



Демидовский  
университет



## **Пашкина Ольга Сергеевна**

ст. преподаватель кафедры  
консультационной психологии ЯрГУ им.  
П.Г.Демидова, психолог

Психологической службы ЯрГУ им.

П.Г.Демидова, член НП «Региональной

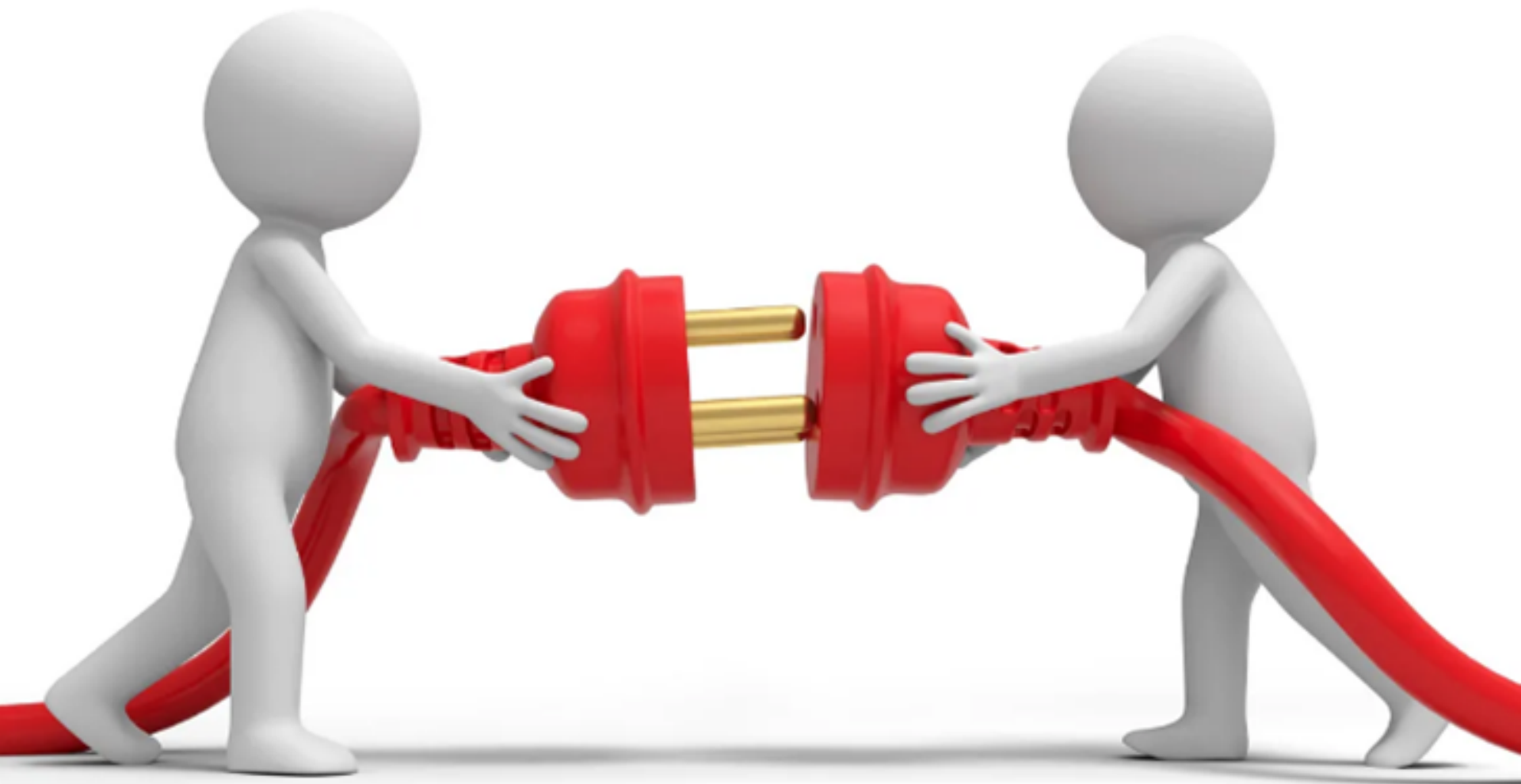
Ассоциации психологов-

консультантов»

