

Е.П. Ильгамова
магистрант группы дИППМ-20-1,
институт элитных программ
и открытого образования,
Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова,
г. Магнитогорск
Научный руководитель:
О.П. Степанова
кандидат психологических наук, доцент,
Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова,
г. Магнитогорск

ПРОФИЛАКТИКА ПОДРОСТКОВОЙ ПСИХОСОМАТИКИ КАК СЛЕДСТВИЯ НАРУШЕНИЙ СЕМЕЙНОЙ КОММУНИКАЦИИ И МЕТОД ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Аннотация. Статья посвящена анализу методов психологического консультирования семьи, имеющей проблемы развития психосоматики ее членов школьного (подросткового) возраста. Уточнены семейные (коммуникативные) причины развития подростковой психосоматики. Среди приемов и методов влияния на проблему актуализирована ее психологическая профилактика.

Ключевые слова: подростковая психосоматика, семейные коммуникации, психологическое консультирование.

Abstract. The article is devoted to the search for methods of psychological counseling for a family that has problems with the development of psychosomatics of its school-age members. The family (communicative) reasons for the development of school psychosomatics are revealed. Among the techniques and methods of influencing the problem, its psychological prevention is updated.

Keywords: school psychosomatics, family communication, psychological counseling.

Современные реалии развития психологической науки и практики актуализируют проблему развития школьной (подростковой) психосоматики. Одна из причин – нарушения психологически здоровых коммуникаций в семье, в которой есть дети школьного (подросткового) возраста. Следствия – депрессивные и суицидальные тенденции; аутоагрессивное и киберагрессивное поведение; неудовлетворенность телом и развитие анорексии; боязнь открытого выражения собственных чувств; расстройство личности; когнитивный дизонтогенез; дефективное развитие интеллекта, структур речи и мышления; повышенная социальная тревожность; нарушения пищевого поведения и др.

Проблема обусловлена:

а) нарастанием темпов в ожиданиях успеха членов семьи на фоне роста многочисленных и неблагоприятных объективных неожиданностей, неопределенностей завтрашнего дня;

б) появлением хаотичного распределения ролей в семье на фоне трансформации понятия о ней как о хорошо структурированном коллективе; также нередкой нежелательной сменой здоровых стереотипов детско-родительских взаимодействий на патологические;

в) дезадаптивными проявлениями поведения членов семьи на фоне сложившейся пандемийной ситуации, а именно повышением уровня тревожности и ростом неадекватных реакций на изменяющиеся в этой связи условия жизнедеятельности (работу, учебу, отдых и развлечения);

г) интернет-зависимостью школьников и их родителей, неучтенностью и бесконтрольностью игровой и досуговой деятельности детей и т.д.

В качестве наиболее острых факторов проблемы можно выделить изменения в условиях взаимодействия семьи и школы. Это, прежде всего, осложнения внутрисемейных отношений, связанные с кризисами применения школой программ дистанционного образования. Кроме того, это нередко и

очевидно недостаточное психологическое консультирование семьи в школе, не всегда полная, суперпрофессиональная объективность и своевременность выявления проблем, их психологической диагностики и формирования полноценных заключений.

Проблема развития школьной психосоматики, усугубляющейся нарушениями семейных коммуникаций, с недавнего времени взята под контроль на государственном уровне. В Семейный кодекс РФ, регулирующий, в том числе, эти коммуникации, с 2020 года внесены соответствующие изменения [5]. Готовится к утверждению и вступлению в силу Федеральный закон «О дистанционном образовании в РФ», также имеющий отношение к регулированию, в том числе, коммуникации между семьей и школой, непосредственно имеющей связь с психическим состоянием и связанным с ним физическим здоровьем детей и подростков. На основании вступившей в силу новой и обновляемой нормативной документации дети школьного возраста должны обеспечиваться не только пригодным для учебы жилым помещением, но и благоприятным (имеется ввиду бесконфликтным) контактом с родителями даже в случае, если вместе родители, также бабушки и дедушки, не проживают. Кодекс призван защитить традиционные семейные ценности, в том числе коммуникативные, так как приоритетным в нем выступает воспитание уважительного отношения в семье ко всем ее членам, высокая культура и этика взаимоотношений в семье.

Рассмотрим подробнее – что же такое семейные коммуникации и их патологические отклонения? Далее уточним связь между психосоматическими расстройствами и поведением личности в коммуникативном процессе. И, наконец, проведем обзор профилактических рекомендаций, «подсказок», которыми психолог может воспользоваться при оказании помощи семье с целью устранить или нивелировать проблему развития психосоматического заболевания школьника-подростка, следующую за отклонениями в семейном общении или взаимодействиях.

Прежде всего отметим факторы, отклоняющейся семейной коммуникации.

