинге можно найти в литературе (см. список литературы).

Новизна программы заключается в том, что она явилась началом и частью целого комплекса реабилитационно-профилактической работы с детьми группы риска, включающего как методы психологической коррекции, так и социальная реабилитация для подростков с девиантным поведением или уже совершивших правонарушения.

И вот ... мы в стенах детского центра "Орион". Волнительно... Как пойдет работа, какие сложатся отношения с ребятами?

Группа собирается 14 человек 12-15 лет - 1 отряд летнего лагеря (7 девочек и 7 мальчиков). Занятия планируются два раза в неделю по 1,5 часа (всего 19,5 часов).

И вот они, наши ребяташки. Все совершенно разные, но всех объединяет одно: они знают, что такое улица, сигареты, алкоголь не понаслышке. Кто-то активен, кто-то пассивен, но практически все с низкой самооценкой. Развязные в основном, дерущиеся беспрестанно. Матом разговаривающие. Плюс к этому "дивный" возраст у всех - подростковый, только диву даешься.

2. Далее...

Все уложили в таблицу.

№	Тема	Цели	Структура занятия	Наблюдение Дневник работы группы
1.	"Мир и Я" (вся жизнь - игра)	Представление тренеров, представление программы, создание доверительной атмосферы	Представление тренеров и программы "Знакомство" Устанавливаем правила группы Обсуждение темы занятия Дискуссия "Вся жизнь - игра?" (в какие игры мы играем в жизни и зачем они) Игра "Слепец и поводырь" Завершающий круг (обратная связь)	Ребята достаточно настороженно входили в занятие. Это первый день в лагере, и не все знакомы друг с другом. Оформление личных табличек с тренинговыми именами расслабило ситуацию. Высказывания были сдержанными, нарочито взрослыми. К концу занятия ребята пообвыкли, расслабились.

2.	"Мир чувств"	Сфокусировать внимание участников на собственном мироощущении и способах оценки своих эмоциональных состояний. Развитие эмпатии.	Круг: обмен чувствами с помощью пантомимики Обсуждение темы занятия Группами из 3-4 человек сочиняем и показываем рассказы, где герои - участники тренинга - переживают 5 положительных и 5 отрицательных чувств Беседа "Чувства одни не ходят" (о мыслях и поступках, сопровождающих чувства) Групповое обсуждение возможных чувств, мыслей и поступков героев ситуаций, предложенных в картинках Создание скульптуры "Счастье" Завершающий круг (обратная связь)	Тема занятия затронула всех участников. Общение было более эмоциональным, громким. Очень сложно ребятам следовать правилам группы.
----	---------------------	---	--	--

3.	<p>"В мире Я" (личность, самооценка. Мои и твои ценности. Мои границы)</p>	<p>Развитие участниками способности оценивать себя и свои мысли, поступки</p>	<p>Разминка «Комплименты» "Золотые ворота" Дискуссия "Человек, личность, индивидуальность" " Упражнение "Гора индивидуальности" Игра "Леди и джентльмены" Завершающий круг (обратная связь)</p>	<p>Сегодня ребят стало меньше. Нас покинули те, кто не выдерживает интеллектуальных нагрузок (грустно нам - тренерам, но не работающим в группе детям, поскольку качество работы группы стало расти и они это чувствуют).</p>
----	---	---	---	---

4.	<p>"Человек общающийся" (доверие, общение)</p>	<p>Осознание собственной потребности и способности к общению. Умение слушать. Вербальные и невербальные формы общения. Обучение навыкам уверенного поведения.</p>	<p>Разминка "Задай ритм" Обсуждение темы занятия Упражнение "Зеркало" Упражнение "Угадай сказку" Упражнение "Перескажи историю" Игра "Леди и джентльмены" Командная стратегическая игра "Преодолей препятствие" Завершающий круг (обратная связь)</p>	<p>Общий вывод по занятию, сделанный ребятами: общаться любим, но не умеем это делать хорошо, следовательно, надо учиться.</p>
----	---	---	---	--

5.	"На пути в мой мир"	Закрепление результатов 1-4 занятий	<p>Разминка "Здравствуйте!"</p> <p>Групповое (3-4 чел.) обсуждение вопросов:</p> <ul style="list-style-type: none"> *стратегии поведения *общение, манипулирование, конфликты *чувства <p>Игра "Круг"</p> <p>Разминка "Стул сгорел"</p> <p>Обсуждение проблемы зависимости в семье и от семьи</p> <p>Игра "Выход из круга"</p> <p>Завершающий круг (обратная связь)</p>	<p>Было тяжело ребятам самостоятельно делать выводы, пробовать подводить какие-то итоги, ленно и не весело.</p> <p>Появилось ощущение осмысленности деятельности, участия в тренинге и удовлетворение, либо неудовлетворение .</p>
----	---------------------	-------------------------------------	--	--

6.	<u>"Зависимость и Я - что делать (как это бывает)?"</u>	развитие навыка распознавать и трансформировать свое зависимое поведение	<p>Разминка "Третий лишний"</p> <p>Игра "Волк и семеро козлят"</p> <p>Обсуждение темы занятия</p> <p>Ролевая игра "Школа и наркотики"</p> <p>Игра "Человек и зависимость"</p> <p>Завершающий круг (обратная связь)</p>	<p>Тема ошеломила ребят, была ими подхвачена, осмыслена и развита. Группа работает очень интенсивно. Это очень радует нас - тренеров и, чувствуется, детей.</p>
----	--	--	--	---

7.	"Мир моей семьи и Я в моей семье"	формирование позитивного отношения к семье и ответственного отношения к семье и поведения в ней	Разминка "Дождь" Обсуждение темы занятия Психодраматические этюды "Моя семья", "Идеальная семья" Разминка "Черные шнурки" Групповой рисунок "Моя семья" Завершающий круг (обратная связь)	Очень серьезная тема и очень серьезный рабочий настрой. Занятие прошло на одном дыхании. Настроение у участников приподнятое, в конце - легкая усталость. Работаем!!!
----	-----------------------------------	---	---	--

8.	"С кем Я?.." (групповое взаимодействие и давление. Зависимость человека от группы)	знакомство с понятиями манипуляции и группового давления, с видами гр. давления, отработка умения замечать гр. давления, отработка навыка сопротивления гр. давлению	Разминка "Тесный круг" Обсуждение темы занятия Игра "Поделитесь кладом" Разминка "Бревно" Игра "Остров" Завершающий круг (обратная связь)	Но радость была не долгой. Ребята внезапно остались 6 человек... Нестабильность группы сделала ее на этом занятии нервной, и лишь когда все участники активно включаются в работу, беспокойство проходит.
----	--	--	--	---

