

# Детско-родительские коммуникации как предиктор психологической безопасности личности

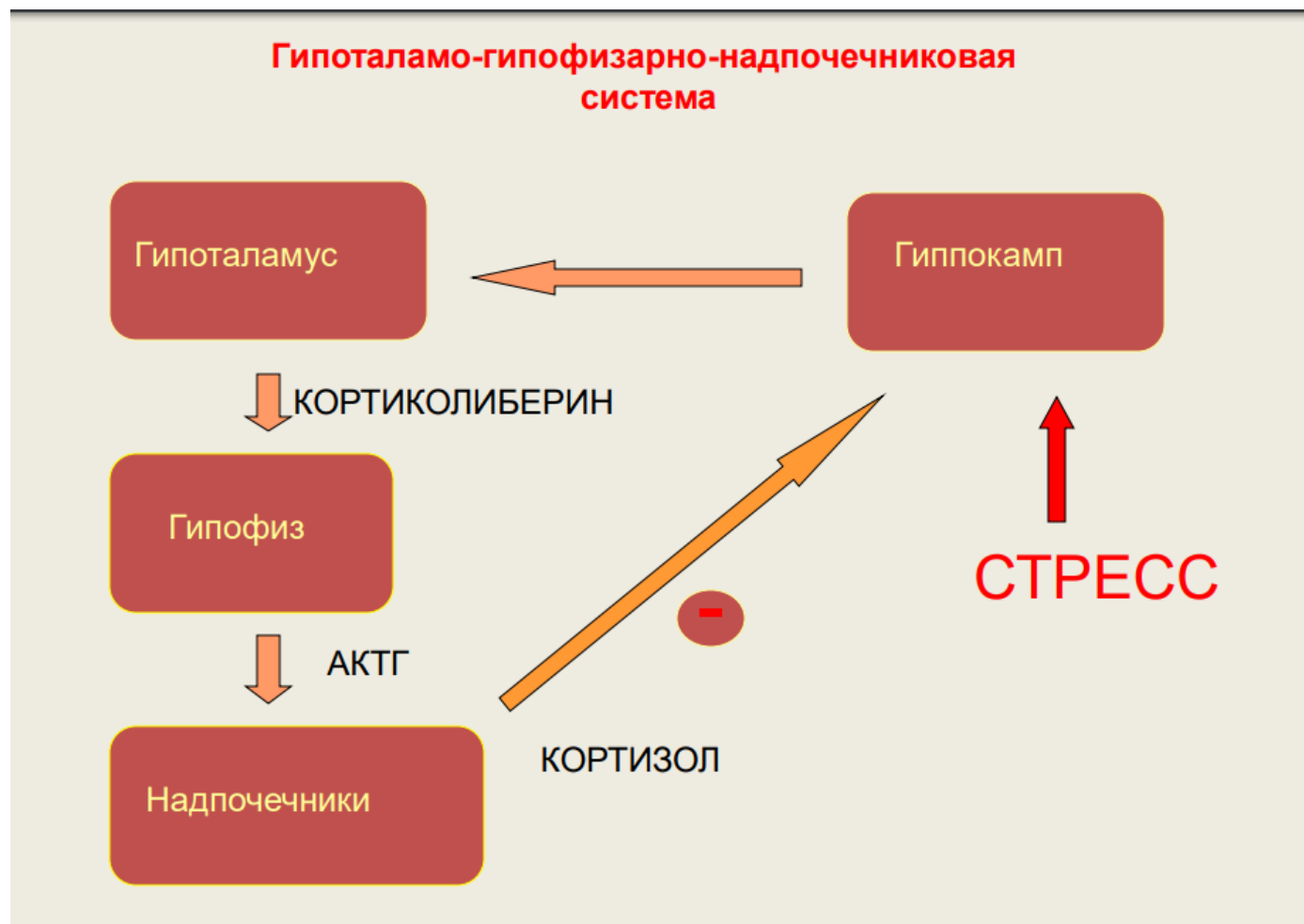
к. психол. н., доцент кафедры общей  
и клинической психологии,  
когнитивно-поведенческий терапевт  
Игнатова Екатерина Сергеевна

# Тревожное общество

- 18 % людей имеют тревожные расстройства
- 16 % тревожных детей имеют трудности с развитием
- Тревога встречается в 2 раза чаще, чем депрессия
- Пик тревожности 1952-1967 гг.
- Современный ребенок по тревожности = пациент психиатрической больницы (1950-х гг.)