К.А. Любичкая и М.А. Шакарова рассматривают в этой связи понятие о вовлеченности родителей в образовательный процесс их ребенка (не важно, младшего школьника или подростка) [3, с. 197]. Вовлеченность может быть домашней (наблюдение, слушание, обсуждение), а может быть школьной (посещение родителями школы). Это хорошо. Но родительская вовлеченность в дела школы и школьника бывает чрезмерной. Тогда и учителя, и дети могут пострадать от нее, обрести признаки психосоматики. Выход только один и он указан в ФЗ РФ № 273 «Об образовании» – если все участники коммуникационного процесса сознательно признают и будут использовать в качестве преобладающих в общении принципы: равноправия, диалога, совместного решения, обоюдной инициативы, разнообразия средств коммуникации, сбалансированного и адекватного эмоционального накала, обоснованной свободы и культуры выражения эмоций, прочной обратной и регулярной связи всех участников, учета возрастных особенностей обучающихся детей при вовлечении в рассмотрение его проблемы [3, с. 198-212].

А.З. Гусейнов утверждает, что в современном российском обществе индекс деструктивных настроений достиг максимального уровня [4, с. 24-30; 48-49]. На этом фоне острыми и злободневными выступают проблемы семейного насилия, коммуникативной дисфункции в семьях, уменьшение количества полных семей и др. Эти обстоятельства естественно и гарантированно вызывают психосоматические расстройства личности всех членов семьи, а в большей степени детей и подростков. Это: нарушение в познавательной сфере, расстройства аппетита, сна, злоупотребление наркотиками, алкоголизм; произвольное воспроизведение травматических действий в поведении; попытки самонаказания и др. Одно из средств эффективного противодействия преступлениям, совершаемым в отношении несовершеннолетних, а также оказания им своевременной и квалифицированной психологической помощи, в том числе реабилитации таких детей, является организация единой системы накопления информации о фактах насилия над детьми и нахождения ребенка в трудной жизненной ситуации. Психологи обязательно должны участвовать в

решении связанных с этим вопросов, реализовывать программы профилактики насилия в семье. Коммуникативную дисфункцию позволяет устранить осознанный подход родителей к появлению ребенка, четкая организация хранения семейных ценностей, контроль речи и жестов, появление взаимной эмпатии, поддержки членами семьи друг друга, положительный зрительный контакт, хорошо организованный (например, непрерываемый внезапно) диалог.

М.В. Кириченко исследует явление коммуникативной созависимости членов в семьях как отклоняющееся и, естественно, влияющее на развитие различных психосоматических деструкций у детей [4, с. 36-41]. Сама созависимость от человека или предмета – патологическое психическое состояние. Воспитанные в семье дети, где присутствуют созависимые отношения, где кто-то из родителей пьет, или употребляет наркотики, или имеет лишний вес, или есть игровая или любая другая зависимость, по словам исследователя, в чем-то повторяют жизнь родителей. Проживают они её в тревоге, страхе за будущее, так как на подсознательном уровне копируют модель поведения родителей. К сожалению, профилактические меры часто либо запаздывают, либо отсутствуют вовсе, хотя изучение этих мер в современной психологической науке актуализируется и можно надеяться на скорейшее появление достаточно полных обобщений в соответствующих исследованиях.

О.П. Степанова обращает внимание на национальные особенности семейных коммуникаций, отмечает различия в национальной культуре внутрисемейного общения [6, с. 193], и отмечает необходимость порицания отдельных традиций семейного воспитания по причине чрезмерностей. В ее работах можно встретить также утверждение о том отрицательном общем, что имеется, например, в русской и казахской семейной культуре. Это: 1) тенденция к тотальному контролю за жизнью ребенка, но при этом эмоциональная негибкость родителей и неуправляемость своих чувств; 2) нацеленность на будущую состоятельность ребенка, но нередкое «отвержение» при неполучении желаемого результата или получении не того результата, какого хотелось. Это также страх за будущее ребенка, сопровождаемый чаще всего излишней

жесткостью воспитания. Отклонениями в семейных коммуникациях Степанова называет завышение требований родителей к ребенку, что приводит к нарушениям в понимании членов семьи друг друга, к дефициту внимания и увеличению дистанции между детьми и родителями, навязыванию детям воли родителей. Разумеется, у детей появляется или нездоровый эгоцентризм, или тревожность, как, впрочем, и другие симптомы психосоматики.

С.В. Воликова, Е.К. Данилова и Т.В. Снегирева изучили влияние дисфункциональных семейных коммуникаций на выражение чувств у молодежи, в том числе учащейся, подростковой. Это, опять-таки: излишняя родительская критика, игнорирование чувств других членов семьи и повышенный интерес к своим чувствам, фиксация родителей на негативных событиях, деструктивный родительский контроль, скрытное поведение, различные утаивания и проч. [1, с. 413-414]. Было установлено, что такие дисфункции не просто нарушают эмоциональную сферу детей, но и приводят к возникновению, развитию и усилению в будущем подобных состояний. Эмоциональные нарушения у детей из таких семей в будущем наступают непременно. И психологическая помощь здесь крайне необходима.