9.	<u>"Умение сказать "нет". "Стоп!"</u>	осознание права и необходимости быть самим собой и защищать себя	Круг: обмен чувствами Разминка "Койот и кролик" Беседа на тему когда и почему нужно уметь сопротивляться групповому давлению Упражнение "Уговоры" (работа в парах) Обсуждение способов отказа Ролевая игра "Отказ друзьям" Завершающий круг	Упражнения на отработку конкретных навыков очень понравились. Настроение в связи с этим повысилось. Группа прошла на одном дыхании, в единении всех ее участников. А мы, тренеры, не знаем, сколько участников будет завтра, что так влияет на их количество, ответа нет...
----	---	---	---	---

<p>10.</p>	<p>"Проблема во мне и для меня" "Стресс и стрессоустойчивое поведение"</p>	<p>ознакомление участников программы с процессом разрешения проблем по его этапам, формирование навыков преодолевающего поведения</p>	<p>Круг: обмен чувствами Разминка "Перетягивание каната" Беседа на тему стратегий разрешения конфликтных ситуаций ролевые этюды: *"Мама попала в больницу" *поломала в игре ногу *запретили идти гулять *несправедливое замечание в школе ролевая игра: "Позднее возвращение" или "Автомобильная авария" (работа в парах или тройках - демонстрация разных стратегий разрешения конфликта) завершающий круг</p>	<p>Группа в том же составе начинает занятие, все идет по плану. Ребята несказанно радуют. Наконец-то устойчивое удовлетворение собственной деятельностью. Ребята тоже довольны и работают.</p>
------------	---	---	---	--

11.	<p>"Моя жизнь" "Смысл и цели жизни"</p>	<p>формирование умения ставить перед собой краткосрочные и перспективные цели и достигать их, формирование навыков изменения себя</p>	<p>Разминка "Прошлое, настоящее, будущее" Рисунок "Я через 10 лет" Дискуссия на тему занятия Упражнение "Я и мой жизненный путь" Игра "Точно в цель" Завершающий круг Групповой рисунок "Моя группа"</p>	<p>Тема серьезная и группа тоже серьезная. Темп работы снизился, все как один задумались, и что примечательно, мы, тренеры, задумались тоже. Общий вывод: мы -команда индивидуальности, маленькая, но команда.</p>
12.	<p>"Моя команда и Я в команде" "Мир моей команды и Я"</p>	<p>Подведение итогов работы. Диагностика работы.</p>	<p>Разминка "Доверяющее падение" Обсуждение итогов проделанной работы Чаепитие Заминка "Подарок" Завершающий круг</p>	<p>Настроение перед расставанием... печальное. Тренинг завершен. Были успехи и промахи, главные из которых - тренинг удался (цель реализована) и не удалось удержать в программе всех ребят (участие добровольное и ...), что-то пахнет максимализмом... Реальность же такова.</p>

3. Результаты.

- Разработанная реабилитационно-профилактическая тренинговая программа "Мой мир" получила апробацию. Мы - опыт. Ребята, по их отзывам, "стали богаче": "Научился слушать", "Впервые задумался о смысле жизни", "Хорошо отдохнул"...

Программа получилась достаточно тяжелой в плане интеллектуальных и эмоциональных затрат, и это, скорее всего, основная причина сокращения числа участников тренинга, кое-кто просто не потянул, не привык работать, думать (легче отдыхать), а мы не отметили этого вовремя и не поддержали.

- Установился доверительный контакт подросток-взрослый.
- Сформировалась достаточно безопасная среда во время занятий для участников тренинга, которая обеспечила возможность продуктивного взаимодействия.
- Установились определенные конструктивные взаимосвязи между подростками, активно принимающими участие в занятиях.

За то короткое время, которое шли наши занятия с ребятами мы, безусловно, сроднились, стали хорошими друзьями. Была проделана большая работа. И эти шестеро "последних героев" будто повзрослели. И мы, и сотрудники центра отметили их "спокойность", уравновешенность в сравнении с другими. Они стали более реалистично воспринимать себя и мир вокруг, о чем свидетельствуют их записи:

«Я словно остановился, и стало возможным открыть глаза. Мир вот он я!»

«Я впервые почувствовала себя своей среди людей, сверстников. То, что я имею кожу другого цвета, чем все в этой стране, сейчас это то, что мы на тренинге назвали индивидуальность».

Как есть....

*** **

ГЛАВА 2

Работа арт-студии

Работа арт-студии в нашем отделении началась в августе 2002 года в амбулаторном режиме. Дети приходили в разное время, поэтому проводить тренинговые группы не удавалось. Тогда мы решили использовать арт-терапевтические методы работы (терапия творчеством) с тем, чтобы заинтересовать детей и дать им возможность выражать себя, и одновременно познавать и менять что-то в себе в удобном для них режиме.

Почему мы вообще обратились к арт-терапевтическим методам, а не к рациональной психотерапии или тренингам, например?

Наши пациенты часто затрудняются в вербализации своих переживаний. У подростков осознание себя, своей личности, ее особенностей и уникальности либо не сформировано, либо очень расплывчатое, аморфное. Им трудно осмыслить и выразить словами то, что они чувствуют. Арт (арт-терапевтический метод) - первая ступенька в длительном и сложном процессе формирования осознания себя и окружающего мира. В арте не требуется формулировать свои мысли и чувства: можно просто выразить их посредством рисунка или вылепленного из пластилина образа, и это для ребенка значительно проще, чем пытаться рассказать о них постороннему взрослому.

Арт-терапевтический процесс решает несколько **задач:**

Во-первых, это проективная диагностика личностных особенностей и жизненной ситуации пациента.

Во-вторых, в процессе работы происходит освоение новых навыков и способностей к самовыражению, и как следствие, повышение самооценки и укрепление личной идентичности.

В третьих, работая в студии в присутствии других участников и часто совместно с ними, подросток развивает свои социальные навыки: пробует себя в новой роли (помощник, инструктор, критик), учится оказывать поддержку другим участникам группы, просить помощи и принимать ее.

Моя роль как арт-терапевта заключалась в том, чтобы ребенок

в арт-студии чувствовал себя в безопасности - это необходимое условие для свободного выражения, своих чувств, содержания своего внутреннего мира. Это достигается, благодаря установлению эмоционального контакта с детьми, оказанию эмоциональной поддержки и помощи в осознании содержания создаваемого образа.

Помимо этого, необходимо структурировать и организовать деятельность пациентов (обучить их работе с материалом, сформировать систему поведения, сфокусировать их внимание на работе). И это часто становится одним из самых трудных моментов в работе.

Что из себя представляет наша арт-студия?

Это кабинет, условно поделенный на несколько зон. По одной стене расположены большие зеркала со стоящими к ним вплотную столами - эта зона предназначена для работы над автопортретами и для сеансов боди-арта. Под окном стоит большой стол, на котором можно найти все необходимое для рисования. В углу стоят два мягких кресла - зона отдыха, там можно расслабиться, отвлечься от работы, тихо побеседовать, не отвлекая других. Два открытых стеллажа с автопортретами и папками с рисунками пациентов. На стендах - выставка рисунков, которая меняется практически на каждом занятии. Стены также увешаны рисунками.

