

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

**Факультет № 6
Кафедра соціології та психології**

ТЕКСТ ЛЕКЦІЇ

з навчальної дисципліни «Психологічне консультування»

**обов'язкових компонент освітньої програми
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти**

053 Психологія (практична психологія)

(для денної та заочної форми навчання)

**Тема 16: Консультування батьків щодо складностей у стосунках з
дорослими дітьми**

Харків 2023

ЗАТВЕРДЖЕНО

Науково-методичною радою
Харківського національного
університету внутрішніх справ
Протокол № 7 від 30.08.2023

СХВАЛЕНО

Вченою радою факультету № 6
Протокол № 7 от 25.08.2023

ПОГОДЖЕНО

Секцією Науково-методичної ради
ХНУВС з гуманітарних та соціально-
економічних дисциплін
Протокол 7 від 29.08.2023

Розглянуто на засіданні кафедри соціології та психології
Протокол № 8 від 15.08.2023

Розробник:

Доцент кафедри соціології та психології, канд. психол.наук, доцент Чепіга
Л.П.

Рецензенти:

1. Доцент кафедри практичної психології Навчально-наукового інституту педагогіки, психології, менеджменту та освіти дорослих Української інженерно-педагогічної академії, канд. психол. наук, доцент Казарова А.М.
2. Професор кафедри соціології і психології факультету № 6 Харківського національного університету внутрішніх справ, доктор соціологічних наук, професор Нечітайло І. С.

КОНСУЛЬТУВАННЯ БАТЬКІВ ЩОДО СКЛАДНОСТЕЙ У СТОСУНКАХ З ДОРОСЛИМИ ДІТЬМИ

Навчальні питання:

1. Скарги батьків на труднощі у взаєминах зі своїми дорослими дітьми
2. Корекція позиції батьків по відношенню до дитини
3. Корекція ставлення батьків до дитини
4. Консультування батьків з приводу проблем та складнощів у житті дитини
5. Консультування батьків з приводу їх власних проблем

Література:

Основна література:

1. Васьківська С.В. Основи психологічного консультування: Навчальний посібник. -К.: Четверта хвиля, 2018. - 256 с.
2. Васьківська С.В. П'ять вимірів психологічного консультування: навчальний посібник. - Київ, Ніка-центр, 2019. - 400 с.
3. Гендер у психологічних та соціологічних дослідженнях : навч. посіб. / Л.О. Шевченко, Ю.В. Кобікова, І.В. Ламаш та ін.; [Міжнар. благод. фонд "СНІД Фонд Схід-Захід", Харк. нац. ун-т внутр. справ]. - Київ : [б.в.], 2015. - 148 с.
4. Консультативна психологія: підручник / І.С.Булах, В.У.Кузьменко, Е.О.Помиткін [та ін.] : – Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2014. - 482 с.
5. Хомич Г. О., Ткач Р. М. Основи психологічного консультування: навч. посіб. К.: МАУП, 2004
6. Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція : навч. посіб. / І. М. Цимбалюк. – 2-ге вид., випр. і доп. – К. : Професіонал, 2007. – 544 с.

Допоміжна література:

7. Кулакевич Т.В. Технології психологічного консультування: «Сімейне консультування»: Курс лекцій. / Кулакевич Т.В. – К.: КиМУ, 2017.
8. Опанасенко Л.А. Основи психологічного консультування: у схемах і таблицях / Л.А. Опанасенко – Миколаїв : Іліон, 2019.
9. Орбан-Лембрик Л. Е. Психологія професійної комунікації: навч. посіб. / Л. Е. Орбан-Лембрик. – Чернівці : Книги-XXI, 2010.
10. Основи психоконсультування: навч. посіб. / упоряд. і ред. Т. Л. Надвинична. – Тернопіль: ТНЕУ, 2019. – 200 с
11. Рябко Ю. В. Техніки і моделі психологічного консультування: навчальний посібник. / Рябко Ю. В. - Глухів: РВВ ГНПУ ім. О. Довженка, 2013.
12. Сергієнко Н.П. Основи психологічної практики: Курс лекцій. – Х.: НУЦЗУ, 2011.

13. Словник-довідник психолога-консультанта / Н. В. Гаркавенко, Я. В. Чаплак, С. К. Шандрук, І. І. Солійчук. Чернівці, 2010.
14. Чепелева, Н. І. Поєднання індивідуальної та сімейної психотерапії у роботі з родинами
15. Шевченко Л. О. Чепіга Л. П. Практична психологія : навч. Посібник Харків : Константа, 2018. - 191 с.

Одна з найбільш частих проблем, з якими доводиться стикатися в консультаційній роботі, - скарги батьків на труднощі у взаєминах зі своїми дорослими дітьми. Зазвичай з такими скаргами приходять матері, але буває, що і батько та мати або навіть тільки батько. При цьому зазвичай факт свого звернення за допомогою вони хочуть зберегти в таємниці від дітей. Це означає, що з самого початку бесіди психолог повинен бути орієнтований на вирішення конфлікту "силами присутніх", без залучення додаткової інформації, не маючи можливості поглянути на цю ситуацію очима "обвинувачених" - дітей. Оскільки в даному курсі ми говоримо лише про проблеми консультування дорослих, ми будемо аналізувати труднощі у взаєминах батьків з дітьми старше 15-16 років, тобто тих, хто вже в основному подолав труднощі підліткового віку.

Дуже умовно скарги батьків на дітей можна розділити на чотири групи (зрозуміло, вони не є взаємовиключними, а найчастіше супроводжують одна одну).

1. Відсутність контакту з дітьми: нерозуміння того, як вони живуть, чим цікавляться, неможливість поговорити з ними по душах, відчуття своєї батьківської непотрібності, тощо. Для клієнтів з такими проблемами характерні висловлювання типу: "Я його абсолютно не розумію" або "Я нічого про неї не знаю, де вона буває, хто її друзі" або "Він мені нічого про себе не розповідає, не довіряє" тощо.