© Лихи Р.

# Психофизиология тревожности



# Безопасность – базовая потребность



© Маслоу А.

# Базовые эмоциональные потребности (по Джеффри Янгу)

- **Безопасная привязанность**
- Автономия и компетентность
- Реалистические границы и самоконтроль
- Свобода выражения потребностей и эмоций
- Спонтанность и игра

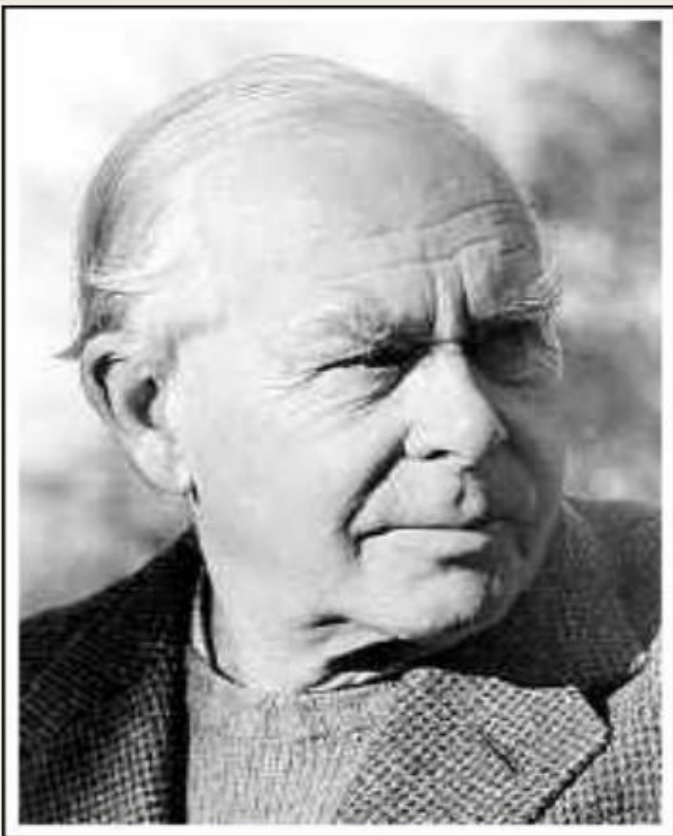
Степень взаимной «отдачи и получения» в ранних детско-родительских отношениях первым индикатором будущего уровня «дифференциации Я» ребенка.



<http://www.liveinternet.ru/users/goel/>

**Использование социальной поддержки, включая работу с семьёй в терапии**

Теория семейной системы М. Боуэна



**«Безопасная  
привязанность –  
фундамент психического  
здоровья и  
нормальных  
взаимоотношений»**

**Джон Боулби**

## Стили привязанности (по Боулби)

- Безопасная
- Тревожная
- Избегающая
- Амбивалентная

РАННЯЯ РОДИТЕЛЬСКАЯ ДЕПРИВАЦИЯ



РЕАЛЬНАЯ

(смерть,  
сепарация,  
госпитализм)



ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ

(нарушение  
эмоционального  
взаимодействия)

Крысы – каждые 3 часа отнимают от матери

Нейробиологические нарушения – гиперактивация  
ГГН-системы; уменьшение объема гиппокампа

Поведенческие нарушения – депрессивноподобное  
поведение, снижение поисковой активности,  
низкая устойчивость к стрессу.