В работе мы используем самые разнообразные материалы:

- краски акварельные и гуашь
- фломастеры
- простые цветные карандаши
- мелки
- альбомы для акварели и для рисования
- картон
- цветная бумага
- пластилин детский и скульптурный
- ножницы
- точилки для карандашей
- линейки
- наборы кисточек
- клей

- скотч
- иллюстрированные журналы (для изготовления коллажей)
- театральный грим

Все эти принадлежности можно найти в шкафах и на рабочих столах.

Как организуется работа в арт-студии?

Все начинается с объяснения участникам целей и характера их дальнейшей деятельности. Далее мы проговариваем правила поведения в студии:

- 1) включение в работу и выбор темы по своему желанию;
- 2) помощь арт-терапевта (демонстрация материалов и их возможностей, помощь в выборе темы);
- 3) каждый работает в своем темпе;
- 4) не мешать друг другу разговорами и действиями;
- 5) возможность пообщаться в специальном уголке, где есть кресла и журнальный столик, не отвлекая остальных участников;
- 6) уважительное отношение к работе другого человека (не ломать, не пачкать, брать в руки только с разрешения автора);
- 7) при обсуждении работ высказывать только свое отношение, не давая оценок.



В работе с детьми и подростками наиболее удачной формой является сочетание тематически ориентированной группы, когда тема занятия задается арт-терапевтом, и индивидуального контакта с каждым ребенком (ребенок имеет право выбора другой темы или изменения заданной). Продолжительность занятия не более 1 - 1,5 часа

1-2 раза в неделю. При этом пациент амбулаторного отделения сам выбирает удобное для себя время прихода и ухода (разумеется, в часы работы арт-студии).

В стационарном отделении вклю-



чение пациента в арт-терапевтический процесс происходит иначе: вначале элементы арт-терапевтических техник включаются в структуру индивидуальных занятий, и только по прошествии некоторого времени, когда пациент становится способен к самостоятельной работе, возможно объединение 3-4 человек в мини-группу.

Работа в арт-студии представлена тремя направлениями:

1) рисование:

Рисунок - способ выразить свои чувства, мысли, настроение, отношение к кому- или чему-либо без помощи слов. Это и способ выплеснуть свой гнев или обиду, что не всегда удается в реальной жизни.

Пациент Т. 12 лет, расторможенный, агрессивный по отношению к другим пациентам и к сотрудникам, часто кричит на окружающих, может и ударить при случае. За время пребывания в отделении не закончил ни одного рисунка, потому что, закончив очередную работу, тут же рвал его в клочья, после чего успокаивался, и с ним можно было начинать беседу.

Рисование - это и приобретение нового навыка, способ почувствовать себя умеющим то, чего раньше не умел - еще один плюс в корзинку под названием "Самооценка".

На первом занятии пациент С. 16 лет категорически отказался рисовать красками: "Я не умею, у меня руки дрожат, не буду и все". Тогда я предложила ему делать наброски в карандаше и при нем их раскрашивала. Через некоторое время он понемногу стал присоединяться к этой работе. У нас в студии висит несколько таких совместных картин. А незадолго до выписки нарисовал гуашью мой портрет.

Примерные темы занятий:

<i>Индивидуальная работа:</i>	<i>Групповая работа:</i>
Изображение имени Представление без слов Автопортрет (метафора) Рисунки чувств Рисунок семьи "Герб" (символ) Страхи Образ прошлого-настоящего-будущего	"Слепой художник" План города Групповой рисунок Поочередное рисование "хорошее-плохое"

Конечно, этими темами занятия не ограничиваются, тема может родиться и спонтанно, ситуативно, и мы это только приветствуем.

2) Автопортретирование - уникальный способ самопознания и самопринятия.

Этот метод разработан д-ром Г. Назлояном для работы со взрослыми пациентами, но он оказался применим и в работе с подростками. Технически этот процесс выглядит следующим образом: из скульптурного пластилина пациент лепит заготовку в виде гладкого шара, по размеру и форме похожего на куриное яйцо. Затем эта заготовка превращается в маленький автопортрет. Когда портрет будет закончен, он покрывается плотным слоем пластилина, и делается новый автопортрет уже большего размера. Более подробно эта техника описана в литературе (см. список литературы).

Работа над автопортретом очень символична: создание своего образа - это, по сути, созидание себя. А к своей работе (читай, к своему образу), в которую человек вложил много труда, он относится бережно и с любовью.

Девочка 13 лет, сделав свой первый автопортрет, стала бросать его об пол, говоря: "Покатилась моя голова, так ей и надо". Но, придя в следующий раз, бережно разгладила его и поставила на полку: "Это все-таки моя голова. Пусть ее никто не трогает".

16-летний подросток вначале категорически отказывался от работы над автопортретом, потом согласился, но сделал могильную плиту, нарисовав на ней рожицу. После нескольких компли-

ментов в его адрес по поводу оригинальности идеи, задумался, и новый автопортрет сделал уже в реалистичной манере.

3) бодиарт (или грим):

Очень яркая, выразительная техника, которая заключается в создании на лице пациента маски по его эскизу или по эскизу гримера. Эта маска дает возможность «примерить» на себя новую роль, почувствовать себя в ином, отличном от привычного и с детства знакомого, образе.



Пациенты часто выбирают маски страшные, пугающие, например, скелет, или покойник, или вампир. Что стоит за этим явлением? Это попытка почувствовать себя в безопасности: «Я страшный, значит никто не может причинить мне вред, я в безопасности» И потом, говорить о своих ощущениях, часто негативных, проще от лица отрицательного персонажа, а не от своего собственного.

Но через какое-то время маски изменяются, и подростку уже неприятно находиться в этом образе, он просит "нарисовать что-нибудь на Ваш вкус". И тогда я предлагаю ему какой-то абстрактный образ или определенную роль, несущую в себе ресурс, необходимый, на мой взгляд, пациенту. Например, неуверенному в себе мальчику

можно нарисовать маску вождя, и обсудить, какие качества присущи его персонажу и как он чувствует себя в этой роли. Или девочке, считающей себя непривлекательной, сделать красивый макияжный грим, который подчеркивает ее достоинства. Compliments от окружающих, которым она свой грим демонстрирует, помогают ей увидеть себя другими глазами.