консультантов»



**Установление  
контакта.  
Феноменологический  
подход в диагностике  
эмоционально-волевых  
и поведенческих  
нарушений у  
подростков.**



**Основные принципы  
взаимодействия с  
подростком,  
способствующие  
эффективному  
установлению контакта**

- ПРАВДИВОСТЬ
- УВАЖЕНИЕ К РЕБЕНКУ
- КОМПЕТЕНТНОСТЬ
- ПРАГМАТИЗМ
- ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

**Правдивость** - быть искренним, открытым, избегать защитной позиции.

Это значит:

- быть способным сказать **прямо и откровенно о своих чувствах** в данный момент;
- быть **свободным и спонтанным**;
- быть способным **немедленно** реагировать на потребности или эмоциональное состояние подростка, а не ждать «правильного» момента или «правильных» слов;
- быть способным жить в сегодняшнем обществе и обсуждать его проблемы;
- открыто выражать свои убеждения и принципы.

**Уважение к подростку** – умение ценить его индивидуальность и относиться к нему как к личности.

Это значит:

- **не осуждать** его за то, что с ним произошло;
- дать понять подростку, что специалисты **готовы ему помочь**;
- **сочувствовать** ему, но не жалеть;
- **помогать** подростку **справиться** с его болью.

# **Компетентность** – постоянная работа специалиста над повышением собственной квалификации

Это значит:

- быть уверенным в своих действиях;
- демонстрировать такое же поведение, которое ожидается от подростка (откровенность, решительность и т.д.);
- постоянно анализировать результаты работы;
- повышать свой профессиональный уровень.

# Прагматизм – восприятие реальности **без иллюзий** (как негативных, так и позитивных)

Это может выражаться:

- в фокусировке внимания, прежде всего, **на актуальных проблемах;**
- в поиске и использовании тех методов работы, которые эффективны **в данной ситуации для данного подростка;**
- **в гибкости** (согласии с подростком настолько, насколько это возможно);
- в постоянном выражении ребенку **готовности предпринимать** необходимые действия по оказанию ему **помощи и обязательно выполнять обещания.** Если это по каким-либо причинам становится невозможным, важно сразу об этом сообщить подростку и по возможности объяснить причины;
- в постановке реальных целей.

# **Ответственность – важно осознавать границы своей ответственности и ответственности подростка за те изменения, которые подросток хочет привнести в свою ЖИЗНЬ**

Это значит:

- четко осознавать, что без усилий и заинтересованности самого подростка ему не удастся справиться с травматичной ситуацией;
- дать понять подростку, что он может изменить свою жизнь, если действительно захочет;
- концентрироваться на том содержании, которое актуально для подростка в данный момент.

# Если что-то пошло не так...

- **Прежде всего, остановитесь! Сделайте паузу! Войдите в состояние эмоционального равновесия и постарайтесь понять** – что стало причиной вашей реакции? Как Вы можете сами себе помочь?
- **Подумайте о том, что лежит в основе поведения подростка?** Вариантов множество: стремление привлечь к себе внимание, склонность к эксперименту (освоению нового опыта), желание повысить свой статус среди одноклассников, друзей (девочек, мальчиков), защита своего Я от вмешательства взрослых, потребность в познании нового, сексуальные и эротические потребности...
- **Говорите от своего имени: «Для меня важно... Я надеюсь... С моей точки зрения, будет полезно если...»**
- **Четко сформулируйте, что Вы ожидаете от подростка, с опорой на факты,** Спросить о готовности подростка это сделать: «Хорошо?». ("Мне важно, чтобы ты внимательно выслушал меня в течение десяти минут, хорошо?")
- **Избегайте штампов:** «Я же тебе говорила! Прекрати истерики! Пусть тебе будет стыдно! На тебя все смотрят...»
- **Перенести обсуждение сложной ситуации на время перерыва.**
- **Найти слова (фразы), в которых проявится Ваше уважение к подростку и забота о себе.**

# Феномен сопротивления

## Негативные ожидания от встречи:

- сильный страх при встрече с любым незнакомым человеком, а также при посещении нового места;
- часто они не знают, куда и зачем ведут их родители;
- беспокойство за свою автономию.