2. Неповажне, різке ставлення дітей до батьків, постійні сварки та конфлікти з ними через дрібниці. Для таких скарг характерні висловлювання типу: "Він постійно мені грубить", або "Він абсолютно зі мною не вважається", "Він нічого не хоче робити по дому, ні в чому не допомагає".

3. Тривога за дітей, викликана тим, що вони живуть не так, як повинні були б, з точки зору батьків. Часто при цьому батьки сприймають своїх дітей як нещасних, невдачливих, самотніх тощо, що і є приводом для звернення в консультацію. Скарги зазвичай формулюються так: "У моєї дочки дуже погані відносини з чоловіком, я б дуже хотіла допомогти їй налагодити сімейні відносини, але не знаю, як це зробити" або "Мій син кинув інститут, в якому провчився чотири роки" або "Доньці дев'ятнадцять років, а вона вже зробила два аборти".

4. Проблеми, пов'язані з девіантною поведінкою дітей: "Моя дочка вживає наркотики, як можна їй допомогти кинути?", "Мій син - член зграї, що займається крадіжкою, що мені робити?"

Звісно, якою б не була скарга клієнта, перше завдання консультанта - розібратися в суті проблеми, зрозуміти, наскільки претензії та оцінки батьків

відповідають дійсності, поставити свій діагноз проблеми. Найбільш очевидний шлях для цього - збір конкретних фактів. Найчастіше батьки, які прийшли на прийом, - балакучі клієнти, вони з готовністю, без навідних запитань розповідають свою історію. І все ж, для того, щоб отримати інформацію про конкретні ситуації, консультанту доводиться спеціально ставити питання про те, як саме розгортається взаємодія дитини з батьком, що вони говорять один одному, чому і як спалахують сварки, що саме служить підставою для занепокоєння та підозр. Важливими моментами в постановці точного психологічного діагнозу, що дозволяє висувати та формулювати подальші гіпотези, є:

а) з'ясування того, наскільки серйозна причина занепокоєння батьків з приводу дитини, інакше кажучи, чи є дитина "нормальною", тобто чи є її труднощі або особливості поведінки проявами незалежності, самостійності, уявленнями про життя, відмінними від батьківських, або в її поведінці, висловлюваннях та реакціях дійсно присутні деякі особливості, які свідчать про будь-яких психічні чи соціальні відхилення;

б) розуміння того, яка дійсно позиція батьків по відношенню до дитини, що лежить в основі приходу в консультацію - власні проблеми або занепокоєння за дитину, прагнення допомогти їй або бажання знайти допомогу та підтримку для себе і позбавитися від власних страхів, переживань провини, непотрібності тощо.

Нерідко зустрічаються ситуації, коли вірно і те, і інше, тим більше, що неблагополуччя, невпевненість в собі, неадекватність позиції самих батьків - це завжди підстави для того, щоб у дитини в житті також були труднощі та проблеми. Але оскільки реальним клієнтом, який звернувся за консультацією, все ж є батьки, основна увага консультанта завжди має бути спрямоване на те, щоб допомогти їм розібратися у власних страхах і проблемах, зрозуміти, наскільки доречні та доцільні переживання за дитину.

Корекція позиції батьків по відношенню до дитини

За страхами та переживаннями батьків, за скаргами на відсутність контакту (тобто перш за все за випадками звернення (1) і (2)) найчастіше криється гіпердомінантна, опікаюча позиція батьків по відношенню до дитини, прагнення керувати, радити, рекомендувати без розуміння істинних потреб дитини. В цьому випадку особливості поведінки дитини, що лежать в основі скарг - неухважність, різкість, скритність, - є способами боротьби за власну незалежність, спроби уникнути гіперопіки. Таким гіперопікаючим батькам властиво або не помічати домінантності власної поведінки, або сприймати її як щось нормальне та природне: "Я ж хочу йому тільки добра", "Я ж краще знаю, як треба чинити в таких ситуаціях".

Неадекватність клієнта, його некритичне ставлення до власної поведінки вимагає від психолога особливої обережності під час бесіди. Зворотній зв'язок, оцінка поведінки людини можуть бути надані тільки після того, як накопичено достатню кількість фактів, що підтверджують таку інтерпретацію. При роботі з гіперопікаючими батьками буває особливо

корисно з'ясувати ті вимоги, які вони пред'являють дитині взагалі (тобто яким вони хотіли би бачити свою дитину, а також те, коли і як ці вимоги пред'являються, що і з якого приводу батьки найчастіше говорять дитині).

Зазвичай в ситуації гіперопіки у батьків є вимоги, що пред'являються практично щодня, і саме вони, як правило, лежать в основі конфліктів та сварок, які спалахують, варто тільки пролунати цим "магічним" словами. Подібні вимоги можуть бути пов'язані як з якимись соціальними завданнями, що стоять перед дорослими дітьми ("Коли ти почнеш готуватися до інституту?", "Всі твої однокурсники давно вже захистили дисертації"), так і з повсякденними домашніми ситуаціями ("Перестань балувати дитину!", "Не розмовляй довго по телефону!", "Чому ти постійно скрізь запізнюєшся", "Негайно помий за собою посуд!").

Нерідко під час детальної розмови з батьками про ті вимоги, які вони висувають своїм дітям, виникає почуття здивування: до кого ж вони звернені, інакше кажучи, скільки ж років дитині? Звучать вони часто так, ніби розмова йде про 10-11-річну дитину (хоча і по відношенню до дитини такого віку зловживати подібними формулюваннями не варто). Але ж тут мова йде про дітей, які найчастіше давно вийшли з цього віку! Вже це, само по собі, свідчить про неадекватність позиції батьків. Ще більше невідповідність реальності батьківської позиції може проявитися, якщо клієнта запитати: "А яка мета того, що ви все це йому говорите?" Найчастіше в подібних випадках консультант може почути у відповідь: "Я намагаюся навчити або змусити його робити те, що необхідно" або "Я нагадую йому, інакше він забуде це зробити".