*** **

ГЛАВА 3

Опыт проведения психологических тренингов в условиях стационарного отделения детско-подросткового наркологического комплекса "Квартал"

Психологический тренинг: что здесь трудного?...**Ха-ха...**

Столько книг и методических пособий по проведению психологического тренинга, **но...**

Стационар, пациенты всегда под рукой, бери, проводи тренинг в любое время, **но...**

Трудности начались с самого начала. Возраст пациентов с 9 до 17 лет, проблемы у всех разные. Далее, согласие пациента на госпитализацию есть, но согласие часто формальное, а мотивация на лечение ситуативная. Далее, кто-то убегает, не выдержав требований режима (например, нельзя курить и смотреть TV до двух ночи), кто-то заболел, кто-то отправился домой в лечебный отпуск или выписался в внеплановом порядке и т.д. Группа открытая!?...Более того, тренинг "прописан" всем пациентам, т.к. он направлен на сплочение ребят, формирование мотивации на лечение, готовности к изменению, на неупотребление ПАВ... И это, не считая его основных задач - развития личностных ресурсов, коммуникативных навыков, навыков уверенного и совладающего поведения и т.д. При этом, сотрудники, желающие "посмотреть, что такое психологический тренинг", поучаствовать в нем, могут присоединяться...Что мы приветствуем (при соблюдении определенных условий: участие в двух циклах как минимум и др.), так как это в целом обогащает работу группы. И как человек, которого бросили в бассейн, чтобы научить плавать, плывет как может, так и мы, психологи стационара, Елена Александровна Лихачева и Елена Анатольевна Голованова, оказались перед лицом суровой реальности - необходимости проводить психологические тренинги в условиях весьма далеких от академических. Вот что из этого получилось.

Была разработана следующая стратегия проведения тренингов:

- I. При поступлении в стационар несколько пациентов объединяются в новую тренинговую группу и проходят начальный

цикл (4 занятия), направленный на сплочение группы; в этот период группа открытая, т.е. возможно включение вновь поступивших пациентов.

II. При сохранении состава группы далее следует тематический цикл (4 занятия), направленный на проработку одной темы, здесь группа закрыта.

III. Если количество участников в течение начального цикла становится недостаточным для работы группы, то организуется новая группа из оставшихся и вновь поступивших (далее I).

8 занятий (начальный и один тематический цикл) могут быть законченным тренингом для пациентов. Одновременно может проводиться несколько групп.

Далее возможно несколько путей реализации стратегии:

- 1) группа, отработавшая 8 занятий и сохранившая достаточное количество участников, продолжает работать в прежнем составе над новыми темами;
- 2) если из функционирующих групп за время их работы выписывается много участников, то по завершении циклов (начального ли, тематических ли) оставшиеся могут быть объединены в новую группу (начальный цикл для этой группы может быть укороченным, 1-2 занятия).

Типовая структура группового занятия:

- Круг: обмен чувствами
- Разминка
- Беседы, дискуссии
- Упражнения, игры
- Заминка
- Завершающий круг

Примерное содержание тематических циклов:

Истории о...

История № 1...

Он (П.) был тем, что я называю "тяжелый случай". Имел опыт участия в "профессиональных психологических группах, не то, что эти...". Вел себя на тренингах "никак", саботировал и с удовольствием пользовался правом сказать

"Пас". Другие участники группы ...им до поры до времени ос-

Название тематического цикла	Темы
"Я" или познание себя"	Индивидуальность Самооценка Я глазами других людей Я чувствующий, думающий, действующий
"Семья и семейное взаимодействие"	Моя семья Функции семьи Идеальная семья Зависимость в семье
"Социальное взаимодействие"	Говорю и слушаю Барьеры общения Разрешаю конфликты Взаимопомощь и взаимная ответственность
"Зависимое поведение и ПАВ"	Что я знаю о ПАВ Зависимое поведение Умение сказать "Нет" Я решаю проблемы

тавалось лишь "напрягаться" его присутствием. На очередном занятии что-то произошло с группой, развязалась горячая дискуссия на тему пребывания и лечения в стационаре. Тема всплыла сама собой и попала в точку: мнения расходились. Стоял крик, мат... И вдруг П. высказал свое, отличное от всех мнение: "Так перетусить, отдохнуть здесь можно. Кормят хорошо, что еще надо?" Эта фраза, сказанная П., как обычно вполголоса, оказалась услышанной группой. И я замерла - такая повисла тишина. "Так всю жизнь и "перетусишь", а я жить хочу, более того, жить хочу хорошо", - кто-то сказал ему в ответ.

Эта была самая успешная группа на моей памяти. Две девушки в стойкой ремиссии, парень стал заниматься амбулаторно, мотивация стойкая, критика состояния ясная...

Группу продвинул и каждого в ней, в том числе и меня, вопрос, возникший тогда у всех: "А чего хочу я? Я что, **не** хочу **жить**?"

История № 2...

"В кои веки хороший парень (Г.) - и восприятие, и па-

мать, а мышление какое!...", - тихо про себя радовались психологи (отвыкли от такого, а тут вдруг такой подарок - норма!). Но психологическая работа: индивидуальная, в психотерапевтической группе шла со скрипом, а затем и совсем остановилась, - парень пошел в отказ, ничто и никто с места дело не сдвигал. И это напрягало, думаю, не только меня. Психологических групп не было (мало было пациентов).

И не думала и не гадала я, что спустя время именно он станет одним из самых активных участников группы.

Учат нас наши пациенты ценить свою работу: ценно то, что востребовано; учат "не бежать впереди реки" и т.д. И не трансляция опыта, а лишь обмен им, делает нас богаче.

*** **

ГЛАВА 4

Общение с детьми

Тексты для работы с родителями.

Возможно, название этой главы - «Общение с детьми» привлекло Ваш взор потому, что Вы ожидаете ребенка, или потому, что в настоящее время Вы в полной мере испытали на себе, что значит воспитывать сына или дочь, и вам уже хочется, взобравшись на самый высокий небоскреб в городе, во всю силу своих легких закричать: "На помощь!". В любом случае, Вы не одиноки. Все человечество делится на две части: одна воспитывает, другая позволяет (или не позволяет) себя воспитывать.

Чтобы стать более эффективным в этом процессе, давайте посмотрим на себя со стороны как на родителей. Может быть, нам еще есть чему поучиться, чтобы отношения с нашими детьми стали более гармоничными, что, несомненно, будет полезно Вашему ребенку.