## Поведенческие проявления:

- отказываются говорить или что-то делать;
- могут сердиться на специалиста;
- проявлять враждебность, избегать контакта глаз;
- опаздывать на встречу, прятаться (за мебелью) и т.д.

# Преодолеть сопротивление подростка помогает:

- проявление **интереса, дружелюбия, искренности и теплоты** со стороны специалиста;
- обращение к подростку по имени;
- чувство **комфорта** в кабинете специалиста, достигается постоянством места и времени встречи, защищенностью (никто не входит в кабинет во время работы, нет телефонных звонков, консультации начинаются вовремя);
- проводить встречу с подростком в **специально оборудованном помещении**, игровом кабинете или релаксационной комнате;
- встречаться с подростком лучше **в одном и том же пространстве**, а не в разных местах;
- формировать пространство так, чтобы **подросток мог контролировать дистанцию между собой и взрослым** (при оптимальном варианте специалист располагается напротив подростка (или под углом), а рядом находится журнальный столик, чтобы подросток мог прятаться, используя его как барьер);
- находиться рядом с подростком таким образом, чтобы **глаза взрослого и подростка находились на одном уровне**;
- **заранее собрать информацию о нем**, его семье, интересах, актуальной ситуации.

# Ошибки управления эмоциями других

## Обесценивание

- «Да ладно, нечего расстраиваться»
- «Мне бы твои проблемы»
- «Ну чего ты разошелся»

## Попытка прекратить эмоции немедленно

- «Не злись»
- «Успокойся»

## Если у подростка сильные эмоции: гнев, агрессия, истерика...

- **Снижение громкости** голоса (шепот - лучшая альтернатива)
- **Избегайте штампов:** Я же тебе говорила! Прекрати истерики! Пусть тебе будет стыдно! На тебя все смотрят!
- Я готов(а) внимательно тебя выслушать, 10 минут и поговорим?!
- Вместо советов задавать **вопросы**.
- Ввести специальное слово, жест или определить предмет, **тормозящий каждого из вас**. Изначально договориться: слышишь слово «апельсин» — это значит выйди из помещения и отдышись хотя бы 5 минут

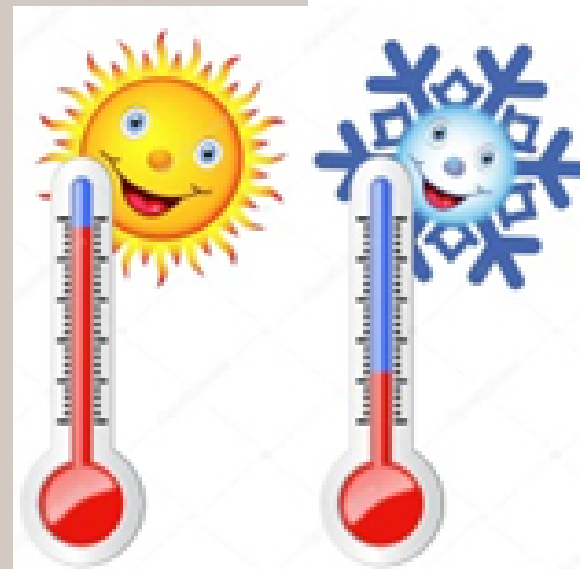
# Методы управления раздражением и гневом собеседника

## УСИЛИВАЕТ ГНЕВ:

- СПОР
- ПЕРЕБИВАНИЕ
- ОТРИЦАНИЕ
- ОБЕСЦЕНИВАНИЕ

## СНИЖАЕТ ГНЕВ:

- «Молчать, кивать и слушать»
- Вербализация эмоций
- Переформулирование
- Подчеркивание значимости
- «Мы с тобой одной крови»
- «Снежная королева»
- Поддержка тела