За такими відповідями приховується: а) уявлення про свою роль вчителя, який єдиний знає та розуміє, що, коли і як треба робити, та, відповідно, не допускає будь-яких інших варіантів або оцінок; б) впевненість в необхідності та реальності досягнення поставлених завдань - виховати, змусити, пояснити, переконати тощо; в) низька оцінка можливостей та здібностей самої дитини, недовіра до неї, оскільки така поведінка батьків означає її переконання в тому, що дитина сама ніколи і нічого путнього зробити не зможе. Завдання консультанта в такій ситуації - зруйнувати або поставити під сумнів доцільність гіперопекаючої позиції по відношенню до дитини, а також, по можливості, замінити її іншим ставленням та баченням того, що відбувається.

Але спочатку необхідно зробити ще один дуже важливий крок: зв'язати особливості поведінки батьків (гіперопіку) та поведінку дитини (скритність, холодність, різкість, неповажне ставлення).

Часто вже в ході бесіди консультант може ясно вказати клієнту на зв'язок між висловлюваннями батьків та реакцією дитини. Це можна зробити в ситуаціях, коли з розповіді клієнта випливає, що слідом за пред'явленням в тій чи іншій формі батьківських вимог явно слідує агресивна або знецінююча батьків реакція з боку дитини. Ще одне не менш важливе джерело інформації - оцінка батьків з боку дитини, дана самими батьками. Для того, щоб отримати таку інформацію, досить задати питання: "А як ваша дитина

сприймає вашу поведінку, що вона про вас говорить?" Не варто задовольнятися відповідями типу "Нічого" або "Не знаю". Проявивши деяку наполегливість (Ну що вона вам говорить, коли ви сваритеся?), можна отримати досить цінні для подальшої роботи відомості типу: "Вона мені починає кричати: чого ти до мене весь час чіпляєшся?", "Набридло", "Зануда!", "Ти нічого не розумієш!" Тобто дитині не просто не подобається, що і коли говорять батьки, але батьківські висловлювання прямо відкидаються, оцінюються та сприймаються вельми негативно.

Ще одне джерело інформації, використання якого може в значній мірі допомогти розкриттю механізмів, які лежать в основі гіперопіки, - аналіз того, чому батьки звернулися за психологічною допомогою саме зараз, чому проблеми відносин стали особливо гострими, що змінилося у відносинах з дитиною, в ситуації або в самих батьках останнім часом. Буває, що за загостренням відносин стоїть просто природний процес дорослішання дитини та її вихід з-під батьківського контролю. Але найчастіше цьому сприяє різка зміна ситуації або в житті дитини (наприклад, дитина повернулася з армії, одружилася, вступила до інституту, і внаслідок цього можливості контролю зменшилися), або зміна в житті батьків (наприклад, клієнт вийшов на пенсію або розлучився, і в результаті потреба в гіперопіці, а часом і можливості її здійснення збільшилися). Можливо також, що змінилася сама дитина: стала гірше вчитися, ніж раніше, стала цікавитися чимось, що не підходить батькам, у неї з'явилися таємниці та, таким чином, вона стала виходити з-під батьківської опіки та контролю. Пошуки моменту загострення у відносинах та аналіз того, чому і як це, з точки зору клієнта, відбувається, може стати прекрасним матеріалом для розуміння батьками своєї гіперопекаючої позиції.

Іноді різкі висловлювання дитини прямо вказують на те, що саме в позиції та поведінці батьків служить підставою для сварок та конфліктів: "Більше ні слова не скажу тобі про свої проблеми, ти перебріхуєш всі факти та все використовуєш проти мене!" або навіть таке, сказане в запалі сварки: "Ще раз мені це скажеш - я повішуся! Мені набридло чути від тебе одне і те ж". На підставі цих висловлювань, що характеризують поведінку клієнта, можна запитати його: "А що, ви дійсно говорите їй це кожен день?" або "А що він має на увазі, коли говорить, що ви використовуєте це проти нього?". Найчастіше такого зауваження буває досить для того, щоб батьки усвідомили той факт, що їх власна поведінка варта критики. Звичайно, при цьому можуть виникнути різні виправдання: "А що мені ще залишається робити?", але факт залишається фактом.

Оцінка власної позиції як прояви гіперопіки - один з поворотних моментів в консультуванні такого роду випадків. Але для того, щоб щось змінилося і проблема була вирішена, цього недостатньо - необхідно переглянути спільно з клієнтом принаймні три вже згадуваних вище моменти: його позицію по відношенню до дитини, тактику повсякденної поведінки, а також його уявлення про власну дитину, образ того, яка вона є.

Перш за все слід поставити під сумнів правомірність та доцільність позиції всезнаючого вчителя, яку займає батько, а також те, що, переконуючи в чомусь щодня двадцяти-, тридцяти-, а то і сорокарічну "дитину", можна домогтися будь-якого позитивного результату. Іноді досить задати клієнту питання: "А ви впевнені в тому, що вашій дитині саме це необхідно?" або "Як ви думаєте, якщо все, що ви говорите, абсолютно правильно, чому він вас не слухає?" Подібні проблеми часто бувають пов'язані з різницею в уявленнях про життя, про його норми та цінності у батьків і дитини, з упевненістю в своїй правоті та невмінням або небажанням з цією "правотою" розлучитися. Часто при роботі з гіперопікаючими батьками обговорення особливостей їх поглядів не потрібно, та й неможливо - надто далекі бувають ці клієнти від розуміння відносності власних життєвих принципів. Тому більш ефективно, висловивши сумніви в правочинності їх повчаючих прагнень, перейти до аналізу їх поведінки - наполегливості, контролю, критичним коментарям, тобто до того, що безпосередньо лежить в основі їх розбіжностей та труднощів у відносинах з дітьми.

