



Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное научное учреждение
«Институт коррекционной педагогики»

Федосеева А.М.

**Родительские трудности взрослеющих детей:
методические рекомендации родителям подростков
с задержкой психического развития**

Москва, 2023



УДК 376
ББК 74.5

Федосеева, А.М. Родительские трудности взрослеющих детей: методические рекомендации родителям подростков с задержкой психического развития [электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. (116 Кб). М.: ИКП, 2023. – 25 с. — 1 электрон. опт. диск. - Систем. требования: Intel Core i3 1,5 ГГц и выше; RAM 2Gb и выше; Windows 7/8/8.1/10/11; CD/DVD-привод. – Загл. с экрана.

В методических рекомендациях описаны основные проявления подросткового кризиса как процесса перестройки отношений подростков с родителями и становления чувства взрослости. Даются ответы на наиболее частые запросы родителей, которые обращаются за консультативной психолого-педагогической поддержкой. В рекомендациях раскрыты особенности семейных отношений, которые помогают подростку стать взрослым, даются рекомендации по выстраиванию детско-взрослого общения. Также обсуждаются вопросы личностного саморазвития родителя как важный фактор продуктивности конфликтного взаимодействия с детьми.

Методическое пособие рекомендовано родителям, специалистам социально-психологических служб в образовании: психологам, педагогам, медицинским и социальным работникам и всем интересующимся вопросами воспитания подростков.

Работа выполнена в рамках Госзадания Министерства просвещения РФ Институту коррекционной педагогики № 073–00063–23–01.

Текстовое электронное издание

Минимальные системные требования

Компьютер: Intel Core i3 1,5 ГГц и выше; RAM 2Gb и выше; 4,5 Мб свободного пространства на жестком диске; CD/DVD-привод;

Операционная система: Windows 7/8/8.1/10/11;

Программное обеспечение: любая программа для просмотра pdf-файлов.

ISBN 978-5-907593-40-4

©Федосеева А.М., 2023

©ФГБНУ «ИКП», 2023



Оглавление

Предисловие	4
1. Процесс взросления: вымысел и реальность.....	5
2. «Во время шторма»: семья как команда - распределение функций, правила, традиции совместности.....	12
3. Как помогать ребенку «сделать это самому» / «понять это самому и принять решение о действии»	16
4. Надеть кислородную маску	20
Библиографический список.....	24



Предисловие

Данные методические рекомендации написаны как обобщение разговоров с родителями подростков как с задержкой психического развития, так и с нормотипичным развитием. Часто во время консультирования звучат одни и те же вопросы, и довольно похожие ответы. Текст рекомендаций позволит родителям заранее определить контекст разговора с психологом и либо уточнить свой запрос на консультацию педагога-психолога, либо еще раз уточнить смысл полученных рекомендаций уже после обращения за помощью.

Подростковый возраст — это возраст становления личности и начало существования подростка как участника социальных групп и процессов. Родитель здесь уже не «проводник», а «наставник». Родитель не всегда может предупредить негативный опыт, но может помочь его пережить и преодолеть его последствия. Постепенно родитель из того, кто «держит ребенка за руку», становится тем, кто «смотрит в окно». Это весьма тревожный и болезненный период для родителя.

В рекомендациях мы будем говорить, в первую очередь, о родителе и о том, что важно понимать про взрослеющего ребенка, на что важно обращать внимание в семейных отношениях и как родителю выдержать собственные сложные чувства.



1. Процесс взросления: вымысел и реальность

1. Процесс взросления: вымысел и реальность

«Она не выходит из комнаты и не встает с кровати!»

Подростковый возраст считается очень трудным. Порой взрослые, вспоминая свой подростковый возраст, ужасаются тому, что там происходило и как это все смогли выдержать их родители. Когда же этот возраст «возвращается» вместе с собственными детьми – оказывается сложно вдвойне. Обнаруживаешь неожиданно, что ведешь себя точно таким же ужасным образом как родители по отношению к тебе — подростку, и невозможно отреагировать иначе. В результате к сложностям в отношениях с ребенком могут добавиться и сложности в отношениях с самим собой.

Так что же происходит в подростковом возрасте? Давайте посмотрим на процесс взросления с позиции педагога-психолога: попробуем понять логику происходящего перехода. Начнем с того, что переживания подростка можно описать как переживания Алисы Л. Кэрролла, когда она падает вниз в кроличьей норе. Помните, что говорит Алиса после приземления: «Может быть я — это уже не я. А Мэри Н. какая-нибудь». Что же происходит с человеком с 11 до 16 лет?

1. Логика взросления – “выделявание личности”

Теория психоанализа: созревание и опадание яблок.

Объяснение становления личности в подростковом возрасте с позиций психоанализа можно сравнить с созреванием плодов в саду: яблоко созревает и отделяется от родительской ветки. Это «отделение от ветки» называют — сепарацией. Хорошо, когда яблоко отделяется зрелым, но часто это отделение преждевременно и тогда оно так и остается «зеленым», незрелым. А еще бывает так, что яблоко не созревает. Остается висеть маленьким и сморщенным на ветке, вызывая разные сложные чувства у садовника. В общем: «Блажен, кто вовремя был молод. Блажен, кто вовремя созрел...» (А.С. Пушкин «Евгений Онегин»).



Психоанализ рассматривает взросление как становление отдельности, независимости в отношениях ребенка с родителями. Ребенок, психически созревая в отношениях с родителем, напитывается от него жизненной силой и развивает свои способности жить отдельно и самостоятельно. В какой-то момент родительская поддержка становится ребенку не нужна, и он уходит в свою отдельную жизнь.

Кажется, что логика взросления как в народных сказках: вырос королевич, получил родительское благословение и пошел себе жену искать по



соседним царствам. Но нет. Это только в сказках так все просто. На самом деле выглядит так: вырос королевич и стал предъявлять царю требования по поводу того, что его неправильно воспитывали, ограничивали в развлечениях, и свободу ограничивали. И благословения ему не нужно. И по-своему жить будет. Но царь ему все еще во всем должен. Потом королевич неожиданно уезжает и связь с ним теряется. Потом он обнаруживается уже зрелым, с новыми родственниками...

Это, конечно, довольно позитивное и ироническое развитие событий. Может быть все очень сильно по-разному. И тем не менее, возвращаясь к психоаналитическим концепциям, логика развития выглядит таким образом: симбиоз ребенка и взрослого (зависимость, “Мы”) — контрзависимость (сепарация, “Баба Яга против”, “Нет, не буду”) — независимость (индивидуация) — взаимозависимость (взрослая позиция, где есть общие дела и трудности, а есть и свои собственные) [4, 20].