С рождения ребенок находится в постоянном контакте с родителями. Этот контакт с ребенком важен в любом возрасте. Именно родители формируют у ребенка представления об окружающей действительности, дают оценку действиям ребенка, объясняют, предостерегают, создают условия для накопления собственного жизненного опыта. Наше внимание дает им возможность ясно увидеть самих себя и воспитывает в них веру в себя, так необходимо каждому, чтобы найти себе место в мире. Однако, когда дети маленькие, этот контакт существует произвольно. В подростковый период, когда ваш подросток стремится к самостоятельности и хочет избавиться от опеки, поддерживать контакт становится гораздо труднее. Ведь изменения, происходящие в этом возрасте (резкий скачок роста всех органов, развитие систем организма на фоне активизации гормональной деятельности, завершение процесса наступления половой зрелости, потребность в автономии, повышение критической оценки наставлений взрослых, ослабление контактов со взрослыми: учителями, родителями, активный поиск своего «я») иногда порождают труд-

ности как для подрастающей личности, так и для окружающих, осложняя взаимопонимание. Необходимость контакта с ребенком в этот период возрастает. От родителей в основном зависит, как пойдет и пройдет подростковый период - один из важнейших периодов в жизни, пора становления личности, поисков, выработки характера, отношения к жизни.

Повышенная конфликтность, особенно в отношениях со взрослыми, родителями и учителями, которая нередко проявляется в подростковом возрасте, объясняется не только органическими изменениями, но и тем, что меняется вся система отношений подростка и со взрослыми, и со сверстниками. "Мораль подчинения", которая раньше характеризовала отношения ребенка со взрослыми, вследствие обостренного чувства взрослости ребенок стремится заменить на "мораль равенства". Стремясь избавиться, отстраниться от оценки и влияния взрослых, подросток становится весьма критичным по отношению к родителям и учителям, начинает обостренно чувствовать и замечать их недостатки, подвергать сомнению советы, мнения и высказывания старших.

Больше всего переменам в детях обычно поражаются мамы. С трудом сдерживая слезы, они рассказывают, какое у них было замечательное чадо, такой милый, ласковый ребенок, его можно было обнять, поцеловать... и куда все подевалось?

Вместо обожаемого малыша в их семье поселилось совсем другое существо - дерзкое, упрямое и непослушное, которое грубит без повода, никого не слушает, поступает, как в голову взбредет.

По старой привычке мама пытается обращаться со своим ребенком как с маленьким. Она по-прежнему видит в своем уже повзрослевшем ребенке малыша, который еще совсем недавно не мог обходиться без ее помощи. А любимый ребенок резко отстраняется и кривится («Опять она лезет со своими нежностями!»).

Родители очень долго остаются во власти этого привычного стереотипа и воспринимают своего ребенка как беспомощное существо, нуждающееся в постоянной опеке и руководстве. Поэтому, когда сын или дочь переживают подростковый возраст, родители оказываются в растерянности. Им кажется, что драгоценное их дитя без подсказок совершит кучу ошибок, заблудится и про-

падет в этом огромном и небезопасном мире. Вот они и стараются уберечь его всеми доступными способами.

Но подросток - уже не ребенок. Его организм переживает глобальную гормональную перестройку, оказывающую мощное воздействие и на психику, и на поведение, и на эмоции. Однако родители этого не понимают - отсюда и все трудности. Как сказал один из подростков: «Вся беда в том, что родители знали нас маленькими!».

Накапливается достаточное количество поводов для возникновения острых конфликтов и столкновений между взрослыми и подростками, как в семье, так и в школе, на улице, в общественных местах. Немалую роль при этом играет и несдержанность, педагогическая несостоятельность взрослых, не желающих уважать личное достоинство подростка, считаться с его возрастными психологическими особенностями и стремящихся действовать сугубо авторитарными методами, которые порой выражают неоправданно оскорбительное отношение к формирующейся личности.

Родители могут не защитить ребенка от несправедливости взрослых: «Не смей говорить плохо о Марии Ивановне, - учитель лучше знает, что тебе нужно делать»; не разделить с ребенком его радость: «Да, красиво нарисовал, потом покажешь»; отложить давно запланированный поход в кинотеатр: «Ты что ни видишь, мама устала, пойдем в следующий раз»; не поддержать его, не высказать сочувствия: «Ты не делаешь домашние задания, вот и приносишь плохие отметки. Это должно послужить тебе хорошим уроком на будущее», «Я предупреждала, что ты не выспишься, если не ляжешь вовремя. Теперь весь день будешь ходить сонная».

Эти ситуации схожи в одном, - они заставляют ребенка искать поддержки и понимания в другом месте, у других людей - вне семьи. Каждое предательство рождает недоверие, а, следовательно, пустоту. Не с кем поделиться обидой, некому выказать радость, разделить тяжесть разочарования. Ребенок ищет и не находит выхода собственным чувствам.... Порвутся отношения с родителями, появятся трудности с учебой и работой.

Предательство и вызванное им недоверие, в свою очередь, делает для ребенка возможным и не принимать на себя ответственность за то, что происходит внутри семьи. «Раз я не могу вам до-

верить, я не чувствую себя с вами одним целым, а значит у вас своя жизнь, а у меня - своя. Делаю, что захочу».

Но поскольку человек не в состоянии существовать вне группы - эмоциональные и в дальнейшем социальные связи необходимы для полноценного развития, то он начинает искать возможность «прикрепляться» к кому-то вне семьи. И тогда-то он обращается к толпе сверстников за советами и рекомендациями или же сам, набивая шишки, предпринимает рискованные попытки найти себя, определить степень своих возможностей и способностей.

В условиях эпидемии подросткового алкоголизма и наркомании, криминализации подростковых групп высока вероятность того, что группа, которую ребенок или подросток выберет в качестве эмоциональной поддержки, будет ориентирована на употребление ПАВ и на неприятие социально одобряемых стандартов поведения.

Подросток становится незащищенным от норм и ценностей субкультуры уличных подростковых групп и легко усваивает их: культ силы, ложные формы проявления взрослости (курение, употребление алкоголя и наркотиков, умение ругаться, драться), высокомерие и цинизм по отношению к законопослушным гражданам, противоправные действия и преступления как высшую «доблесть». Следует подчеркнуть, что чем менее развито самосознание подростка, чем меньше оно индивидуализировано, тем сильнее его потребность быть в группе, где четко распределены ролевые функции, а групповые нормы поведения примитивны и просты для усвоения.

Если родители опускают руки в этот период (мол, все они такие, перебесится), то подросток делает вывод, что родителям на него наплевать, что он им безразличен (что делает, о чем думает, где, с кем бывает).

Совершенно избежать конфликтов в отношениях "родитель - подросток" невозможно. Непонимание, недопонимание, несогласие время от времени возникают и будут возникать. Важно не дать им перерасти в большой конфликт и нарушить общение, т.е. желательно избегать излишнего критицизма и негативизма в разговорах с подростком и, естественно, не употреблять никаких оскорбительных слов и эпитетов.

Ведь неприемлемое поведение детей может вызвать у нас негативные эмоции. Его нельзя игнорировать: оно мешает действовать в совместном пространстве.

Что делать, когда ребенок:

ведет себя неприемлемо? Его поведение, своевольное, безответственное или грозящее опасностью, раздражает нас и пугает.