*Plotsky, 2003.*

Повышенный уровень кортизола у детей,  
остающихся без матери в возрасте до двух лет

Luecken, 1996

Депривация  
(разлука с матерью)

Импринтинг  
ситуации

Патологическая  
настройка системы  
реакции на стресс

Дезадаптивные  
убеждения  
(Я никому не нужен)

Гиперреакция на  
стресс

Сходный опыт  
во взрослой  
жизни (разрыв  
Отношений)

Нейромедиаторный  
Дисбаланс (снижение  
серотонина,  
норадреналина)

**ДЕПРЕССИЯ**



## Концепция самодетерминации (по Deci, Ryan, 2000)



# Родительская позиция:

- реальная направленность, в основе которой лежит сознательная или бессознательная оценка ребенка, выражающаяся в способах и формах взаимодействия с детьми (А.С. Спиваковская [1981])
- система родительского эмоционального отношения к ребенку, стиля общения с ним и способов поведения с ним (А.А. Бодалев, В. В. Столин)
- триединство эмоционального отношения родителя к ребенку, стиля общения с ним и когнитивного видения ребенка (А.Я. Варга и В.А. Смехов [1986])

# Эго-состояния / Режим «Родителя»

| Личностные роли                                                                                                            |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|                                           |  |  |  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Учю,</li><li>• Забочусь,</li><li>• Опекаю</li><li>• Недовольно критикую?</li></ul> | Самостоятельный, уверенный, ответственный человек<br>Сухой логик                  | Милый творческий малыш<br>Хулиган                                                 | Несчастная беспомощная Жертва<br>Благодарный за помощь                            |
| Детская позиция                                                                                                            |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |
| Родитель                                                                                                                   | Взрослый                                                                          | Ребенок                                                                           | Инвалид                                                                           |

© Берн Э.



## **Снижение уровня позитивного родительства и негуманное отношение к родным детям в конце XX – начале XXI века**

- 1) низкий доход;
- 2) генетическая и духовная деградация родового чувства (кровных связей);
- 3) увеличилось число отцов и матерей, злоупотребляющих алкоголем, наркотиками;
- 4) наличие категорий матерей и отцов с ярко выраженной эгоистической устремлённостью, нежеланием жертвовать собственным комфортом для выполнения родительских обязанностей;
- 5) наличие категории юных одиноких матерей, нуждающихся в поддержке, которые не имеют психологической готовности к воспитанию;

## **Снижение уровня позитивного родительства и негуманное отношение к родным детям в конце XX – начале XXI века**

6) неподготовленность юношей и девушек к семейной жизни;

7) изменения в основных функциях семьи:

- репродуктивная - тенденция к молодёжному типу,
- воспитательная - сложности и трудности в воспитании детей налаживания с ними контактов,
- морально-нормативная – ухудшение отношений между родителями и детьми, насилие и жестокость в обращении с женой, детьми, стариками, отчуждение детей от родителей и наоборот,
- регулятивная – ослабление контроля за жизнедеятельностью детей, игнорирование ЗОЖ, ослабление родительского внимания по формированию личности, злоупотребление алкоголем, наркотиками, увеличение суицидов среди детей.