Психологическую помощь, например, семьям с нарушениями внутрисемейных отношений, оказывают консультанты-психологи. Каждый акт психологической консультации М.М. Кашапов называет уникальным [2, с. 3]. Главное в такой работе, с его точки зрения, – не выдать клиенту готовый «рецепт» решения проблемы, а помочь реорганизовать проблемную ситуацию, погрузиться в ее понимание и найти в себе силы принять меры. Основная задача психолога-консультанта – помочь нуждающемуся посмотреть на проблему со стороны, обсудить ее источники, изменить отношение к ней.

Итак, психосоматические расстройства у школьников – это следствие отклоняющегося от нормы коммуникативного процесса, в том числе в семье. Изучением влияния этих коммуникаций на проблему развития таких расстройств занимались в прошлом и занимаются теперь отечественные и зарубежные психологи. Учеными разработаны цепочки связей между психосоматикой и,

например, конфликтами в семье, между заболеваниями и общением детей с конфликтными родителями. Так, злоба и жесточенность в семейном общении связаны с расстройствами пищеварительной системы у детей; бессилие и зависимость – с расстройствами желудочно-кишечного тракта; сексуальное напряжение – с нарушением системы дыхания и т.п. (Weitzsaker). В психологии имеются и обозначения типов личностей, отражающие связь психосоматики с особенностями общения и поведения: коронарная, аллергическая, гипертоническая, ревматоидная и др. личности (Dunbar).

Профилактические меры в решении проблемы имеют определенный положительный результат. В частности это консультационная работа психолога с семьей, уточнение и контроль внутрисемейных отношений, организация разъяснительных, в том числе коррекционных занятий. Однако нельзя эти меры нарочито переоценивать. Причинами подростковой психосоматики могут быть не только отклоняющиеся семейные коммуникации, но и генетически заданные свойства, природная уязвимость отдельных органов и систем, особенности индивидуальности и индивидуального реагирования на внешние обстоятельства. И вообще о психосоматике еще ведутся довольно «жаркие» споры («действительно ли, что болезни напрямую связаны с «нервами»?»).

Но все меньше ученых спорят о том, что одной из наиболее важных предпосылок развития психосоматики человека выступают психические процессы и состояния (конфликт, агрессия, страх, истерия и др.).

Устранение проблем развития психосоматических расстройств у школьников зависит от слаженной не только внутрисемейной, но и внешней коммуникации родителей со школой и психологом. Семьям с нарушениями коммуникации психологическая помощь необходима. Необходимо довести проблему до осознания (в случае, если это возможно, если реакции клиентов на попытку ее устранения адекватны) или привлечь других лиц к изменению проблемной ситуации (в случае невозможности снизить остроту проблемы силами самих клиентов).

В теории и практике психологического консультирования семей, в которых есть дети, подростки-психосоматики, сказано, что существует множество попыток объяснить отклонения в состоянии здоровья неблагоприятными семейными отношениями и минимизировать условия их развития. Тщательный многофакторный психоанализ различных коммуникативных ситуаций внутри семьи плюс вербализация переживаний при обсуждении проблемы с психологом имеют высокую вероятность положительных ожидаемых изменений – снижения угрозы здоровью детей.

Список использованных источников и литературы:

1. Диагностика и психологическая помощь в современной клинической психологии: проблема научных и этических оснований: Материалы международной научно-практической конференции. М.: 18-19 ноября, 2020 г. / Под ред. Холмогоровой А.Б., Пуговкиной О.Д., Зверевой Н.В., Рощиной И.Ф., Рычковой О.В., Сирота Н.А. М.: ФГБОУ ВО МГППУ, 2020. 866 с.
2. Кашапов, М. М. Консультационная работа психолога. Москва: Издательство Юрайт, 2020.
3. Любичкая К.А., Шакарова М.А. Коммуникация семьи и школы: ключевые особенности на современном этапе // Вопросы образования / Educational Studies Moscow. 2018. № 3. С. 196-215.
4. Психология и педагогика семьи: Материалы IV Международной научно-практической конференции (24 мая 2019 г., г. Саратов). Саратов: ИЦ «Наука», 2019. 146 с.
5. Семейный кодекс РФ с изменениями на 6 февраля 2020 года <https://docviewer.yandex.ru/>
6. Степанова О.П. Психологический портрет современных родителей на примере русских и казахских семей // Современные проблемы науки и образования. 2016. № 6. С. 393.