Обговорення тактик повсякденної поведінки батьків з дитиною може далі йти за різними напрямками. Зокрема, доцільно говорити про те, що: 1) прямий вплив неефективний, особливо коли він базується на негативних прикладах та висловлюваннях; 2) поведінка батьків, яка сприймається так відчувається як тиск, найчастіше викликає не підпорядкування, а опір, негативізм, тобто результат, зворотний бажаному; 3) тиск та контроль приводять лише до одного - відносини з дитиною псуються, набувають небажаного характеру, який, власне кажучи, і є причиною звернення до консультації. Ймовірність же того, що в ситуації поганих відносин можна буде щось пояснити, змусити робити, виховати, практично дорівнює нулю.

Говорячи про неефективність таких форм батьківського контролю, ні в якому разі не можна забувати проблему ставлення батьків до своєї дитини, те, як клієнт її сприймає та оцінює. Без цього головний запит клієнта не буде задоволений - стосунки не будуть налагоджені.

Корекція ставлення батьків до дитини

Підійти до обговорення цього питання зазвичай нескладно, оскільки за час бесіди набирається досить багато висловлювань на кшталт "Без мене він нічого не зробить" або "Вона цього не розуміє". Ці та подібні їм репліки - наочні свідчення недовіри батьків до дитини, низької оцінки її здібностей проявляти самостійність та незалежність, бути дорослим. Звичайно, завжди знайдуться клієнти, які з готовністю стверджують, що для батьків дитина будь-якого віку - все одно дитина. Але тут головне в тому, щоб зрозуміти, що ж насправді означає - бути дитиною: бути коханим, рідним, значимим, або - безпорадним, невмілим, слабким? Одна справа - турбуватися про долю ближнього, і зовсім інша - на кожному кроці проявляти це занепокоєння, контролюючи та фактично не даючи дитині жити своїм життям. Один з варіантів обговорення цієї важкої теми – це розмова з точки зору гуманістичної психології, зокрема К. Роджерса (Rogers C., 1959). Дорослою

та самостійною людина по-справжньому може стати тільки тоді, коли їй довіряють, і лише в цьому випадку вона здатна повірити у власні сили. Сумнів же інших в можливостях людини, які проявляються, зокрема, в гіперопіці (адже опіки потребують слабкі!), підриває її віру в свої сили, робить пасивною і безпорадною.

Як це не сумно, більшість батьків в нашій культурі не замислюються над такими речами, як довіра до дітей, і часто розмова про це звучить для них як справжнє одкровення. Більш того, у ставленні до власної дитини часто присутня частка визначеного скептицизму - "він занадто вразливий", "вона в мене несамостійна". Зрозуміло, гіперопікаючій людині зручно, коли інші мають потребу в ній, і тому таким клієнтам буває важко визнати, що вони дійсно "погано" оцінюють свою дитину в тому сенсі, що вони її недооцінюють, а якщо вони і мають рацію в своїй оцінці, то в цьому винна не стільки дитина, скільки батьки, які її таким чином виховали. Все це означає, що на клієнті лежить і певна відповідальність, яка зобов'язує його зайнятися перевихованням себе.

Гіперопекаючим, тривожним батькам буває дуже важливо зрозуміти, як в їх відносинах з дитиною проявляється гіперопіка, чому ті чи інші "найдобріші" наміри виявляються гнітючими, а не допомагають, як може виглядати відсутність контролю, постійних нагадувань, вказівок, заборон на самостійні дії. На цьому етапі бесіди консультанту доводиться не тільки працювати з початковим запитом клієнта, а й вирішувати нові проблеми, пов'язані з необхідністю заміни старих способів поведінки на інші, більш гнучкі та адекватні відносинам батьків з дорослою людиною - власною дитиною. Все це не так просто зробити, оскільки контролюючі батьки звичайно свято вірять, що якби не їх нагадування та зауваження, то дитина б "заросла брудом", "усюди запізнювалася", "не змогла би вчитися" тощо. Тому цілі та вимоги батьків, часто цілком розумні та актуальні самі по собі, повинні бути також обговорені. Консультант при роботі з батьками повинен зрозуміти, що, хоча контроль батьків частіше за все не дуже сильно впливає на життя дитини поза сім'єю, все ж буває і так, що за роки спільного життя контроль стає для неї необхідним елементом життя. Потрібно підготувати батьків до того, що зміна їх поведінки навряд чи призведе до негайного та швидкого зростання самостійності та свідомості дитини. Швидше навпаки, людина, яку довгі роки відчували бути самостійною, може відчувати не полегшення в зв'язку з відсутністю контролю і нагадувань, а глибоку розгубленість, стане більш залежною, пасивною. Але цей етап необхідно пережити, якщо батьки хочуть, щоб їх дитина стала по-справжньому дорослою людиною. Допомога ж батьків в придбанні дитиною самостійності може полягати не у вказівках та порадах, а в вираженні підтримки та прийняття на цьому важкому шляху.

Навіть якщо консультація пройшла успішно, зовнішня зміна поведінки батьків навряд чи відбудеться миттєво. Але якби зміна і сталася, вона, швидше за все, не була б помічена та оцінена дитиною - занадто велике значення у відносинах близьких людей грають звички та стереотипи, що не

дозволяють досить чуйно вловлювати те, що відбувається в іншому. Але ж основний запит батьків полягає саме в налагодженні відносин з дитиною! Перспектива ж відкладання їх рішення на далеке майбутнє, коли дитина помітить та оцінить зміни, які сталися з клієнтом, навряд чи може послужити достатнім стимулом на цьому благому шляху. Підкріплення, хоча б у вигляді мінімальних позитивних зрушень, має відбутися досить швидко, і це можна постаратися організувати в ході бесіди. Що ж може послужити початком стратегічних змін у стосунках дитини та батьків, як можуть виглядати тут тактичні кроки? Наведемо кілька можливих тактик.