говорит о том, что у него проблемы: школьные или личные. Игнорировать их - с надеждой, что все образуется? Сказать детям, что их проблемам грош цена? Восстановить порядок с помощью угроз и наказания? Многие взрослые, в самом деле, не знают, что делать.

дерзит и грубит, не желает выполнять домашние задания, ходить в школу, приходить вовремя домой с прогулки, заниматься домашними обязанностями?

когда подросток (он или она) приходит домой после школы, спортивных занятий или какого-либо другого мероприятия, бросает сумку или рюкзак на пол и, кивнув или буркнув, без слов удаляется в свою комнату, захлопнув при этом дверь, включает музыку или хватается за телефон?

Мы употребляем слова и совершаем действия, которые разрушают самооценку ребенка и портят отношения с родителями. Причина такого поведения взрослых только одна. Незнание проблемы, неготовность к ее решению, страх, растерянность и беспомощность толкают родителей на ошибки.

В подобных ситуациях мы, как правило, не задумываемся, что надо говорить. Мы употребляем слова и совершаем действия, которые разрушают самооценку ребенка, и портят отношения с родителями. Обычно выдаем то, что слышали от родителей или от бывших учителей. Почему так? Почему мы повторяем почти слово в слово то, что в детстве побуждало нас обижаться на родителей, ненавидеть школу и презирать учителей? А потому, что мы воспроизводим программу, заложенную в детстве, особенно в условиях стресса. Мы не готовы использовать какой-то другой способ.

Для того, чтобы построить прочные отношения с ребенком, мы должны научиться быть главными и притом очень добрыми,

уметь слушать ребенка, разговаривать с ним, устанавливать только такие правила, границы, соблюдения которых можно добиться, Тогда у нас будет фундамент для создания отношений. Отсюда возникает уважение и, что важнее, доверие. И ребенок сможет позволить себе быть активным и доверительным с нами, если общение со взрослым будет наполнено открытостью, открытостью и ясностью, когда каждый имеет возможность быть прямым и честным с другим, и сможет рассчитывать на заботу, внимание, заинтересованность зная, что он ценим родителями.

Ваше присутствие, ваша открытость для обсуждения вопросов и честного исследования чувств, единство семьи как целого, обеспечение ребенку безопасности и поддержки - все это служит подростку безопасной гаванью, где, как он знает, ему всегда рады. Если ребенок уверен, что в любой момент он может обратиться за помощью, не боясь осуждения и насмешек, он скорее будет доверять родителям и не потеряет связи с семьей в эти тягостные для себя годы.

Ребенок имеет право быть любимым - без всяких оговорок, осуждения или неуместной критики.

Существует множество книг с советами по взаимодействию с детьми. Не все эти советы мы можем применить, и не каждой семье они подходят. Ведь мы индивидуальны, неповторимы. В каждой семье есть свои нюансы, сложности и проблемы. Попытка все это схематизировать и дать точные рекомендации для всех, вряд ли осуществима.

Но в воспитании и общении с ребенком есть важные правила, которые становятся простыми, если входят в привычку. Если контакт с ребенком нарушен, им следовать труднее, но все равно - без них нельзя. Это те нормы взаимоотношений, помня, о которых, родители знают о ребенке все, не следя за ним специально; отпускают ребенка в компанию, не допрашивая "с пристрастием" о тех, кто с ним будет; замечают, что с ребенком не все в порядке раньше, чем он пожаловался.

Успех, то есть восстановление доверительных человеческих отношений с собственным ребенком, будет достигнут лишь в том случае, когда родители проявят максимум такта, терпимости и по-

следовательности. Путь к восстановлению утраченных доверительных отношений труден и долг, но однажды ступив на него, придется идти, не останавливаясь, до счастливого конца.

Любим родителям, независимо от возраста их детей, нужна поддержка. Когда мы делимся своими проблемами в родительских группах или с близкими друзьями, соседями, это приносит нам облегчение, возвращает чувство юмора, позволяет по-новому взглянуть на самые тяжелые, критические ситуации в семейной жизни.

Когда человек страдает, ему необходимо с кем-то поделиться своим горем: разделенное горе - это уже половина горя. Стыд и страх, которые испытывают родители, могут быть преодолены, если их «вывести вовне», высказать. В одиночку нельзя избавиться от напряжения, бессилия, растерянности, как бы глубоко они не были упрятаны. Необходим кто-то, с кем можно поделиться, довериться, кто не осудит вас, а поддержит, пусть даже не словами и не действиями, а просто понимающим взглядом, кивком головы.

На первом же групповом занятии родители осознают, что они не одни на свете с такой проблемой, что рядом находятся люди, которые испытывают те же страдания и так же напряженно ищут выхода. Родители начинают понимать, что это не стыдно, что у других, может быть, ситуация еще хуже, чем у них, и люди как-то справляются с этим. Уже одно это приносит облегчение.

Участие в групповой психотерапии помогает снизить общий уровень невратизации. В атмосфере доверия при обсуждении эмоционально значимых проблем в группе и получения новой информации достигается эмоциональное отреагирование, понимание сходства ситуаций, появляется решимость и надежда на изменение ситуации в семье и в общении с ребенком. Взаимоподдержка и сопереживание снижают аффективную напряженность.

*** **

ГЛАВА 5

Формирование созависимости в детском и подростковом возрасте.

Актуальность проблемы.

Зависимость от психоактивных веществ (алкоголизм, наркомания, токсикомания) может встречаться у нескольких членов одной и той же семьи, передаваться из поколения в поколение.

Но, даже если в семье только один химически зависимый, то все остальные ее члены страдают психологически. Просто невозможно жить рядом с таким человеком и не быть вовлеченным в его болезнь эмоционально. Психическое состояние родственников больных зависимостью обозначают термином созависимость (*Москаленко В.Д. Зависимость: семейная болезнь. М.: ПЕРСЭ, 2002, с. 7*).

Химическая зависимость является центром семьи, вокруг которой сосредоточены все мысли, чувства, действия и поступки остальных ее членов. Поведение зависимого человека настолько деформирует отношения, так влияет на эмоциональный климат, что больными становятся и все близкие люди, которые живут с ним под одной крышей, беспокоятся о нем и любят его. (*Максимова Н.Ю., Милютин Е.Л. Курс лекций по детской психопатологии. Ростов н/Д.: Феникс, 2002, с. 335, 336*).

Все семьи, где есть больной алкоголизмом или наркоманией, являются дисфункциональными. Несмотря на внешние различия жизни такой семьи, суть происходящего одна и та же. В этих семьях постоянно присутствует напряжение, тревога, ощущение хаоса и непредсказуемости, душевная боль. Потребности детей постоянно не удовлетворяются, поскольку родители недоступны для них либо просто физически, либо эмоционально, так как в период трезвости отец думает об употреблении, а мать - о том, как удержать его от этого. (Там же).