# Причины нарушений родительской любви

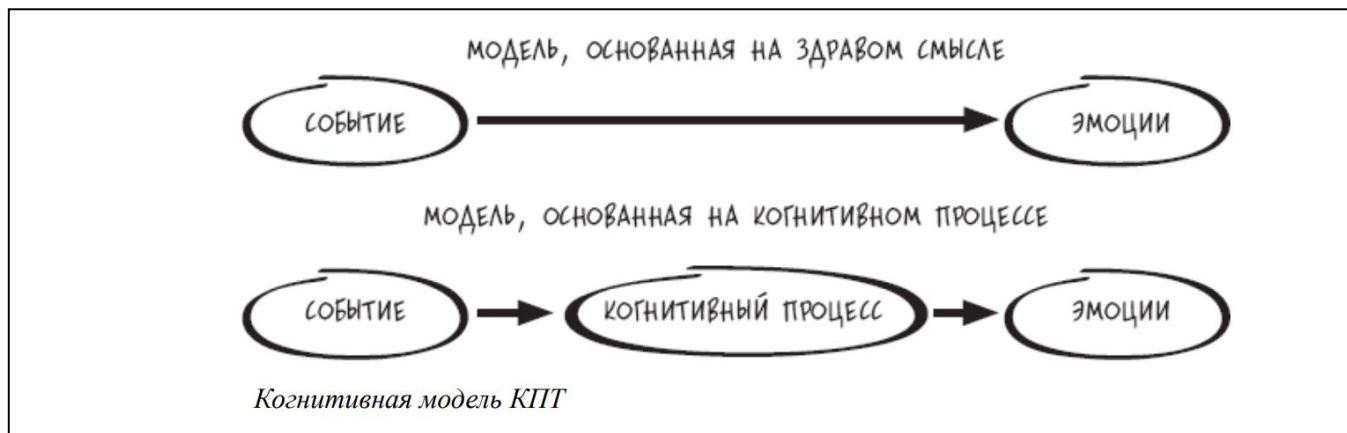
- Фрустрация жизненно важных потребностей родителя в связи с воспитанием ребенка
- Мистификация и искажение образа ребенка как результат проекции негативных качеств и приписывания их ребенку
- Негативное эмоциональное отношение к ребенку как проявление посттравматического стресса
- Личностные особенности родителя (инфантильность, акцентуации характера, невротический тип личности, неадекватный тип привязанности самого родителя, эмоциональные расстройства)
- Индивидуально-типологические особенности ребенка («трудный темперамент», чрезмерное возбуждение, проблемы дисциплины, невнимательность, импульсивность)
- Низкая степень удовлетворенности браком и конфликтность в супружеских отношениях

**Родительские директивы** - скрытое, косвенное приказание, «скрытое послание» родителя ребенку, поучение, не явно сформулированное словами или обозначенное действиями родителя, за неисполнение которого ребенок не будет наказан явно, но будет наказан косвенно (чувством вины перед родителями). При этом истинных причин своей вины ребенок осознать не может, они скрыты. Только исполняя директивы, ребенок чувствует себя «хорошим» [Роберт и Мэри Гоулдинг; Б. Лосева и А. Луньков].

| Родительские директивы | Родительские директивы             |
|------------------------|------------------------------------|
| «Не живи»              | «Не будь лидером»                  |
| «Не будь ребенком»     | «Не принадлежи никому, кроме меня» |
| «Не расти»             | «Не будь близким»                  |
| «Не думай»             | «Не делай»                         |
| «Не чувствуй»          | «Не будь собой»                    |
| «Не достигай успеха»   | «Не чувствуй себя хорошо»          |

# Дисгармоничные типы воспитания:

- Гиперпротекция
  1. Потворствующая гиперпротекция
  2. Доминирующая гиперпротекция
  3. Компенсаторная гиперопека
  4. Нематеринская гиперпротекция
  5. Смешанная гиперопека
- Противоречивое воспитание
- Гиперсоциализирующее воспитание
- Жестокое обращение с ребенком
- Воспитание в культе болезни



1. НЕПРОИЗВОЛЬНЫЕ  
НЕГАТИВНЫЕ МЫСЛИ

2. НЕДЕЕСПОСОБНЫЕ  
ПРЕДПОЛОЖЕНИЯ

3. БАЗОВЫЕ УБЕЖДЕНИЯ

Уровни когнитивного процесса

# Явное эмоциональное отвержение ребенка

**Значимый детский опыт**

**Глубинные убеждения**

**Промежуточные убеждения,  
условные правила**

**Компенсаторные стратегии**

**Мне суждено быть покинутым**

**Я не должен проявлять любви к своему  
ребенку,  
иначе он решит, что ему все можно и  
отвергнет меня**

**Явное эмоциональное отвержение  
ребенка**

# Чистая гипопротекция

**Значимый детский опыт**

**Глубинные убеждения**

**Промежуточные убеждения,  
условные правила**

**Компенсаторные стратегии**

**Я ни на что не способен**

**Если я возьмусь за воспитание ребенка,  
то сделаю  
только хуже, лучше пусть он будет  
предоставлен  
сам себе – это будет лучше, чем если я  
начну к нему лезть**