Акції довіри

Цей захід особливо доречний тоді, коли в стосунках дитини та батьків є деяка незгода, що служить приводом для численних сварок і конфліктів та при цьому досить чітка і однозначно окреслена. Наприклад, мати вимагає від сина, щоб він не кидав інститут, або забороняє дочці дружити з людьми, які їй подобаються, але батькам здаються ненадійними та підозрілими. Тоді акція довіри з боку батьків буде складатися в "публічному" знятті вимоги або заборони, які висувалися довгий час, наприклад:

"Я подумала і вирішила, що кидати або не кидати навчання - це врешті-решт твоя особиста справа, ти ж доросла людина, цілком можеш сама за себе вирішити. Більше ні слова тобі про це не скажу" або "Врешті-решт, це твої друзі, ти їх краще знаєш, зустрічайся з ними, коли хочеш". Якщо однією з проблем була заборона кудись їхати, приходити занадто пізно тощо, то її зняття теж буде такою акцією довіри. Важливо, щоб це виглядало не як подачка з боку батьків або демонстрація за принципом "Роби як знаєш!", а саме як прояв довіри, як свідчення іншого, більш зрілого та шанобливого ставлення до особистості дитини. Звичайно, акція довіри буде такою тільки в тому випадку, якщо, заявивши про щось, батьки ніколи більше не відступляться від свого рішення, але це повинно бути зрозуміло і самому клієнту.

Розмова про власні почуття та переживання

Це завдання дещо складніше хоча б тому, що, перш ніж батьки почнуть висловлювати свої почуття дитині, вони повинні самі постаратися в них розібратися. Для цього консультантом повинна бути проведена спеціальна робота, спрямована на виявлення того, що ховається за батьківською гіперопікою. Тут не має сенсу вдаватися в "психоаналіз" батьківських почуттів, і тому досить, поставивши запитання "А чому ви так опікаєте дитину, так керуєте нею?", задовольнитися першою відповіддю, який для більшості клієнтів однозначний: "Я за нього боюся", "Я тривожуся за неї". З точки зору глибинної психології, безумовно, ця відповідь не повна. Тут можна було б говорити і про потреби батьків, як будь-якої людини, контролювати та управляти іншими, і про реалізацію проблем власної значущості, і про страх самотності, і про багато іншого, що в разі рефлексуючого клієнта та достатньої кількості часу цілком може бути

обговорено, і що очевидно гарантувало б набагато більший успіх наміченим змінам.

Але найчастіше, в силу різних обмежень в рамках консультування, ці питання не можуть бути опрацьовані. Тому краще орієнтувати батьків на шлях поведінкових змін, пов'язаних з компенсацією батьківської тривоги та потреби в контролі, ніж починати глибинний аналіз. Такою важливою поведінковою зміною є переорієнтація батьків з постійного контролю на прояв власних почуттів та переживань, пов'язаних з дитиною, неадекватним вираженням яких, в якомусь сенсі, є гіперопіка. Така мета, на перший погляд, здається абсолютно простою. Це означає, що клієнт повинен замість "Не смій і думати про те, щоб кинути інститут!" сказати "Я так боюся, що ти зламаєш все життя, якщо кинеш вчитися. Мені свого часу всі радили закінчити дисертацію, а я як раз заміж вийшла, часу зовсім не було, а в підсумку я залишилася ні з чим, і страшенно боюся, що у тебе теж так вийде".

Варто відмітити, що клієнтам буває важко просто завершити фразу "Я відчуваю, що ...". Вираження власних почуттів буває дуже ефективно для вирішення ситуації, адже часом саме тому, що власні почуття цими людьми рідко проговорюються перед ким-небудь або аналізуються, почуття та переживання інших залишаються для них також незрозумілими або тлумачаться досить примітивно: "Він діє мені на зло", "Вона нічого не розуміє". Але як тільки клієнт зуміє розкрити іншому - в даному випадку власній дорослій дитині - свої почуття, йому, можливо, відкриються і переживання дитини; та розібравшись в них, батьки, можливо, перестануть відчувати потребу контролювати або тривожитися з будь-якого приводу (все, можливо, виявиться не таким страшним: дитина не надто пасивною, друзі не такими розпущеними тощо).

В ході бесіди з клієнтом доречно не просто обговорити проблему почуттів, а й розповісти про те, чому так необхідно ділитися ними з оточуючими, дати відчуття, що значить виражати їх. Так, клієнту можна запропонувати програти ситуацію, використовуючи техніку "порожнього стільця", на якому він повинен представити свою дитину, якому необхідно розповісти, які почуття і переживання відчуває він з приводу труднощів та сварок, що виникають у відносинах щодня. Використання цієї техніки повинно обов'язково поєднуватися з обговоренням того, про що саме було важко говорити і чому, як ці труднощі можна подолати, як точніше сформулювати те, що клієнт хоче сказати, тощо.

Організація довірчої розмови

Зміна ставлення - надзвичайно складний процес, тому часто буває доречно дещо форсувати таку переорієнтацію, організувавши довірливу розмову батьків з дитиною. Мета такої розмови - показати дитині клієнта, що ставлення до неї змінилося, постаратися вийти на рівень більш глибокого, ніж раніше, контакту і взаємодії, розповівши про себе, про свої почуття і переживання, в основі яких лежить батьківська турбота, тривога і любов до дитини. Така розмова, в якому всі - і батьки, і дитина - мають можливість

покаятися в своїх "гріхах", відкрити душу, позбутися від накопичених образ та претензій, може виявитися справжньою віхою в їх взаємовідносинах.

У зв'язку з цим хотілося б звернути увагу на одне з найважливіших правил консультування. Якщо необхідно, щоб якась подія в житті клієнта відбулася, її слід максимально конкретно обговорити, а по можливості навіть призначити час її реалізації в ході бесіди. Конкретне обговорення - це вибір відповідного місця, часу, перебір можливих варіантів початку тощо. Така конкретизація необхідна для того, щоб виявити можливі перешкоди на шляху виконання завдання, які можуть бути не помічені при поверхневому обговоренні, але досить швидко розкриваються, коли починається конкретне планування. Наприклад, клієнтка вирішується поговорити з дочкою, але виявляється, що та дуже пізно повертається додому, коли батьки вже сплять, а на вихідні батьки їдуть на дачу. Таким чином, для того щоб провести довгу, спокійну розмову, потрібно спеціально знайти і спланувати зручний для обох сторін час. Консультант, виступаючи в цій ситуації як "генератор ідей", може в значній мірі сприяти доцільному вирішенню цієї проблеми. Коли ж якесь рішення прийнято не "в принципі", а цілком конкретно (призначені його час, обрана відповідна форма), то, по-перше, не виконати його набагато складніше, і, по-друге, аналіз причин невиконання може стати хорошою базою для більш глибокого розуміння причин розбіжностей. Так, наприклад, в нашому випадку клієнтці, можливо, доведеться якось лягти спати пізніше, для того щоб дочекатися дочки та поговорити з нею. І навіть якщо до цього часу вона буде настільки роздратована, що нормально поговорити з дочкою їй не вдасться, ця розмова, яка не відбулася, може стати прекрасним матеріалом для більш глибокого обговорення її взаємин зі своєю дитиною, оскільки роздратування, яке виникло під час очікування, досить показово і може стати основою для аналізу ставлення клієнтки до дочки.

Консультування батьків з приводу проблем та складнощів у житті дитини

Гіперопікаюча позиція батьків небезпечна і тим, що часто призводить до неправильної оцінки власної дитини: батьки починають сприймати її поведінку як щось ненормальне, що викликає серйозні побоювання. Часом клієнт, звертаючись за допомогою, висуває настільки неадекватні аргументи, що вони починають здаватися просто абсурдними. "Мені здається, що моя дочка наркоманка: вона іноді повертається пізно, і у неї так блищать очі!" або "Мене дуже турбує моральне обличчя моєї дівчинки. Кілька разів я бачила, як її проводжають молоді люди, і з двома з них вона цілувалася". Але до будь-яких висловлювань клієнта консультанту слід ставитися уважно та стримано, оскільки, з одного боку, за ними може ховатися щось більш серйозне, ніж перебільшення, а з іншого боку, вплинути на думку людини, заспокоїти тривоги можна тільки тоді, коли встановлений хороший довірчий контакт, який неможливий без прийняття всього того, що говориться на початку бесіди.

Подальша робота з клієнтом залежить від того, наскільки реальними є страхи та міркування, які висловлюються клієнтом. Якщо підстав для них немає, причина звернення до психолога найчастіше пов'язана з проблемами самих батьків, скарги ж на дітей в такій ситуації виступають як свого роду соціально прийнятний привід приходу. Такий варіант звернення в консультацію з приводу проблем іншого є класичним, про нього багато написано як у вітчизняній, так і в зарубіжній літературі (Варга А.Я., 1985, Ейдемільер Е.Г., 1980). Але перш ніж намагатися вийти на проблеми самих батьків, необхідно завершити тему дитини, проаналізувавши ситуацію, коли звернення за допомогою виявляється пов'язаним з реальними проблемами і труднощами в житті дитини, які дійсно в тій чи іншій мірі вимагають втручання і та допомоги з боку батьків.

Зрозуміло, перш ніж ставити такий "діагноз", консультант повинен зібрати достатньо конкретних фактів, які підтверджують побоювання. На жаль, бувають випадки, коли сумніватися в серйозності проблем не доводиться. Наприклад, клієнт розповідає: "Моя дочка наркоманка, вона сама в цьому зізналася. Вона намагалася кинути, але нічого не вийшло. Що нам тепер робити?" Дуже часто проблеми, пов'язані з різними соціальними та психічними відхиленнями від норми, переплітаються зі страхом звертатися в будь-які офіційні (медичні, юридичні) інстанції. Зрозуміло, психолог ні в якому разі не повинен підміняти собою медичні або будь-які інші установи, але при такому зверненні існує цілий ряд психологічних завдань, вирішення яких може в значній мірі сприяти поліпшенню життєвої ситуації клієнта і які можуть бути професійно вирішені тільки за допомогою консультанта. Серед них такі, як:

1) вислухати клієнта, дозволити йому виговоритися і підтримати його; 2) дати кваліфіковану пораду, куди, навіщо і як слід звернутися; 3) допомогти знайти способи показати фахівцеві навіть найбільш незговірливу людину, якою в даній ситуації є дитина клієнта; 4) допомогти клієнту налагодити нормальні відносини з власною дитиною.

Перше з цих завдань вирішується досить просто: кваліфіковано вислухати клієнта може, напевно, навіть консультант-початківець. Мабуть, в подібній ситуації є тільки один особливо важливий момент: людині в такій ситуації часто здається, що з нею відбувається щось жахливе, що ніде, ніколи та ні з ким таке не траплялося і вирішення цієї проблеми не існує. Таким страхам слід приділити особливу увагу, для того, щоб знизити відчуття унікальності та обнадіяти можливістю зміни існуючої ситуації.