Химическая зависимость разрушает взаимоотношения в семье. Эта болезнь препятствует выражению любви между супругами, между родителями и детьми. Родители любят своих детей, но они так сильно заняты проблемами болезни, что не могут есте-

ственно выражать свою любовь к детям. Дети в таких семьях часто болеют как физическими, так и психическими болезнями. (Москаленко В.Д. *Зависимость: семейная болезнь*. М.: ПЕРСЭ, 2002, с. 9).

В семьях больных химической зависимостью происходит разрушение взаимоотношений, что приводит к созависимости, формированию личности детей, подростков, молодежи с проблемами созависимости. У разных членов семьи созависимость выражается в разной степени. Эти проблемы сохраняются, даже если родственник находится в состоянии длительной реабилитации или в течении нескольких лет отсутствует в семье.

Тема 1. "Зависимость от ПАВ - семейная проблема".

В настоящее время серьезной проблемой в нашем обществе является зависимость от психоактивных веществ, изменяющих сознание (алкоголизм, наркомания, токсикомания). Совместная жизнь с больным алкоголизмом или другой формой зависимости ложится тяжким бременем на всех членов семьи. Болезнь одного человека - сильный стрессор для всех его близких (Москаленко В.Д. *Созависимость - новая болезнь? Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова, №6, 1994, с. 95*).

Зависимость от употребления ПАВ - семейная проблема.

Люди, сами не страдающие химической зависимостью, но выросшие в семье с подобными проблемами или долгое время близко соприкасающиеся с людьми, употребляющими алкоголь, наркотики, приобретают синдром созависимости. Таким образом, эти люди нуждаются в серьезной поддержке, получении информации о том, что происходит с ними и их близкими, в специальной психологической и социальной помощи.

Проблема состоит в том, что по мнению Мелоди Битти, одного из самых известных специалистов по созависимости, созависимым трудно получать информацию и практическую помощь, в чем они нуждаются и чего заслуживают. Довольно трудно убедить обратиться за помощью химически зависимых, но еще труднее убедить созависимых, которые сравнительно с больными выглядят нормальными, но чувствуют себя совсем ненормально в том, что

у них есть свои собственные проблемы (*Битти М. Алкоголик в семье или преодоление созависимости. Пер. с англ. М.: Физкультура и спорт, 1994, с. 17*). На прием к специалистам они обычно попадают, приходя по поводу своих родственников. Тут и возникает возможность переориентировать их, в первую очередь, на решение собственных проблем, направить в группы самопомощи или психокоррекционные программы для близких химически зависимых людей.

Важность проблем организации психологической помощи созависимым, особенно, молодежи обусловлено и тем, что молодое поколение переживает кризисную социально- психологическую ситуацию. У взрослой части населения - родителей, педагогов - отсутствуют знания, навыки, современные социально-адаптивные стратегии поведения, что не позволяет им оказывать необходимое воспитательное воздействие, психологическую и социальную поддержку (*Концептуальная программа первичной профилактики злоупотребления наркотиками и другими психоактивными веществами среди подростков и молодежи. М.: Российский благотворительный фонд НАН, 2002, с.4*). Распознавание, изучение формирования и лечение созависимости важно для функционирования всей семьи. Химическая зависимость систематически нарушает все взаимоотношения в семье. Избавление от страданий созависимого члена семьи может существенно повлиять на зависимого больного, способствовать его обращению за лечением, но особенно сказывается на развитии детей, так как созависимость мешает гармоничному развитию детей в таких семьях.

Тема 2. "Характеристики созависимости".

«Созависимый человек - это тот, кто позволил поведению другого человека сильно воздействовать на нее или него и кто одержим попытками контролировать поведение того человека» (*Битти М. Алкоголик в семье или преодоление созависимости. Пер. с англ. М.: Физкультура и спорт, 1994, с. 51*).

Можно привести другое определение: "Это состояние в рамках действительного существования, которое в значительной ме-

ре является результатом адаптации к дисфункции (например, к пагубному пристрастию). Это закрепившаяся реакция на стресс, которая с течением времени становится скорее образом жизни, нежели соответствующим средством выживания. Показательно, что когда источник стресса прекращает свое влияние, взаимозависимый человек продолжает действовать в окружающей его среде так же, как если бы угроза угнетения продолжала существовать" (Смит О.У. *Внуки алкоголиков: проблемы взаимозависимости в семье. Кн. для учителя. Пер. с англ. М.: Просвещение, 1991, с. 6).*

Созависимый человек полностью поглощен тем, чтобы управлять поведением другого человека и совершенно не заботится об удовлетворении собственных жизненно важных потребностей.

Созависимость - прогрессирующее состояние. По мере того, как развивается болезнь близких, созависимые начинают реагировать все более интенсивно. Раз начавшись, озабоченность может послужить пусковым моментом для возникновения чувства одиночества, депрессии, эмоциональной или физической болезни или суицидальных размышлений. Формы поведения созависимых - как многие формы саморазрушающего поведения - становятся привычными. Созависимые отрицают у себя наличие признаков созависимости. Именно отрицание мешает им прийти на лечение, мешает попросить помощи, затягивает и усугубляет зависимость у близкого, позволяет прогрессировать созависимости и держит всю семью в нездоровом состоянии.

Тема 3. "Признаки дисфункциональной семьи".

Созависимость есть результат жизни в дисфункциональной семье. В.Д. Москаленко приводит следующие признаки дисфункциональной семьи:

1. Отрицание проблем и поддержание иллюзий.
2. Вакуум интимности.
3. Замороженные правила и роли,
4. Конфликтные взаимоотношения,
5. Недифференцированность "Я" каждого члена ("Если мама сердится, то сердятся все").

6. Границы личности либо смешаны, либо наглухо разделены невидимыми стенами.
7. Все держат секрет семьи, все поддерживают фасад псевдоблагополучия.
8. Склонность к полярности чувств и суждений.
9. Закрытость системы.
10. Абсолютизирование воли, контроля.

Воспитание в дисфункциональной семье подчиняется определенным правилам. Вот некоторые из них.

1. Взрослые - хозяева ребенка.
2. Лишь взрослые определяют, что правильно, что неправильно.
3. Подразумевается, что ребенок отвечает за гнев взрослых.
4. Родители держат эмоциональную дистанцию.
5. Воля ребенка, расцениваемая как упрямство, должна быть сломлена и как можно скорее.

Правила дисфункциональной семьи формулируются очень кратко: не говори, не чувствуй, не доверяй.

Дети научаются защищать себя в подобных семьях с помощью встроенных в нас механизмов психологической защиты. Дети подавляют свои чувства, отрицают то, что происходит, проецируют гнев и ненависть на предметы или на друзей. Создают иллюзию любви и привязанности. Они идеализируют, затуманивают свои чувства и сознание. И в конце концов могут вообще ничего не чувствовать. Эти же механизмы защиты интенсивно работают у взрослых зависимых и созависимых лиц. (*Москаленко В.Д. Зависимость: семейная болезнь. М.: ПЕРСЭ, 2002, с. 130*).