По логике современных теорий развития в психоанализе — подросток должен отделиться от родителя, то есть разрушить прежние отношения доверия, послушания, некритичного отношения к словам родителя. Можно сравнить подростка с магазином на двери которого висит табличка: «закрыт на переустройство». Но, это еще не независимость. Подросток не просто «отходит в сторону». Ему очень важна реакция родителя: он хочет подтверждения своего права на отдельность, на взрослость, подтверждения от родителя своей ценности.

Теория культурно-деятельностная: расширение смыслового поля и проверка опорности опор.

Немного другое представление о развитии и его закономерностях в культурно-деятельностной психологии. Наиболее яркие ученые — исследователи подросткового возраста: Д.Б. Эльконин и его сын Б.Д. Эльконин, К.Н. Поливанова и др [22, 28]. Начнем с того, что в этом подходе развитие рассматривается как целостный процесс физиологического и психологического созревания. Одновременно с этим, развитие — это сложный процесс вхождения в культуру, посредством получения **опыта действия** совместно со взрослым в соответствии с культурными образцами.

Например, с **движением** руки младенца появляется **пространство**, с возникновением способности к обобщенному мышлению и во взаимодействии со взрослым появляется возможность понять, что происходит в душе другого человека.

Давайте понаблюдаем за младенцем. Физиологическое развитие происходит как постепенное овладение телесной «осью». Сначала нужно научиться держать голову, затем формируется плечевая ось (руки и мышцы плеч, ключиц и пр.). Ребенок переворачивается на животик и пытается подняться, отталкиваясь ручками от поверхности; он пытается держать голову



так, чтобы видеть, что происходит вокруг. Это требует довольно большого усилия. Ребенку трудно удержаться долго, но снова падает лицом вниз. Это очень обидное и драматическое событие. Невозможно смириться с тем, что ты не можешь держаться над поверхностью и видеть столько интересных предметов вокруг. Ребенок опять и опять отталкивается руками от поверхности кровати... Эта потребность в действии и в ощущении своей «могучести», любознательность и желание пробовать кажется врожденной способностью ребенка.

В тот момент, когда мышцы рук и спины крепнут — формируется *ось*. Возможность опираться на руки и держать голову поднятой. Конечно, в этом процессе присутствует взрослый. Он стимулирует ребенка, переворачивая его на живот, привлекая его внимание звуками и яркими предметами, прикосновениями. Но здесь важно **собственное стремление ребенка** отталкиваться от поверхности. Совершать переход от *горизонтали* к *вертикали*.

Опора. В тот момент, когда появилась «ось», появляется чувство «Я-могу». Опора на руки, доверие мышцам, умение распознавать сигналы об их состоянии; тестирование их возможностей как ограничений. Опора на свои мышцы, уверенность в том, что ты «можешь» — базовая потребность человека.

Поле. Но «могу держать тело над поверхностью» — только первый уровень. Немедленно возникает следующий «горизонт». Открывается «поле», где можно выбирать следующую «ось». И это поле нужно осмыслить, осознать свое отношение к нему, определить валентность того, что в этом поле есть. Построить, создать или вырастить личностный смысл. Детское желание «увидеть, что там», поддержанное Другим-взрослым в посредническом действии, — вот условие развития. И тогда окружающая среда становится смысловым полем. То есть, становится пространством развития человека.

Даже во взрослом возрасте так бывает: наличие домашней библиотеки еще не означает, что человек — читал эти книги. И библиотеки как «среды» должно возникнуть «смысловое поле», в котором книги оказываются важным условием достижения жизненной цели. Взрослый, который поддерживает инициативу ребенка и создает «поле» — ключевое условие развития ребенка. Если нет того, кто будет ребенка поддерживать, утешать — мотивировать преодолевать «притяжение поверхности» снова и снова чувства «Я — могу» может и не возникнуть.

Давайте переложим эти рассуждения на подростковый возраст. В младшем школьном возрасте ребенок начинает осознавать собственное действие не просто как спонтанную активность, а как реализацию замысла, достижение цели и получение какого-то результата. В учебной деятельности есть условие задачи, а есть вопрос и нужно на этот вопрос найти ответ, причем правильными способами. То есть, «опорой» для младшего школьника и младшего подростка выступает ощущение того, что он может самостоятельно действовать. И здесь, подобно тому, как перед младенцем появляется комната — перед подростком появляется — мир социальных сообществ и их отношений. И этот мир социальных отношений тоже содержит какие-то нормы, «правильно



– неправильно». И сложность в том, что здесь нужно не просто понять как правильно, а еще и осознать, что значит «правильно» **для себя**, и как другие отнесутся ко мне.

Основная задача подростка: построение образа себя в мире (Б.Д. Эльконин, В.А. Петровский). Замыслы (образы возможных действий) подростка первоначально нечетки, расплывчаты, сверхмасштабны и некритичны. Пробуя их осуществить, ребенок сталкивается с несоответствием своих представлений о себе и мире реальному положению дел. В этом конфликте подросток постепенно начинает осознавать границы собственной **самостоятельности и ответственности** («чувство взрослости», Д.Б. Эльконин, Т.В. Драгунова).

Продуктивное завершение подросткового возраста происходит с «открытием себя и мира», с появлением способности осознанно, инициативно и ответственно строить свое действие в мире, основываясь не только на видении собственного действия безотносительно к возможности его реализации, но и с учетом «отношения мира» к своему действию. Обучение подростка должно быть направлено на построение образа собственного действия в мире, а следовательно, на построение **собственной картины мира и собственной позиции**.

2. Чувство взрослости: Гарри Поттер.

К.Н. Поливанова с коллегами исследовала феномен популярности Гарри Поттера у младших подростков и пришла к нескольким интересным выводам. Подростку важнее не делать, а «хотеть». Это страшно — реализовать свой замысел. И еще нет таких возможностей: младший подросток не может самостоятельно решать задачи обеспечения своей жизни (зарабатывать деньги, совершать финансовые и юридические сделки). Младшим подросткам кажется, что важнее создать образ желаемого. Что такого образа достаточно. У них еще нет осознания того, что происходит между жизненным замыслом и его воплощением. Замысел должен материализоваться «по взмаху волшебной палочки». Родительские увещевания о том, что нужно планировать время и действия, что нужно совершать каждый день усилия по достижению цели — кажутся чем-то раздражающим и неважным.



Чувство взрослости, переживаемое младшим подростком, понимается как свобода «хотеть» жить по-своему. Но нет понимания ответственности за принятые решения, нет понимания последствий этих решений.

«Хочу собаку» — говорит подросток. «А ты будешь с ней гулять?» — спрашивают родители. «Да, конечно!» — уверяет подросток. Но мы понимаем, что между желанием и необходимостью каждый день делать одно и то же — огромная дистанция. Именно это и называется ответственностью: способность выдерживать все последствия наших решений.



Отсюда, важно передавать ответственность подростку: выберите ту задачу, на примере которой можно экспериментировать. Пусть это будет какая-то бытовая обязанность. Пусть подросток сам составит себе план действий и способ отслеживания прогресса. Важно, чтобы это было наглядно зафиксировано: расписание, чек лист, график над столом. Договоритесь, что раз в неделю (или с какой-то другой периодичностью) вы будете обсуждать что получается, а что пока не выходит. Обсуждайте его способность к волевому удержанию “взрослой” ответственности. Поддерживайте его — замечайте успехи, обращайтесь внимание подростка на то, что у него получается. Подростку важно признание. Без этого «бензина» он никуда не продвинется.

Понятно, что такая родительская педагогическая работа — это еще и вызов вашей собственной ответственности. Можно и это тоже обсуждать с подростком. Пусть он видит, что «держат» ответственность сложно в любом возрасте; и понимает, что мышца ответственности требует «физической нагрузки», тренировки.

3. Отношения с родителями и друзьями — драматические различия. Значимые взрослые: идеализация и оппозиция.

Следующий сложный вопрос для родителей подростка — возможна ли дружба родителя и ребенка-подростка? Нужно сказать, что дружба между родителем и подростком — вещь не просто не очень реальная, это еще довольно опасно. Подобно тому, как опасно дружить с начальником, от которого ты зависишь.

У подростков очень сильна потребность в разделенном переживании. Это еще не со-переживание, тут только взрослый может помочь. Но подростку важно, переживать в присутствии другого — который такой же, как и ты сам. И не мешает. Но которому интересно.

В подростковом возрасте друзья — сверстники становятся самыми важными людьми в жизни. Если пятиклассник еще общается с родителями, то восьмиклассник начинает делать это только по “деловым” поводам, особо не впуская их в свою жизнь.

Близкие отношения с друзьями обеспечивают возможность для самопознания и развития эмпатии. Откровенные отношения способствуют развитию чувствительности к нуждам и желаниям других людей, помогают подросткам лучше понять себя и своих друзей, что способствует формированию личности.

Отношения со сверстниками служат образцом для будущих социальных взаимодействий. Отсутствие общения с друзьями на младшем подростковом возрасте может вызвать трудности во взаимоотношениях в будущем. Общение с друзьями также готовит подростков к романтическим отношениям.

Дружба помогает справляться со стрессом и повышает уверенность в себе. Друзья придают силы и помогают в решении проблем, что снижает чувство одиночества и улучшает самооценку.

Однако влияние друзей на подростковое развитие зависит от характера этих друзей. Агрессивные друзья могут поощрять девиантное поведение, в то



время как здоровая конкуренция среди друзей способствует развитию положительных качеств.

С годами подростки становятся более избирательными в выборе друзей, и количество близких друзей снижается к концу подросткового возраста. Отношения с близкими друзьями становятся более глубокими и устойчивыми.

Исследования отличий отношений к сверстникам и к родителям в ожидании степени вовлеченности другого человека в твою жизнь, твои отношения. Друзья, все-таки, выслушивают, дают советы, иногда помогают. Только все это разовое и с контролируемым погружением. Родители часто считают, что они должны вовлечься в жизнь подростка «по полной» и контролировать и отношения, и события. Подростки против такого неконтролируемого с их стороны участия.

Сложность этих отношений состоит в том, что подростку важно справляться самому, но он не понимает, когда НА САМОМ ДЕЛЕ необходима помощь взрослого человека.

4. Родительские тревоги: банки из-под варенья никогда не бывают пустыми.

Быть родителем подростка — очень трудное состояние, очень тревожное. Как перестать контролировать своего беспокойного ребенка, который ведет себя как ребенок, а прав требует, как взрослый. Часто родителю в состоянии сильной тревоги трудно заметить в каких жизненных ситуациях его ребенок-подросток уже справляется сам, а в каких — нет.

Тревога — это базовая эмоция, которая отвечает за выживание. Когда живому существу нужно выжить, ценна каждая секунда, думать и анализировать ситуацию некогда, тем более невозможно заметить, что происходит с другим человеком. Думать о том, какие переживания у человека, которого вы спасаете — гарантированно затруднить себе его спасение. Тревога делает невозможным процесс со-переживания и анализа реальности «здесь-и-теперь». Так и родитель, который тревожится за подростка все время в «страшных фантазиях» про будущее подростка и не замечает, что происходит прямо сейчас в их отношениях.

Часто родительские вопросы психологу проистекают именно из этих страшных фантазий и общего тревожного ощущения, что «что-то идет не так, не могу понять, что именно». Здесь важно разделить свою родительскую тревогу и реальность, в которой могут быть тревожные «звоночки».

Отсюда, общая рекомендация такая: успокоиться, вернуть себя в спокойное состояние и затем провести анализ реальных событий, поведенческих реакций подростка, попробовать с ним обсудить какие-то конкретные ситуации, которые вас беспокоят и еще раз понять, есть ли действительно, что-то тревожное.

Два важных момента: (1) успокоиться, (2) услышать, что именно скажет вам подросток, доверяя его восприятию.

Как успокоиться и перестать тревожиться: остановка – настройка фокусирования на себе – осознание своего состояния на уровне телесных



ощущений – осознание своих чувств – осознание своих мыслей, убеждений, всплывающих образов – проживание всех чувств, которые будут всплывать, наблюдение за их динамикой – переход в желаемое состояние [27].

Шаг 0. Остановитесь. Представьте, что вы можете останавливать время. Окажитесь вне ситуации. Представьте, что вы наблюдаете за происходящим сверху, смените точку взгляда на ситуацию. Скажите себе: «стоп, я не понимаю, что происходит, кажется меня захватывают сильные чувства».

Шаг 1. Осознайте собственные чувства: что вы чувствуете; почему вы в таком состоянии именно сейчас; чего вы хотите от своего подростка; какие мысли у вас «звучат» в голове?

Шаг 2. Постарайтесь посмотреть на ситуацию глазами подростка: что он чувствует, что говорит, как относится к тому, что происходит? Как бы вы себя вели на его месте, в его возрасте? Что вам тогда было важно?

Шаг 3. Восстановите контекст происходящего: какие особенности ситуации могли повлиять на поведение подростка, какие возрастные и индивидуальные особенности могли вызвать переживания и поведенческие реакции?

Рекомендации по эмоциональной саморегуляции родителей в общении с подростком могут включать различные навыки и техники, такие как осознание собственных переживаний, умение выражать свои эмоции и чувства, способность утешать себя и регулировать аффект.

Перечень навыков эмоциональной саморегуляции для родителей [27]:

1. Способность осознавать свои переживания (телесные ощущения, эмоции, чувства, желания, мысли, убеждения, возникающие образы воображения и памяти и пр.) в текущем времени. Умение внимательно смотреть и замечать; быть по-матерински чувствительным к самому себе.
2. Умение говорить о своих переживаниях – эмоциональная грамотность, навыки ментализации (символизации).
3. Способность выдерживать те эмоциональные состояния, которые разворачиваются внутри. Не пытаться отвернуться, приказать себе – не чувствовать и тому подобное. Но и не проваливаться в чувства, теряя контроль над собой.
4. Способность «регулировать аффект». Утешать себя: просто быть рядом, поговорить с собой, увести из «горячей точки», чтобы прийти в себя.
5. Способность выражать эмоции и чувства адресно. Причем говорить именно о своих чувствах и потребностях. Говорить так, чтобы тот, к кому они обращены, мог их выдержать, в свою очередь.



2. «Во время шторма»: семья как команда — распределение функций, правила, традиции совместности

Семья — это социальная группа, первичный коллектив, которую можно воспринимать как базовую “молекулу” из которых состоит общество в целом. Поскольку у семьи как у группы есть правила, особенности отношений, санкции, с помощью которых она удерживает свои нормы, ценности и цели, которые предъявляются ее участникам — вполне можно рассматривать семью как команду.

Представьте себе кораблю во время шторма: капитан и помощник капитана отдают приказы, матросы бросаются их выполнять, если кого-то смыло за борт, команда предпринимает все усилия, чтобы и человека спасти и самим не потонуть; штурман держит штурвал, кок следит, чтобы сохранить провиант. Все при деле, у каждого свои задачи, функции, — корабль держит курс. Отличная метафора семьи как команды. В исследованиях психологии семьи предлагаются описания хорошей слаженной командной работы. Приведем описания.



Нормально функционирующая (гармоничная) семья — это семья, которая функционирует в соответствии с нормами, созданными ею самой или заимствованными из окружающего социума. При этом норма здесь — это не та оценка, которую дает внешний наблюдатель, а аутохарактеристика семьи, отражающая все аспекты ее жизнедеятельности (Э.Г. Эйдемиллер, В.А. Юстицкий) [23].

Семья — это лупа, увеличительное стекло, через которое ребенку транслируется содержание культуры, в которой растет человек. И если ребенок нарушает правила общества, уходит в зависимость от гаджетов или наркотических веществ, обманывает и ворует, проявляет агрессию — нужно обратить внимание на то, как устроена «лупа». Что «транслируется» ребенку в родительской семье, какие **правила** и **ценности**; как устроены отношения; каким образом удерживаются правила, насколько строго и вообще есть ли система четких требований — которые выполняются и удерживаются всеми членами семьи-команды?

Некоторым «командам» выгодно, когда один из матросов — плохо себя ведет или все время «вываливается за борт»:

1) Капитан с боцманом перестают ругаться и объединяются для спасения. Все участники команды чувствуют единение...

2) Капитан перестает управлять, а идет в каюту смотреть сериальчик и выяснять отношения со штурманом. За штурвал встает матрос. Он, ясное дело, какой-то справляется, чувствует себя героем, но от «карьерного роста» (создания своей семьи) отказывается. Другие матросы мечтают быстрее сбежать, пока их не поставили к рулю.



3) Капитан пытается рулить самостоятельно, игнорируя штурмана, и чувствует себя героем. Штурман злится и не понимает, зачем он на корабле, если его решения никому не интересны. Начинает буянить, устраивает «караоке» перед матросами, чтобы обратить на себя внимание хотя бы чьей-то. Капитан начинает считать его вообще не просто неважным, но еще и мешающим. Общее напряжение чувствуют матросы и хотят сойти с палубы в ближайшем порту.

4) Капитан и штурман смотрят на карту, рассчитывают маршрут и запасы продовольствия. Что делают матросы и как они настраивают паруса — не интересно. Главное, что не смыло за борт...

Какое из описаний похоже на отношения в знакомых вам семейных командах? Что бы вы предложили сделать капитану и штурману для исправления ситуации? А как устроены отношения в вашей семье?

Как можно описать нормально функционирующую семью — хорошую и слаженную команду, которая переживет любой шторм?

В функциональной семье присутствуют следующие черты [23]:

1, Удовлетворены базисные потребности всех ее членов, а именно потребность в безопасности (защита, поддержка, доверие, одобрение, признание) и автономии (рост и развитие, принятие самостоятельных решений).

2. Родственников связывают теплые эмоциональные связи, отношения строятся прежде по принципу сотрудничества, а не конкуренции. В семье сохраняется иерархия: старшие несут ответственность за младших, родители за детей. Детей не вовлекают в родительские роли (с ними не дружат и не привлекают решать конфликты родителей, не делают из одного ребенка няню для младших детей).

3. Члены семьи выполняют свои обязанности, при этом не подчиняя своей власти другого члена семьи. Потребности детей не решаются за счет потребностей родителей (ребенок не является главным в семье — «Слоненок бежит за стадом, а не стало за слоненком»). Потребности родителей не решаются за счет детей (см. выше — дети не выполняют родительских функций ни по отношению к сиблингам, ни по отношению к родителям).

4. Все члены семьи доступны для общения и взаимодействия. Семья не делится на враждующие подгруппы и способна к выполнению совместных дел и проведению досуга. В семье нет «группировок» (коалиций), которые склонны общаться внутри, исключая остальных. Например: мать «дружит» с сыном и отстраненно относится к мужу и/или дочери. Нет членов семьи, с которыми «нельзя» общаться.

5. Семья контактирует с обществом и окружением, а не изолируется или противостоит ему.

Удовлетворение потребностей членов семьи происходит через ее функции. Также с их помощью семья презентует себя обществу, включается в более глобальные социальные процессы.

Эйдемиллер Э.Г. и Юстицкис В.А. предлагают следующий перечень функций:



1. *Воспитательная функция семьи* удовлетворяет индивидуальные потребности людей в родительстве, в контактах с детьми и в их воспитании, а также в том, что родители могут реализовать себя в детях. Таким образом обеспечивается социализация детей и подготовка новых членов общества.

2. *Хозяйственно-бытовая функция* удовлетворяет материальные потребности членов семьи (в пище, крове и т. д.). Это способствует сохранению их соматического здоровья, восстановлению затраченных в разных видах деятельности физических сил.

3. *Эмоциональная функция семьи* удовлетворяет потребности ее членов в симпатии, уважении, признании, эмоциональной поддержке, психологической защищенности. Она выступает основой для психического здоровья, эмоциональной и личностной стабилизации.

4. *Функция духовного (культурного) общения* удовлетворяет потребность в совместном проведении досуга, способствует духовному обогащению и развитию членов семьи.

5. *Функция первичного социального контроля* обеспечивает выполнение членами семьи социальных норм. Особенно это касается тех, кто в силу возрастных или клинических особенностей не способен сам строить свое поведение в соответствии с предписаниями общества.

6. *Сексуально-эротическая функция* семьи заключается в удовлетворении сексуально-эротических потребностей. С учетом социальных требований важно, что семья при этом осуществляет регуляцию сексуально-эротического поведения и обеспечивает биологическое воспроизводство членов общества.

Какие практические выводы можно сделать из сказанного выше?

1. Важно быть внимательным к тому, что происходит в отношениях в вашей семье. Капитан должен заботиться об эмоциональном климате в команде.

2. Чтобы команда работала слаженно, капитану важно:

- понимать, что чувствуют члены команды, что происходит в их жизни, о чем они волнуются и по поводу чего переживают (требуется: межличностная чувствительность, наблюдательность и эмпатия);
- чего хотят члены команды (семьи) друг от друга: чего хотят супруги друг от друга, чего хотят дети, хватает ли им признания, заботы и защиты;
- как обстоят дела с функционалом, нет ли перекосов, лишних задач и перекладывания чужой ответственности;
- заботиться о «тренингах командообразования» — проводить вместе время в удовольствие каждого участника команды, то есть семьи.

3. Нарушения поведения детей — следствие того, каким образом строилось отношение к правилам и нормам в семье:

- проговариваются ли правила детям, знают ли дети эти правила;



- соблюдают ли родители эти правила сами или все постоянно меняется;
- отслеживают ли родители выполнение правил детьми, каким образом это делается: агрессивно или мягко и настойчиво? Системно или спонтанно, в ситуациях, когда это важно или в любых ситуациях?

Ну и напоследок, короткие ответы на конкретные вопросы.

Для того, чтобы отвлечь подростка от социальной сети — ему нужно предложить альтернативу, которая будет для подростка интереснее виртуального общения.

Уберечь подростка от психоактивных веществ можно следуя двум стратегиям: учить подростка распознавать, что ему действительно хочется; учить его обоснованно говорить «нет» (в том числе и в отношениях с родителями), поскольку именно потребность быть принятым в группу заставляет подростка соглашаться попробовать наркотик первый раз; стараться строить с подростком отношения доверия и взаимопонимания — тогда неудовлетворенность в близких отношениях и одиночество не «толкнут» подростка к рискованным экспериментам.

Воровство, вранье — способы получить того, чего хочется, но по-другому никак не получается. Здесь важно обсуждать, каким способом подросток может получить желаемое и учить его терпению в ожидании своей мечты, желаемой цели.

Ну и последняя рекомендация от Вадима Зицера: ответьте на вопрос — что вы **любите делать вместе?** Это должно быть что-то такое, от чего и родитель, и ребенок получает удовольствие, чем хочется заняться не по принуждению, а по желанию. Какой “шторм” ваш любимый?



AaBaby.ru



3. Как помогать ребенку «сделать это самому» или «понять это самому и принять решение о действии»

Еще раз о диалоге и почему это так трудно.

В развитии человека (не только ребенка, подростка) самым важным «механизмом» является совместное посредническое действие. Самому выбрать — ЧТО делать и КАК, каким способом — ключевое исходное условие. Эта изначальная инициатива — «дорогостоящая». Но она быстро «гаснет», если задача непосильная. В такой ситуации совместное разделенное действие со взрослым критически важно. Ребенок встал на ноги. Но сделать шаг можно только держась за руки родителя. Как помочь ребенку так, чтобы он чувствовал его как собственное, почти самостоятельное?

А если ребенок не хочет делать что-то, что вы считаете важным? Например, читать книги? Как вовлечь его в эту практику так, чтобы это было «по собственной инициативе», но в совместном со взрослым действии? Давайте рассмотрим модель развивающего совместного действия родителя и ребенка на этом примере. *Заметим, что с подростком ситуация усложняется тем, что вовлечь в совместное и удержать в ситуации преодоления трудности может только авторитетный взрослый, который уважает подростка, видит в нем «равного себе».*

Из рассказов повзрослевших детей.

Гришковец Е. Мне нравилось слушать истории, которые мне читали мама и бабушка. Все попытки заставить меня читать самому — проваливались. Тогда папа сказал, что сам будет читать мне. Начиная книгу, он останавливался на самом интересном месте и уходил. Я не мог дождаться до следующего вечера, брал книгу и читал дальше сам... Постепенно, я стал читать уже без участия родителей...

Лена посмотрела фильм про Гарри Поттера и ей стало интересно прочитать, что написано в книге. Это была возможность узнать про историю Гарри больше, продолжить «кино», читая текст. Родители, заметив мой интерес, купили мне продолжение истории про Поттера и еще одну фантастическую историю... Так я втянулась в чтение, сначала фантастики, потом приключений и дальше, и дальше...

Рассказ мамы Марии. Когда Леше было только 6 лет, но очень увлекся живой природой. Мы смотрели документальные фильмы и обсуждали то, что там было показано. Я задавала вопросы, отвечала на Лешины. После обсуждений часто оказывалось, что некоторые вопросы оставались без ответов и мы стали их искать в книгах. Совместное чтение и обсуждение, поиск ответов на интересующие Лешу вопросы и привели к тому, что его интерес окреп и через некоторое время он уже сам читал, чтобы найти интересующую информацию...

Итак, давайте расставим акценты.

Во всех примерах мы видим собственную инициативу ребенка. И она не в том, чтобы читать. Чтение — способ узнавать интересное. История Поттера, интерес к завершению историй или окружающему миру — вот то, что побудило



детей взять в руки книгу. Но во всех историях был родитель, которому было интересно. Читать вместе, узнавать, обсуждать — вот что вовлекает и удерживает. Если родитель будет говорить, что учиться — это важно и интересно, но сам избегает такой возможности, то ребенок будет впитывать именно эмоциональное отношение и намерение, а совсем не правильные слова.

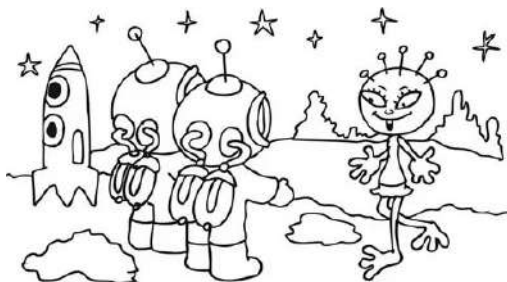
Но эти приемы действенны для детей младше 11 лет. Дальше, уже сверстники перехватывают инициативу совместности. Подросток, скорее, избегает что-то делать с родителями. Еще мальчики вовлекаются в то, что ассоциируются с «настоящим мужским» как рыбалка и охота, а девочки в «женское»: приготовление еды, выбор косметики.