Досить часто клієнт не знає, куди і як йому звернутися, де лікують наркоманів, де і як можуть надати психіатричну допомогу, не ставлячи при цьому на облік тощо. Якщо психолог володіє необхідною клієнту інформацією, він в даному випадку може виступити радником - куди і як йти, кому і що говорити, про що просити тощо. Часто в разі такого звернення консультант покликаний виконати і ще одну неявне, але часто дуже важливе завдання. Адже клієнт перевіряє на ньому можливу реакцію соціального оточення. Можливо, він вперше розповів те, що явно компрометує і його

самого як батька, і його дитину. І що ж при цьому відбулося? Як прореагували? Що сказали? У цьому сенсі консультант повинен служити заставою того, що оточуючі можуть і готові всіляко допомагати клієнту, а звернення до інших фахівців принесе не тільки переживання горя та сорому від розповіді про проблему, а й бажану допомогу.

Направлення до фахівця людини, яка з яких-небудь причин боїться відповідної консультації, завдання досить складне. Батьки, спрямовуючи свою дитину до фахівця, в такій ситуації часто не можуть знайти правильного тону та способів мотивації. У більшості випадків вони загрожують, обіцяють, що "там тобі все пояснять, хто ти є насправді", тобто підкреслюють перш за все негативні моменти, пов'язані з майбутнім візитом, що, звісно, аж ніяк не мотивує, а лише підриває довіру дитини до батьків. Обговоривши з батьками, що і як вони говорять своїй дитині в ситуації, що склалася, консультант може постаратися по можливості зняти негативні та внести позитивні моменти в "процес мотивації". В якості таких тут можуть виступати: а) допомога, яка повинна бути надана вчасно, в результаті чого дитина буде позбавлена від зайвих психічних або фізичних страждань; б) адекватна організація допомоги, яку можуть забезпечити батьки - анонімність (якщо це важливо), звернення не просто до когось, а до фахівця, в) розповідь про почуття та переживання, які відчувають батьки з приводу дитини (зрозуміло, вони повинні бути представлені у відповідній формі, без звинувачення когось-небудь), які можуть послужити ще одним свідченням необхідності звернення ("Ти у мене такий хороший. Те, що відбулося з тобою, це випадковість, давай скоріше її виправимо і повернемося до нормального життя").

У більшості випадків, крім тих, коли мова йде про ендогенні захворювання, батьки несуть певну частку провини та відповідальності за те, що сталося з дитиною. Але аналіз ситуації, яка сама по собі досить складна та вимагає негайного вирішення, ще й з цієї точки зору часто не представляється можливим, хоча існує категорія клієнтів, які прагнуть розібратися, "чому і як це сталося". Основне, що потрібно зробити консультанту, незалежно від того, чи будуть в процесі бесіди аналізуватися причини цього, чи ні, це переорієнтувати клієнта з позиції обвинувачення та невдоволення, яку він найчастіше свідомо чи несвідомо займає, на позицію прийняття та підтримки.

На жаль, багато батьків в ситуації важких психічних або соціальних труднощів, пережитих їхніми дітьми, бувають схильні повчати своїх дітей, критикувати їх, вказувати на якусь свою колишню правоту. А діти, яким і так доводиться не солодко, можуть надзвичайно болісно сприймати навіть такі зауваження, як, наприклад, "Я тебе попереджав, щоб ти з ними не зв'язувалася" - і вважати їх свідченням відторгнення та небажання допомогти. В таких випадках, як і в ситуаціях, пов'язаних з проявом гіперопіки, вчити чому-небудь пізно та безглуздо. Дітям потрібна підтримка. І врятувати їх від подальшого "падіння" може не порада і тим паче не покарання, а відчуття прийняття та співчуття з боку батьків. Консультанту

нерідко доводиться виступати в ролі своєрідного перекладача і тлумача сенсу того, що говорить і робить дитина, та пояснювати клієнту, як важко дитині, доводити, що запальність та негативізм у поведінці свідчать не про неповагу і нахабство, а про важкість переживань та відсутність можливості кому-небудь розповісти про них. "Уявіть себе на його місці. Адже вам перш за все хотілося б, щоб вам допомогли, правда?"

Тільки маючи хороші, довірчі відносини з дитиною, батьки можуть хоч якось на неї вплинути і, таким чином, не порадою, а співпереживанням утримати від необачного кроку, прийому наркотиків, контактів з соціально небезпечними людьми тощо. При наявності довірчих відносин з батьками з одного боку, дитина схильна більше прислухатися до них, а з іншого боку, спрацьовує сильний стримуючий засіб, боязнь заподіяти біль коханим людям. Таким чином, ситуація довіри надає більше можливостей для задоволення потреб батьків знати, що відбувається насправді. Якщо відносини батьків з дитиною до моменту приходу в консультацію вже досить сильно порушені, можна обговорити спеціальні заходи, спрямовані на їх нормалізацію - акції довіри, відверту розмову, про що вже говорилося вище.

Особливі труднощі при роботі з викладеними вище випадками часто виникають у недосвідчених консультантів, коли після вдалого розмови з батьком або матір'ю вони готові погодитися (відповідаючи на вмовляння клієнта) працювати з дитиною, чий стан найчастіше вимагає зовсім іншого втручання. Звичайно, бесіда з психологом може бути корисна і для такого клієнта, але вона ні в якому разі не повинна підміняти інші форми впливу на нього.

Консультування батьків з приводу їх власних проблем

Ми вже згадували, що до психолога нерідко звертаються батьки з приводу своїх дітей, розповідаючи про них і свої проблеми з ними таким чином, що мимоволі виникає питання: навіщо і з якими дійсними проблемами прийшли на консультацію ці клієнти.

Зклопотаність, включеність клієнта в справи іншого, нехай навіть цим іншим є власна дитина, підозріла: чи відповідає справжня причина приходу тій явній, яка повідомляється клієнтом? Завдання консультанта в даному випадку - перевести розмову на більш глибокий рівень, знайти інші, часто неусвідомлювані клієнтом причини приходу.

В кінцевому рахунку в основі звернення завжди лежать проблеми того, хто звертається. Які ж особисті проблеми і переживання можуть лежати в основі звернення батьків з приводу своїх дорослих дітей?