# Если подросток огорчен, растерян, переживает сложную жизненную ситуацию...

- Если не знаете, что сказать, – молчите. Лучше обнимите лишний раз, покажите, что Вы рядом и в любой момент готовы прийти на помощь (рекомендация близким для подростка людям).
- Избегайте выражений вроде «все будет хорошо», «все пройдет» и «жизнь продолжается». Вы обещаете хорошее, но только в будущем, а не сейчас. Такие разговоры раздражают.
- Постарайтесь не задавать лишних вопросов. Единственный уместный в данной ситуации вопрос: «Чем я могу помочь?» Все остальное подождет.
- Никогда не произносите слов, которые могут обесценить важность случившегося: «А у кого – то еще хуже...»
- Если Ваша цель – оказать моральную поддержку, прежде всего самому надо быть в «форме». Сильные эмоции, разговоры о несправедливости жизни вряд ли успокоят.

# Феноменологический подход к диагностике. Норма возраста и нарушения.

Критерии нарушений – в МКБ-10

- Когда возникло? Сколько длится? На что влияет в жизни подростка? Основные параметры жизнедеятельности (сон, аппетит, работоспособность, настроение, контакт с миром)

Что встречается часто по данным ВОЗ:

- Тревожные расстройства
- Депрессивные расстройства
- Поведенческие нарушения по типу СДВГ
- Поведенческие расстройства (деструктивное поведение)
- Расстройства пищевого поведения (н.анорексия, н.булимия)
- Рискованные формы поведения (алкоголь, наркотики, рискованное сексуальное поведение, насилие)

Из психотических расстройств: бред и галлюцинации

<https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

<https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

# Феноменология (через что проявляется подросток)

- Тело (мимика, движение глаз, мелкие часто повторяющиеся движения, позы, тремор и т.п.)
- Поведение (совокупность действий: ритуалы, то, что несвойственно возрасту, разговор с психологом через родителя и др.)
- Эмоции
  - диапазон
  - дифференциация эмоций (по модальности и интенсивности)
  - как выражает чувства
  - конгруэнтность
- Речь (слова и интонации)
- Когниции (как подросток интерпретирует входящую информацию)

# Классические методы и методики в диагностике эмоциональных и поведенческих нарушений:

## Индивидуально (в работе с подростком):

- Шкала явной тревожности (СМАС) (Дж. Тэйлор, адапт. А.Н. Прихожан)
- Шкала личностной и ситуативной тревожности (Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина) (для подростков)
- Опросник школьной тревожности (Б.Н. Филлипса)
- Методика выявления детских страхов «Страхи в домиках» (А.И. Захарова, М.А. Панфиловой)
- Патохарактерологический диагностический опросник (А.Е. Личко)
- Проективные методики: «Рисунок несуществующего животного», «Человек под дождем»