Родители важны подросткам в том, что вместе «понять, что происходит и что дальше делать самому». Не **сделать** вместе, а вместе подумать и **сделать выбор**.

Оказываясь случайным слушателем разговоров родителей и учителей с подростками, я снова убеждаюсь, что то, что взрослые считают диалогом и разговором по душам, на самом деле — монолог в присутствии подростка. Как же трудно услышать, что говорит подросток, отнестись к этому серьезно и вдумчиво, посмотреть на происходящее его глазами!

Как определить диалог у вас с подростком или уже монолог?

1. Вы задаете уточняющие вопросы и слушаете ответы подростка.
2. Ваш следующий вопрос направлен на уточнение и прояснение сказанного подростком (не вашей изначальной идеи).
3. Вы пытаетесь смотреть на предмет обсуждения с позиции подростка.словно он «марсианин» и вы не понимаете, что именно он имеет в виду, поскольку на Марсе неизвестно что называется привычными нам словами.



4. Понимая ограниченность видения ситуации подростком, вы не говорите прямым текстом о том, с чем вы не согласны. Вы задаете вопрос, отвечая на который подросток сам обнаружит то, что он раньше не замечал, не принимал в расчёт.

5. Вы фокусируетесь на том, что именно хочет подросток от вас, говоря те или иные слова. И обязательно уточняете у него ваши догадки.

6. Вы готовы сомневаться в своей позиции, готовы поставить ее под вопрос и поискать аргументы, которые ее опровергают. Поискать «против» и «за» вместе с подростком, побуждая его принимать активное участие в этом процессе.

Особенности сложных разговоров взрослых с подростком:

- *разные задачи*: задача взрослого – убедить в своей правоте, задача подростка – самоутвердиться как значимому равному участнику отношений;



- способность удерживать сложность и смысловую многослойность темы взрослым, и потребность вынести простой вердикт, однозначно трактуемый и требующий совершенно определенных действий.

Вы «договорились» с подростком, когда:

1. Подросток помнит о договоренности и старается ее соблюдать. Если не может, говорит вам об этом с сожалением.
2. Подросток возвращается к договоренности и говорит о необходимости изменить условия.
3. Подросток сообщает вам о том, чего ему стоит соблюдать договоренность и ждет вашей признательности за это.

Вы не договорились с подростком, когда:

1. Когда вы «за», а подросток «против».
2. Когда подросток сообщает вам о своих возражениях, а вы их игнорируете.
3. Когда вы говорите о своих возражениях, а подросток их игнорирует.
4. Когда подросток не выдвигает свои условия и не обсуждает свои интересы.

В заключении, нужно сказать о позитивной дисциплине или пользе родительской строгости. Строгость часто путают с жестокостью. Но это разные вещи: строгость — это определенность правил жизни и взаимодействия. Строгость отличается от жестокости тем, что правила соотносятся с контекстом взаимодействия, состоянием ребенка и родителя. Они имеют некоторую адекватную ситуации гибкость. Можно сказать, что строгость — это позитивная дисциплина.

Одной из самых важных для понимания предпосылок позитивной дисциплины является тот факт, что дети гораздо охотнее следуют правилам, **в установлении которых они сами принимали участие**. Они участвуют в принятии эффективных решений наравне со взрослыми, развивают здоровую самооценку и учатся вносить полезный вклад в семью, в школьный коллектив, в общество. В этом и заключаются долгосрочные выгоды позитивной дисциплины.

Четыре критерия, определяющих эффективную дисциплину [18]

1. Сочетает ли она доброту и строгость? (Уважение и мотивация).
2. Помогает ли она детям чувствовать себя нужными? (Связь).
3. Имеет ли она долгосрочную перспективу? (Наказание срабатывает на очень короткое время, при этом имеет негативные последствия).
4. Учит ли она ценным социальным и жизненным навыкам, являющимся основой хорошего характера? (Взаимоуважение, забота о других, умение решать проблемы, ответственность, вклад в общее дело, сотрудничество).

Для того, чтобы подросток мог совершать самостоятельные поступки, адекватные нормам и ценностям общества и семьи, безопасные для него самого, ему нужно позволять быть свободным в принятии решений. Есть такая



пословица: «Чем старше щенок, тем меньше команд». Но простое предоставление свободы действий недостаточно. Важно обсуждать с подростком последствия его поступков — как хороших, так и плохих. И быть где-то недалеко от подростка в ситуациях с реальной опасностью. Ну и важно проявить строгость в ситуациях, где подросток не способен этот выбор адекватно сделать в силу возраста и жизненного опыта. И отличить одно от другого.

Замечание: в каждом возрасте есть возможности овладения определенным уровнем жизненной компетенции. Эта тема чрезвычайно актуальна и находится в поле активного исследования Института коррекционной педагогики.



4. Надеть кислородную маску

В современном мире благодаря психологии и психотерапии — детство приобрело особый статус. Родителям постоянно объясняют, что все проблемы выросших детей — их вина. Даже если ребенку уже за тридцать, то причины его сложностей родом из детства. Мы воздержимся от крайних позиций: «во всем виноваты родители», «нас так воспитали и ничего — выросли в нормальных людей». Конечно и инфантильное обвинение родителей, и защитное отрицание роли детско-родительских отношений в том, как сложилась жизнь — неверно. Попробуем подумать над вопросом, что же делать в той реальности, когда еще неразумный подросток «наглухо закрывает дверь» родителя в свою жизнь. И позиция общества: родители виноваты, они должны быть компетентными, тогда все будет хорошо и правильно.

Родительские практики самовоспитания: «Каждый раз, когда я кричу на своего ребенка, я кладу деньги на психотерапевта его счет».

В таком социальном контексте родители все чаще испытывают чувства тревоги, стыда и вины, которые приводят к разным психическим защитами и неадекватным поведенческим реакциям. Аналогично тому как детям с трудностями в поведении, с задержкой в психическом развитии требуется особая поддерживающая социальная среда, так же и родителю детей подросткового возраста требуется внимательное, безоценочное отношение. Не случайно, Карл Роджерс — основатель гуманистического подхода в психологии — свои базовые идеи разработал именно во время работы с трудными подростками. Эмпатия, конгруэнтность и безоценочное принятие – ключевые условия продуктивных отношений во взаимодействии.