Жизнь такой семьи может существенно улучшиться в том случае, если хотя бы один созависимый член ее начнет выздоравливать от созависимости.

Тема 4. "Факторы, способствующие формированию созависимости в детском и подростковом возрасте".

С момента рождения до двух-трех лет ребенок завершает решение ряда задач своего развития. Наиболее важной психологической задачей развития в этот период является установление доверия между матерью и ребенком. Если установление базового

доверия или связи завершилось успешно, то ребенок чувствует себя в достаточной безопасности, чтобы заняться исследованием внешнего мира и в последующем, в возрасте двух-трех лет, завершить свое так называемое второе, или психологическое рождение, когда ребенок научается быть психологически независимым от своей матери. Важным навыком, который приобретает ребенок при успешном завершении данной стадии развития, является умение полагаться на свою внутреннюю силу, то есть заявлять о себе, а не ожидать, что кто-то другой будет управлять его поведением. У ребенка развивается ощущение своего "Я", которое дает ему возможность научиться брать на себя ответственность за свои действия. Если эта стадия не завершена до конца, ребенок становится психологически зависимым от других и не имеет своего четко ощущаемого "Я", которое выделяло бы его среди других. (Уайнхолд Б., Уайнхолд Дж. *Освобождение от созависимости*. Пер. с англ. М.: Класс, 2002, с.5).

Если человек не завершает в своем развитии одну стадию, то следующая стадия не наступает. Либо следующая стадия уродуется и получается плохой результат Перескочить стадии невозможно, но можно добрать упущенное. (Москаленко В.Д. *Зависимость: семейная болезнь*. М.: ПЕРСЭ, 2002, с. 198).

Ребенок обладает пятью неотъемлемыми характеристиками: ребенок ценный, ранимый, несовершеннолетний, зависимый, незрелый. Ими обладает каждый ребенок в силу своего возраста. Если родители не совсем умело обращаются с этими характеристиками, то они могут искажаться и превращаться в признаки созависимости. У взрослого возникнут трудности достижения соответствующего уровня самоуважения, адекватной самооценки, установления границ защиты; трудности в том, чтобы смириться с реальностью, чтобы позаботиться о себе, удовлетворить свои желания и потребности; трудности в том, как человек справляется с реальностью на уровне своего возраста. (Там же, с. 193,194).

Дети алкоголиков, наркоманов входят в группу повышенного риска заболевания химической зависимостью, склонны к разви-

тию различных эмоциональных проблем в более взрослом возрасте. Поэтому каждый ребенок каждого алкоголика и наркомана нуждается в помощи.

*** **

ПРИЛОЖЕНИЕ

Тематический план занятий для родителей

Блок № 1:

«Как слушать ребенка» - дать возможность ребенку словесно выразить свои чувства откровенно, без боязни быть тут же раскритикованным. Не одергивать, не выговаривать, не давать инструкций и указаний.

«Как разговаривать с ребенком» - как научиться разговаривать и вести себя так, чтобы помочь становлению у ребенка чувства собственной значимости, перестать употреблять слова, которые разрушают самооценку ребенка и портят отношения с родителями, чтобы дети понимали наши истинные намерения.

«Основные стили воспитания детей» - основные стили семейного воспитания и их роль в формировании личности ребенка; основные параметры воспитательных воздействий, различные сочетания которых составляют типы семейного воспитания.

«Дети и деньги» - как объяснить ребенку ценность той или иной вещи, соотношение возможностей семейного бюджета и его детских желаний, как вырастить человека, который умеет грамотно распоряжаться деньгами.

«Установление границ» - какие границы и последствия нужны, чтобы помочь ребенку понять, кто же он, какова его ответственность перед собой и окружающими и как принять самому разумное решение в том или ином случае.

Блок № 2:

«Зависимость от ПАВ - семейная проблема» - необходимость поддержки родных и близких людей, страдающих химической зависимостью. Ее важность для нормализации взаимоотношений в семье и гармоничного развития детей в таких семьях.

«Характеристики созависимости» - определение созависимости. Ее особенности, психологическое состояние созависимых людей.

«Признаки дисфункциональной семьи» - правила дисфункциональной семьи и воспитание детей в такой семье. Принципы дисфункциональной семейной системы.

«Факторы, способствующие формированию созависимости в детском и подростковом возрасте» - Стадии развития личности ребенка. Особенности общения с детьми в дисфункциональных семьях.

Список рекомендуемой литературы:

1. Байярд Р.Т., Байярд Д. Ваш беспокойный подросток. М.: Семья и школа, 1995.
2. Битти М. Алкоголик в семье или преодоление созависимости. Пер. с англ. М.: Физкультура и спорт, 1997.
3. Ваништендаль С. "Резильентность" или оправданные надежды. Раненый, но не побежденный. БИСЕ. Женева. 1998
4. Воспитание с любовью и логикой. М.: 1995. (Т.Киммел. Наследие любви. Ф.В.Клайн, Д.Фэй. Воспитание с любовью и логикой. С.Р.Бенуа. Когда любви недостаточно). М.: Центр общечеловеческих ценностей, 1995.
3. Ган М. Планета "Подросток". М.: Педагогика-Пресс, 2002.
5. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? М.: ЧеРо, 1997.
6. С. Кэррел Групповая психотерапия подростков. С-Петербург. 2002
7. Москаленко В.Д. Зависимость: семейная болезнь. М.: ПЕРСЭ, 2002.
8. Москаленко В.Д. Жена больного алкоголизмом: школа выживания. М.: РАОЗ, 2002.
9. Рахматшаева В. Грамматика общения. М.: Семья и школа, 1995.
10. Смит О.У. Внуки алкоголиков: проблемы взаимозависимости в семье. Кн. для учителя. Пер. с англ. М.: Просвещение, 1991.
11. Ювенальные технологии. Практическое руководство. Москва, РФБ "НАН" 2002

Для заметок

Российский благотворительный фонд
«Нет алкоголизму и наркомании» (НАН)
Адрес: Москва, ул.Шверника дом 10-А
Тел.: (095) 126-5524, факс: (095) 126-1064
e-mail: nan@nan.ru
www.nan.ru

Детско-подростковый наркологический комплекс «Квартал»
Адрес: Москва, Ленинский проспект дом 89-А
Тел.: (095) 935-9795

Подписано в печать 05.01.2004 г.
Формат 60x86 1/16 Бумага офсетная
Печать офсетная Печ. л 6
Тираж 1000 экз. Заказ № 004

Отпечатано в типографии ООО Фирма«П-Центр»
129515, г. Москва, ул. Академика Королева, 13