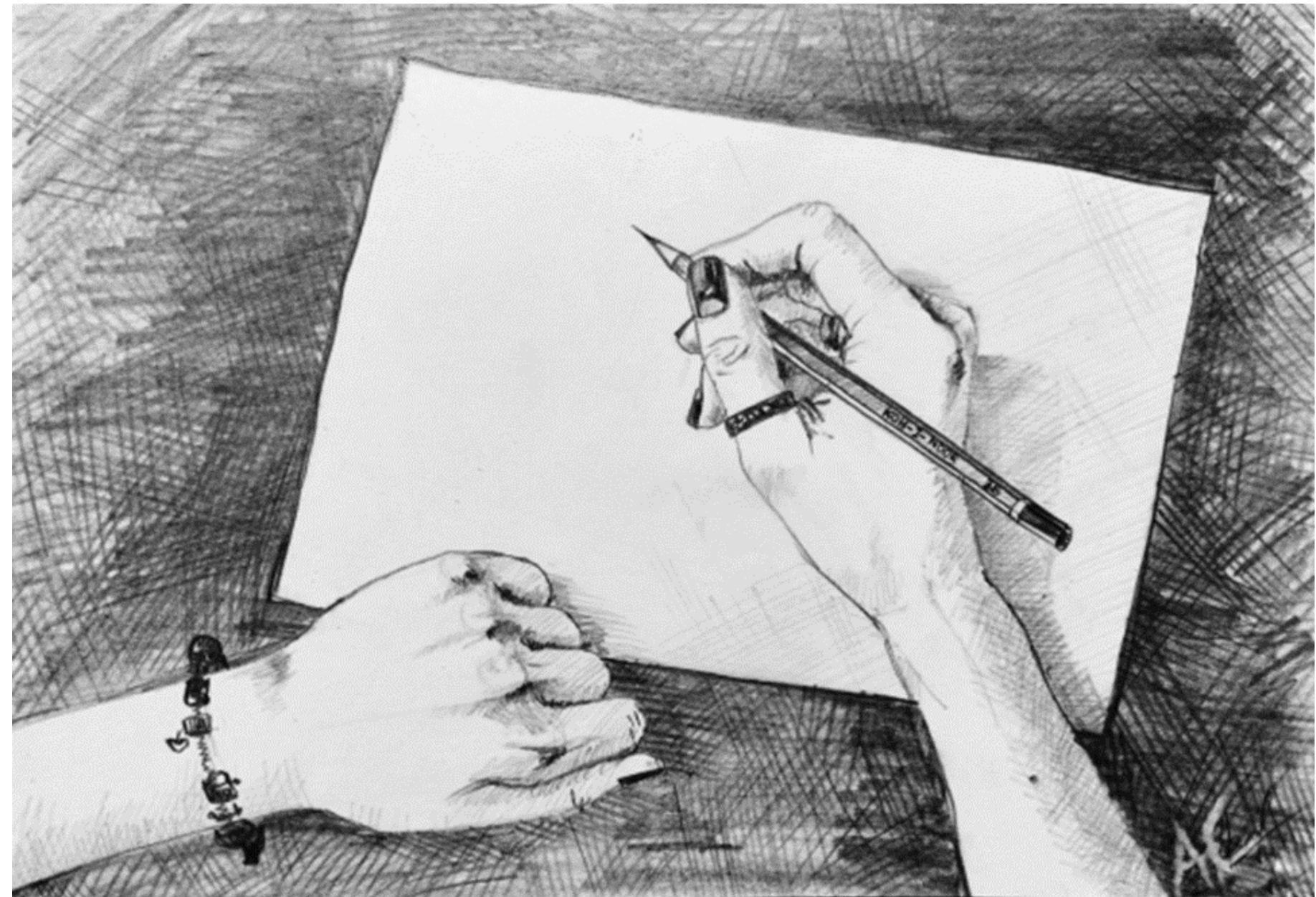
•

## В работе с семьей:

- Опросник для родителей «Анализ семейных взаимоотношений» (Эйдемиллера Э.Г., Юстицкиса В.В.)
- Семейная социограмма (Эйдемиллера Э.Г.),
- Цветовой тест отношений (Эткинда А.М.),
- «Кинетический рисунок семьи» (Р. Бернса, С. Кауфмана).

Коррекция эмоциональных и поведенческих проблем детей: практикум / сост. Е.Г. Руновская; ЯрГУ им. П.Г. Демидова, - Ярославль, ЯрГУ им. П.Г. Демидова, 2019 – 60с.

**Проективная рисуночная  
методика:  
«Лодка во время  
шторма»  
(авт. В. Оклендер)  
в работе с подростками**



## **Возможности методики:**

- Оценка жизнестойкости;
- Оценка способности противостоять трудным жизненным обстоятельствам;
- Ресурсы и опоры;
- Выбор стратегии выхода из сложной жизненной ситуации.


## **Методика «Пуговки»: я и мои отношения.**

Для выявления  
особенностей отношений  
подростка и определения  
стратегий психологической  
работы.



Благодарим  
за внимание!

## Наши контакты:

 +7 (4852) 66-36-11

 yaroslavl.rapk@yandex.ru

qr-code РАПК:



qr-code ЦКОиК:

