

*Третьяков А.Г.,
студент магистрант 2 года обучения
факультет «Экстремальная психология»
Московский государственный психолого-педагогический университет
Россия, Москва
Научный руководитель: Екимова В.И.*

**ОКАЗАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ СРЕДСТВАМИ
ПСИХОДРАМЫ ПОДРОТСКАМ С ТРУДНОСТЯМИ ВО
ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ С РОДИТЕЛЯМИ**

***Аннотация.** Статья посвящена психологической помощи подросткам, испытывающим трудности во взаимоотношениях с родителями средствами психодрамы.*

***Ключевые слова:** подросток, ребенок, дети, родители, семейные отношения, семья, трудности семейных отношений, травматизация, психодрама.*

***Annotation.** The article is devoted to psychological assistance to adolescents experiencing difficulties in relationships with their parents by means of psychodrama.*

***Keywords:** teenager, child, children, parents, family relations, family, difficulties of family relations, traumatization, psychodrama.*

Проблеме влияния детско-родительских отношений на становление личности ребенка в настоящее время уделяется большое внимание как в зарубежных, так и в отечественных социальных, педагогических и психологических науках. Трудности во взаимоотношениях с родителями на любом этапе развития ребенка могут становится причиной его негативного

эмоционального состояния, фрустрации базовых потребностей, психологической травматизации, коммуникативных проблем, а также обуславливать выраженные нарушения воспитательного и образовательного процесса.

Одним из современных и достаточно популярных методов психотерапии, применяемых для оказания психологической помощи в межличностных отношениях, стал метод психодрамы. Суть данного психотерапевтического метода состоит в организации встреч (групповых или индивидуальных) с акцентом на драматической импровизации, которая позволяет раскрыть творческий потенциал человека, избавиться от комплексов, расширить возможности адекватных реакций на происходящее, способствовать его социальной адаптации, понять то, что с ним происходит [1].

Автором статьи было проведено эмпирическое исследование, направленное на определение возможностей психологической помощи средствами психодрамы подросткам с трудностями во взаимоотношениях с родителями. Была разработана краткосрочная программа, состоящая из 8 психодраматических сессий целью которой было:

1. Изменение установок восприятия и формирование рефлексивной позиции подростка в отношениях с родителями.
2. Повышение самооценки и формирование саморефлексии у подростков;
3. Преодоление неадаптивных стратегий поведения у подростков;

В выборке исследования приняли участие 50 учеников 10 - 11 классов школы города Москвы, в возрасте 15 и 16 лет (средний возраст исследуемых 15,6 лет). Выборка состояла из 35 девочек и 15 мальчиков.

В ходе исследования были выделены две группы подростков:

1. Нормативная – группа подростков в количестве 40 человек, у которых не были выявлены трудности детско-родительских отношений;

2. Группа риска - группа подростков в количестве 10 человек, у которых были выявлены трудности в отношениях с родителями.

В группу риска были отнесены подростки, у родителей которых наблюдалось повышение гиперпротекции (гиперопеки) и гипопротекции (гипоопеки), неустойчивое воспитание по отношению к детям.

Испытуемые были обследованы дважды: до проведения краткосрочной программы и после завершения занятий с психологом.

Подросткам предлагалось пройти пять методик:

1) Тест «Подростки о родителях» ADOR Е.Шафера в модифициции
З. Матейчика и П. Ржичана.

2) Опросник «Анализ семейных взаимоотношений» Эйдемиллера Э.Г., Юстицкиса В. В.

3) Тест «Индекс жизненной удовлетворенности» в адаптации
Н.В. Паниной.

4) Шкала тревоги Спилбергера-Ханина.

5) Методика диагностики самочувствия, активности и настроения
«Тест САН».

В ходе проведенного исследования автором статьи были сформулированы следующие выводы:

- подростки, которые испытывают трудности в отношениях с родителями, воспринимают своих матерей как директивных и непоследовательных.

- непоследовательность в воспитании воспринимается подростками как некое чередование таких психологических тенденций, как господство силы и амбиций и покорность деликатность и сверхальтруизм и недоверчивая подозрительность.

- гипопротекция отцов в сочетании с автономностью воспринимается подростками, как безразличие отцов и незаинтересованность в жизни подростка. Взаимодействие основывается на позициях силы и деспотичности.

Отец «замечает» ребенка только в случаях, когда тот что-нибудь натворил, и он слишком занят собой, чтобы вникать в жизнь и проблемы ребенка.

- у подростков, которые испытывают трудности во взаимоотношениях с родителями, наблюдается такие особенности психо-эмоционального состояния, как повышенная личностная и ситуативная тревожность, снижение общего самочувствия и настроения, снижение последовательности целей, снижение согласованности целей, снижение положительной оценки себя, снижение общего эмоционального фона. Это проявляется в том, что подростки не уверены в своих силах, боятся рисковать и планировать, не чувствуют уверенности в том, что смогут достичь результата в том, что для них важно. У подростков снижена самооценка, они не ощущают собственной ценности. У подростков также снижен общий показатель удовлетворенности жизнью.

В ходе проводимого исследования нами был сделан вывод о том, что участие подростков в программе привело к изменению их психоэмоционального состояния подростков, которое проявилось в снижении ситуативной и личностной тревожности. Значимо повысились уровень самочувствия и настроения, показатель последовательности целей, который заключается в повышении решительности, стойкости направленных на достижение целей, показатель согласованности целей - убежденности в том, что они достигли или способны достичь тех целей, которые они считают для себя важными. Подростки смогли положительно переоценить, пересмотреть свою личность.

Стоит также отметить, что нами наблюдалось и повышение уровня оптимизма, удовольствия от жизни, самооценки, ощущения собственной ценности, эмоционального фона, удовлетворения от жизни. Подростки смогли найти и увидеть свои положительные и сильные качества.

Осуществленное автором статьи исследование по определению возможностей психологической помощи средствами психодрамы подросткам с трудностями во взаимоотношениях с родителями выступает способом

выработки обобщённых научно обоснованных положений, связанных с методическим обеспечением психологической помощи подросткам.

Библиографический список:

1. Морено Я.Л. Психодрама / Пер. с англ. Г. Пимочкиной, Е. Рачковой. - М.: Апрель Пресс: ЭКСМО-Пресс, 2001