**Чистая гипопротекция**

# Скрытая гипопротекция

**Значимый детский опыт**

**Глубинные убеждения**

**Промежуточные убеждения,  
условные правила**

**Компенсаторные стратегии**

**Я плохой**

**Я должен кормить и одевать своего  
ребенка, чтобы  
чувствовать себя «хорошим»**

**Скрытая гипопротекция**

# Перфекционизм

**Значимый детский опыт**

**Глубинные убеждения**

**Промежуточные убеждения,  
условные правила**

**Компенсаторные стратегии**

**Я никчемный**

**Если мой ребенок не будет меня  
слушаться  
и вести себя «правильно», значит я  
не контролирую ситуацию, значит я  
плохой родитель**

**Перфекционизм**

# Потворствующая гипопротекция

**Значимый детский опыт**

**Глубинные убеждения**

**Промежуточные убеждения,  
условные правила**

**Компенсаторные стратегии**

**Я бесчувственный**

**Я должен сделать все, чтобы мой  
ребенок  
был доволен и не приставал ко мне,  
иначе он  
поймет, что я не люблю его так сильно,  
как должен**

**Потворствующая гипопротекция**

# Компенсаторная гиперопека

**Значимый детский опыт**

**Глубинные убеждения**

**Промежуточные убеждения,  
условные правила**

**Компенсаторные стратегии**

**Я бесчувственный**

**Мой ребенок должен видеть, что я  
забочусь о нем,  
иначе он поймет, что я не люблю его  
так сильно,  
как должен**

**Компенсаторная гиперопека**

# Потворствующая гиперпротекция

**Значимый детский опыт**

**Глубинные убеждения**

**Промежуточные убеждения,  
условные правила**

**Компенсаторные стратегии**

**Мне суждено страдать от  
одинокчества**

**Я должен отдать все своему ребенку,  
чтобы он  
всегда был со мной**

**Потворствующая гиперпротекция**

# Доминирующая гиперпротекция

**Значимый детский опыт**

**Глубинные убеждения**

**Промежуточные убеждения,  
условные правила**

**Компенсаторные стратегии**

**Я не контролирую ситуацию**

**Мой ребенок должен жить по моим  
правилам,  
чтобы я всегда чувствовал, что все под  
контролем**

**Доминирующая гиперпротекция**

# Гиперсоциализирующее воспитание

**Значимый детский опыт**

**Глубинные убеждения**

**Промежуточные убеждения,  
условные правила**

**Компенсаторные стратегии**

**Я неудачник**

**Мой ребенок должен быть успешным,  
чтобы я тоже чувствовал себя успешным**

**Гиперсоциализирующее воспитание**

# Жестокое обращение с ребенком

**Значимый детский опыт**

**Глубинные убеждения**

**Промежуточные убеждения,  
условные правила**

**Компенсаторные стратегии**

**Люди меня презирают**

**Если я не «проучу» своего ребенка, он не б  
меня уважать**

**Жестокое обращение с ребенком**

# Воспитание в культе болезни

**Значимый детский опыт**

**Глубинные убеждения**

**Промежуточные убеждения,  
условные правила**

**Компенсаторные стратегии**

**Я никому не нужен**

**Я должен окружить своего «слабого»  
ребенка  
заботой, чтобы чувствовать себя  
«нужным»**

**Воспитание в культе болезни**

# Неэффективные способы коммуникации с ребенком:

- Высказывания с целью воздействия на поведение ребенка:

1. Приказание, распоряжение, команда
2. Угроза, предупреждение, предостережение ребенка о возможных негативных для него последствиях невыполнения приказа и команды взрослого
3. Проповедь, нотации, морализирование — высказывания, апеллирующие к власти высших авторитетов
4. Советы и разъяснения содержат подробное описание родителем того, что и как нужно делать ребенку
5. Наставления, логическая аргументация, поучения

- Высказывания, направленные на оценку личности ребенка:

6. Негативная оценка, осуждение, порицание, «приговор»
7. «Наклеивание ярлыков», высмеивание, «обзывание», ругань
8. Похвала

- Высказывания, ставящие целью интерпретацию поведения ребенка:

9. Интерпретация, постановка диагноза
10. Вопросы, расследование, «допрос»

Уход от коммуникации

11. Утешение, успокаивание
12. Отвлечение, внимание, уход

# Что необходимо знать родителям детей и подростков

- РЕБЕНОК – НЕ УКРОЧЕННЫЙ ВЗРОСЛЫЙ
- - нуждается в любви и помощи;
- - чувствует себя никому не нужным;
- - не может сам разрешить сложную ситуацию;
- - накопилось множество нерешенных проблем;
- - боится наказания;
- - хочет отомстить обидчикам;
- - хочет получить кого-то или что-то

# Что может сделать родитель?

- быть внимательным к своему ребенку;
- уметь показывать свою любовь к нему;
- откровенно разговаривать с ним;
- уметь слушать ребенка;
- не бояться прямо спросить о ...;
- не оставлять ребенка один на один с проблемой;
- предлагать конструктивные подходы к решению проблемы;
- вселять надежду, что любая ситуация может разрешиться конструктивно;
- привлекать к оказанию поддержки значимых для ребенка лиц;
- обратиться за помощью к специалистам

# Чего нельзя делать родителям

- читать нотации;
- игнорировать человека, его желание получить внимание;
- говорить «Разве это проблема?», «Ты живешь лучше других» и т.д.;
- спорить;
- предлагать неоправданные утешения;
- смеяться над подростком.

# Страх перед наказанием



Теория оперантного обусловливания Б.Ф. Скиннера

# Советы внимательным и любящим родителям

- показывайте ребенку, что вы его любите;
- чаще обнимайте и целуйте;
- поддерживайте в сложных ситуациях;
- учите его способам разрешения жизненных ситуаций;
- вселяйте в него уверенность в себе;
- помогите ребенку проявить свои переживания через игры, рисунки, лепку, увлечения.

# Эти слова ласкают душу ребенка...

- - Ты самый любимый!
- - Ты очень много можешь!
- - Спасибо!
- - Что бы мы без тебя делали!
- - Иди ко мне!
- - Садись с нами!
- - Расскажи мне, что с тобой?
- - Я помогу тебе...
- - Я радуюсь твоим успехам!
- - Чтобы ни случилось, твой дом – твоя крепость!
- - Как хорошо, что ты у нас есть!

# Скорая помощь ребенку

| <i>Если Вы слышите</i>                | <i>Обязательно скажите</i>                                                                                                | <i>Запрещено говорить</i>                                  |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| «Ненавижу всех...»                    | «Я чувствую, что с тобой что-то происходит. Давай поговорим об этом»                                                      | «Когда я был в твоём возрасте...да ты просто несешь чушь!» |
| «Все безнадежно и бессмысленно»       | «Я чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно решить» | «Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»                       |
| «Всем было бы лучше без меня!»        | «Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твоё настроение. Поговорим об этом»                                   | «Не говори глупостей. Поговорим о другом»                  |
| «Вы не понимаете меня!»               | «Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»                                                       | «Где уж мне тебя понять!»                                  |
| «Я совершил ужасный поступок»         | «Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом»                                                               | «И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»           |
| «У меня никогда ничего не получается» | «Я чувствую, что ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»                                      | «Не получается – значит, не старался или плохо старался!»  |

Валидация эмоций

---

your emotions

**ARE  
VALID**

Спасибо за внимание!