Не только ребенку требуется поддержка в становлении чувства «Я — могу», когда он учится чему-то новому; родителю тоже требуется такая поддержка. Особенно, когда он с первым своим ребенком проходит «школу взросления». В воспитании второго ребенка часто уже не повторяются ошибки, допущенные с первым, и, казалось бы, тут должно быть гораздо легче... Но нет.

Каждый ребенок уникален и значительно отличается от остальных. Часто первый может быть спокоен и сосредоточен, но второй — активен, коммуникабелен и эмоционален, а третий — чувствительный, мечтательный и рассеянный. Поэтому, несмотря на весь свой опыт, родитель снова оказывается «некомпетентен».

Таким образом, чтобы быть хорошим родителем, нужно сначала наладить хороший контакт с самим собой. Самому себе стать тем Родителем, который будет поддерживать, успокаивать в ситуации неудачи, мотивировать искать способы продуктивного взаимодействия снова и снова. Приходится повторить уже ставший банальным призыв: «Сначала нужно надеть кислородную маску на себя, а уже потом на ребенка!».

В воспитании ребенка обогащенная социальная среда играет очень большую роль. Родитель – самый важный участник этой среды, задающий ее качество. Отсюда, забота родителя о себе, о своем собственном состоянии оказывается важной. Часто родители не придают значения – собственным



переживаниям тревоги, стыда и вины; отказывая самому себе в заботе о своих потребностях.

Что такое самоподдержка?

Самоподдержка – это преодоление человеком внутренних негативных состояний, гармонизация отношений с окружающим миром, понимание и принятие себя, осознание своих целей. Это тот самый контакт с собой, о котором уже шла речь выше.

Итак, если вы решили стать, для начала, хорошим родителем самому себе, помогут следующие способы:

Проговорите эмоции. Часто мы забываем себя поддерживать, потому что блокируем свои чувства. «Нить» очень даже полезно, если внимательно слушать и замечать то, что происходит во время этого. Если избавиться от этой привычки обесценивать свои чувства и научиться понимать себя, поддержка уже будет даваться намного легче.

Заметить самокритику. Часто, сами того не замечая, мы недовольны собой, злимся на себя, готовы обесценить свои достижения и считаем, что неудачи подтверждают то, что мы «какие-то не такие». Понаблюдайте, как вы ругаете себя, как часто, за что. Иногда — это просто непонятное чувство раздражения и неудовлетворенности. Попробуйте замечать, на что именно вы злитесь, вернее — на кого.

Остановите критику и подумайте — зачем вы это делаете. Если вы замечаете, что у вас возникло желание поругать себя, возьмите паузу. Вспомните свою милую детскую фотографию. Посмотрите на себя в зеркало — это все тот же самый человек. Как вам кажется, кто бы сейчас мог вас так обнять, чтобы вам стало спокойно и тепло? Может быть это не человек, а какое-то сказочное существо? Скажите себе: «Ты — есть. И это так важно, так здорово...».

Попробуйте посмотреть на себя глазами любящего человека.

Даже если претензии к себе обоснованы, критика никак не исправит ситуацию, а лишь усилит чувство вины и понизит самооценку. Попробуйте понять, чего именно вы хотите. Оцените свои **реальные** возможности. Не предъявляйте к себе завышенные требования. Всегда стоит напоминать себе, что вы – обычный человек, у которого есть право на ошибку. В мире нет идеальных людей, поэтому забудьте о перфекционизме. Общайтесь со своим внутренним ребенком. Когда вы испытываете грусть, тревогу или чувство вины, представляйте самого себя, но в детском возрасте. Пожалейте и подбодрите маленькую версию себя с позиции взрослого и мудрого человека.

Еще и еще раз про эмоциональную (личностную) зрелость как самостоятельность переживания и способность выдерживать свои и чужие чувства.

Личностная зрелость определяется очень по-разному. Можно исходить из понимания, что это идеальная форма развития взрослого человека, культурный



образец развитости человеческих свойств и способностей (Л.С. Выготский, М. Коул, А.Р. Лурия и др.).

По отношению к собственным переживаниям, зрелость проявляется в способности:

- осознавать свои переживания;
- выдерживать эмоциональные состояния, не избегая их с помощью психологических защит и не «проваливаясь» в эмоции, реагируя непроизвольно, реактивно на ситуацию;
- способность сообщать о своих чувствах другому человеку так, чтобы другой человек был способен это сообщение понять и выдержать, в свою очередь;
- способность утешить себя; осмыслить опыт, который переживается, найти социальную поддержку, если самому осмыслить происходящее трудно.
- трудность обсуждения с родителями этих навыков состоит в том, что они требуют собственного опробывания их во взаимодействии с ребенком. «Знать» — совсем не значит «уметь».

А делать — совсем не то же самое, что делать правильно. Без «обратной связи» от эксперта и самостоятельной рефлексии результатов и эффектов использования навыка, невозможно говорить о влиянии этого навыка на ситуацию ваших отношений.

Можно дать общие рекомендации, но они оказываются неверно понятыми без практики осмысления условий и способа их применения. В нашем опыте обучения педагогов эмпатическим репликам, часто сталкиваешься с тем, что студент, который не разобрался в теме, считает, что его реплики — эмпатические (а на самом деле — нет), а потом делает вывод, что они ничего не меняют в коммуникации.

Какие эффекты покажут, что с вашим “внутренним родителем”, самоподдержкой и устойчивостью — все в порядке?

Первое. Способность устанавливать и удерживать правила, принятые в отношениях. Например, по отношению к манипулирующему ребенку: “Я не дам тебе конфету, и я очень тебе сочувствую (иди обниму)”.

Второе. Способность сообщать близкому о своем отказе. В тот момент, когда вы поняли, что не сможете выполнить его просьбу. Когда бы это осознание к вам ни пришло.

Третье. Способность выдерживать состояние близкого рядом, не стараясь это состояние изменить и не чувствуя обиду и вину. Мирясь со своей беспомощностью.

Четвертое: ... напишите свое.

Какие проявления говорят о том, что устойчивость еще не натренирована?

1. Злость. Попытки агрессивного реагирования (крик, стуканье, злая ирония и обесценивание).
2. Паника. Неконтролируемая тревога. Недоверие.



3. Неспособность принять точку зрения подростка. Попытки доказывать ему, что он — не прав.
4. Поиски быстрого и окончательного решения вопроса — прекращение “проблемного” поведения. Понятно, что способы будут агрессией по отношению к подростку и разрушат хорошие отношения.
5. Попытки добиться своего путем манипуляций: шантаж (Мама же болеет!!! Если ты..., то я...), соблазнение (Давай ты..., и тогда я буду так тобой гордиться, так тебя уважать...), втягивание в соревнование «Давай, докажи, что ты можешь!») и пр.
6. (продолжите своими примерами).