1. Відчуття свій порожнечі, непотрібності, невміння самому розпоряджатися своїм життям, почуття образи на оточуючих та дітей ("Ось, постарів, нікому не потрібен").

2. Відчуття власної життєвої нереалізованості, невдачі та проекція цих страхів на дітей ("Нехай вони не повторять моїх помилок").

3. Відчуття своєї батьківської некомпетентності, провини перед дитиною за помилки у вихованні, за дефіцит уваги до неї в дитинстві, спроба це компенсувати.

4. Більш глибокі особистісні проблеми, страхи тощо. Переформулювання проблем клієнтів таким чином, що локусом їх занепокоєння стають не їхні діти, а вони самі, - важливий крок у процесі роботи. Переходячи до обговорення проблем самого клієнта, психолог може запропонувати клієнту будь-яку раціоналізацію типу: "Навряд чи варто так турбуватися про дорослих дітей, вони все одно цього не оцінять, краще подумати про себе" або: "Досить ви їх берегли, пора вам і собою зайнятися". Не варто наполягати на тому, щоб клієнт барвисто змальовував своє життя як порожнє або нереалізоване. Досить того, щоб він переконався в тому, що головне, в чому йому потрібна допомога - це він сам, і що в зверненні за подібною допомогою чи порадою немає нічого негідного або ганебного. Слідом за цим можна переходити до більш докладного обговорення проблем.

Зупинимося коротко на стратегіях роботи в залежності від причин приходу клієнтів.

1. В ситуації, коли клієнт відчуває порожнечу, незаповненість власного життя, завдання консультативної роботи - допомогти заповнити його життя, знайти справи, які йому цікаві та приємні. З цією метою його можна розпитати про те, що він любить або любив робити, що було цікаво, чи є щось, чим хотілося б зайнятися, але що довго відкладалося, а взятися за це тепер клієнт не наважується. При такому детальному розпиті у людини зазвичай виникне безліч ідей про цікаві справи, якими варто було б зайнятися. Але психологу мало просто почути про те, що у клієнта є інтереси; необхідно зробити так, щоб він дійсно став на більш активну позицію стосовно до власного життя, почав сам заповнювати та організовувати свій час, займатися своїми справами. Гарантією такої активності клієнта найчастіше є наявність партнера, того, з ким можна було б робити щось разом і, таким чином, не просто цікаво жити, але ще і бути для когось потрібним та цікавим. В принципі, можна уявити три можливі варіанти появи такого партнера - хтось із членів сім'ї, старі друзі та знайомі, або нові знайомства.

Багато проблем тих клієнтів, які страждають від власної непотрібності та почуття самотності, пов'язані з труднощами спілкування. Так, дуже часто у них є друзі, але з цими друзями вони зустрічаються досить рідко, бояться бути нав'язливими, не наважуються запропонувати власні варіанти проведення вільного часу. Таким чином, для того, щоб ситуація їх життя дійсно змінилася, консультанту слід по можливості більш ретельно спланувати ці зміни, обговорити, як і до кого зі знайомих можна звернутися, що запропонувати, для кого дзвінок або зустріч з клієнтом можуть дійсно принести радість, хто може скласти компанію в проведенні вільного часу. Підтримка та увага консультанта в ході обговорення для такої самотньої людини вже самі по собі можуть надати цілющий вплив - допомогти

задуматися про себе та свої бажання, почати діяти, відчувати себе активним та потрібним.

2. Почуття власної нереалізованості, невдало прожитого життя, а також бажання, щоб у своєму житті дитина досягла та зробила все, чого свого часу не вдалося зробити батькам, і страх, що їй це не вдасться, - досить поширена проблема. Зазвичай такі переживання батьків серйозно ускладнюють їх взаємини з дітьми, роблячи з них мимовільних тиранів, які обмежують свободу своєї дитини. Змінити ставлення до власного життя у досить літньої людини, яка прожила вже більшу його частину, завдання непросте, тим більше що часто у таких людей життя дійсно пройшло не зовсім просто і вдало, а часу прожити життя по-іншому майже не залишилося.

Таких клієнтів перш за все необхідно заспокоїти, підвищити в їх очах власну цінність. Робота з подібними проблемами вимагає від психолога великої майстерності. Що ж конкретно можна зробити? По-перше, висловити впевненість у тому, що клієнт зробив у своєму житті все, що міг, що труднощі, які ним подолані, були дійсно серйозними, і немає нічого дивного, що на них було витрачено стільки зусиль. По-друге, підкреслити важливість життєвих досягнень клієнта, причому в якості реальних досягнень можуть виступити багато речей: наукові результати, духовні цінності, допомога людям, дорослі діти. І, по-третє, обговорити з клієнтом, що в житті важливо не те, чого досягла людина, а як вона цього досягала, яких життєвих цінностей дотримувалася. У цьому сенсі, наприклад, чесність, доброта, щирість клієнта можуть виступати як найважливіші цінності, які вдалося реалізувати в житті, незважаючи ні на що.

3. Відчуття провини батьків перед дитиною - досить поширений феномен, але ця вина особливо недоречна в обговорюваних ситуаціях, оскільки пов'язана з вчинками та подіями з давнього минулого. Найбільш проста тактика роботи в даному випадку - демонстрація безглуздості пережитого клієнтом почуття. Зробити це можна по-різному, наприклад, показавши клієнту недоцільність, недоречність тих вчинків, з'ясування та пояснень, які здійснюються ним з метою заглибити цю провину. Таке заглидження, яке часто приймає форму втручання, лише ускладнює відносини з дитиною. Корисно також обговорити з клієнтом минуле та показати йому, що його вчинки в тих випадках, які нині є об'єктом занепокоєння і переживань, були єдино реальними та можливими, що їх негативні наслідки не можна було передбачити, що судити себе минулого з позиції себе нинішнього - в принципі безглузде завдання, яке не призводить до вирішення ситуації.