Неправильные родительские установки

1. “Я — не могу”. Родителю подростка трудно встать в активную и ответственную позицию по отношению к своему ребенку. Все события, происходящие в жизни ребенка, воспринимаются как что-то на что нельзя влиять или как что-то, в чем невозможно разобраться без экспертной помощи.

Искренняя беспомощность, демонстрируемая родителем, часто бывает «приглашением» в коммуникативную игру «Мне нельзя помочь» или «Вот видите, здесь ничего нельзя исправить!». Подобные коммуникативные игры развернуто описаны в психоаналитической литературе, посвященной вопросам психологической зрелости и со-зависимого поведения.

2. “Я могу все, что считаю нужным. Не вам меня осуждать!” Задача родителя — оправдать свои действия, часто агрессивные или отстраняющиеся, предполагающие игнорирование потребностей самого ребенка.

Такой родитель настаивает на том, что его стратегия жесткого контроля подростка и игнорирования его собственных желаний является единственно верным стилем воспитания. При этом он приводит примеры того, что рекомендации дать ребенку больше свободы для проявления самостоятельности уже давали ей другие родственники; но приводит он их как сомнительные, неверные.

Анализ разных ситуаций, где подобный жесткий контроль оказывается непродуктивным, не убеждает родителя. Родитель, не осознавая связи чувств ребенка с его поведенческими реакциями, так же, как и своих собственных, испытывает досаду по поводу отказа психолога (любого другого человека) присоединиться к его позиции, невозможности переубедить его, прекращает коммуникацию.

Конечно, тему самоподдержки можно продолжать советами о том, как справляться со стрессом и родительским эмоциональным выгоранием. Но про это можно легко найти информацию в литературе.

В заключении разговора, можно еще раз вспомнить о том, что дети вырастают очень быстро. Подростки становятся взрослыми и уходят в свою отдельную жизнь. И подростковый возраст — последний шанс сделать отношения с ними действительно близкими, понимающими и поддерживающими. Вот такая “миссия невыполнима”. Хочется верить, что у нас получится!



Библиографический список

1. Амонашвили Ш.А. Искусство семейного воспитания: педагогическое эссе. – Москва: Амрита-Русь, 2016. – 335с.
2. Амонашвили Ш. Как любить детей. – Москва: МГПУ, 2011. – 131 с.
3. Байярд Р.Т., Байярд Д. Ваш беспокойный подросток: Практическое руководство для отчаявшихся родителей / Перевод с англ. М.: Просвещение, 1991.
4. Винникот Д.В. Разговор с родителями. – М.: Класс, 2011. – 96 с.
5. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – Москва: АСТ; Астрель, 2007. – 238 с.
6. Дмитриевский П.В. Подросток в семье: успешные переговоры. М.: Центр Перекресток, 2015. – 150 с.
7. Добсон Дж. Непослушный ребенок: Практическое руководство для родителей / Пер, с англ. Пенаты: Изд-во Т-оно, 1992.
8. Дольто Ф. На стороне подростка. – Екатеринбург: Рама Паблишинг, 2013. – 423 с.
9. Друкерман П. Французские дети не плюются едой. – Москва: Синдбад, 2014. – 380 с.
10. Зажигина М. А. Чего не стоит делать родителям, но что они все равно делают. – Москва: Генезис, 2008. – 237 с.
11. Зарецкий В.К., Агеева А.А. Проблема эффективности родительской помощи детям в ситуациях учебных трудностей с позиций рефлексивно-деятельностного подхода и когнитивно-бихевиоральной терапии // Консультативная психология и психотерапия. 2021. Том 29. № 3. С. 159–179. doi:10.17759/cpp.2021290310.
12. Корчак Я. Как любить ребенка. – Екатеринбург: У-Фактория, 2007. – 380 с.
13. Кривцова С.В., Нигметжанова Г.И. Искусство понимать ребенка: 7 шагов к хорошей жизни. Москва: Клевер-Медиа-Групп, 2018. – 319 с.
14. Макаренко А.С. Книга для родителей: К 100-летию со дня рождения А.С. Макаренко. – Москва: Педагогика, 1988.–302с.
15. Млодик И.Ю. Книга для неидеальных родителей, или Жизнь на свободную тему. – Москва: Генезис, 2017. – 225 с.
16. Мурашова Е. Понять ребенка: Психологические проблемы ваших детей. – Екатеринбург: У-Фактория, 2004. – 415 с.
17. Найджел Л. Пока ваш подросток не свел вас с ума.
18. Нельсен Дж. Позитивная дисциплина: Как помочь детям развить сознательность, ответственность, навыки сотрудничества и решения проблем. – Минск: Попурри, 2021. – 413 с.
19. Осорина М.В. Секретный мир детей в пространстве мира взрослых. Санкт-Петербург и др.: Питер, 2000. – 277 с.
20. Петрановская Л.В. Тайная опора. Привязанность в жизни ребенка. – М.: АСТ, 2014. – 287 с.



21. Поливанова К. Н., Вопилова И. Е., Михайлова (Козьмина) Я. Я., Нисская А. К., Сивак Е. В. Самоэффективность как содержательная основа образовательных программ для родителей // Вопросы образования. 2015. № 4. С. 184–200.
22. Поливанова К.Н. Современное родительство как предмет исследования [Электронный ресурс] //Психологическая наука и образование psyedu.ru. 2015 Том 7 №2. С. 1–11. doi: 10.17759/psyedu.2015070301.
23. Семейная психотерапия / сост. Э.Г. Эйдемиллер, Н. В. Александрова, В. Юстицкис. – Санкт-Петербург: Питер, 2000. – 512 с.
24. Суркова Л. Семья. Нам здорово быть вместе. – Москва: АСТ, 2018. – 381 с.
25. Тарасова Л.Е. Влияние детско-родительских отношений на самоотношение ребенка // Проблемы социальной психологии личности.
26. Торндайк Э., Уотсон Дж.Б. Бихевиоризм. Принципы обучения, основанные на психологии. Психология как наука о поведении. М.: АСТ-ЛТД 1998. 704 с.
27. Федосеева, А.М. Как построить взаимодействие со своим ребенком: рекомендации психолога родителям подростков с ЗПР: методическое пособие для родителей [Электронный ресурс] / А.М. Федосеева, Н.В. Бабкина, Л.М. Пономарева. – М.: ФГБНУ «ИКП РАО», 2022. – 116 с. – ISBN 978-5-907593-13-8
28. Эльконин Б.Д. Современность культурно-исторической психологии // Теоретическая и экспериментальная психология. 2022. №3 (15). С.118 – 132. doi: 10.24412/2073-0861-2022-3-118-132.