

## **Темы консультирования родителей за первое полугодие 2020-2021 учебного года**

### **Тема 1. Влияние окружающих людей на вашу жизнь**

Все люди, которые встречаются на вашем жизненном пути, оказывают на вас определенное воздействие, в зависимости от типа личности, темперамента, качества психической энергии и др.

И это воздействие может иметь различный характер, как благоприятный так и неблагоприятный. Мы не склонны проводить качественный анализ своей жизни, а зря! Например, выполнив следующее задание, вы сделаете интересные открытия о своем жизненном пути.

#### **Упражнение «Путь»**

Возьмите лист бумаги и разделите его вертикальной чертой на две колонки. В одну из них впишите все свои удачи и успешные предприятия, в другую – все события вашей жизни, которые вы считаете крупными неудачами.

Теперь, приняв разделительную линию за константу, нарисуйте свою линию жизни. Чем больше удача или неудача, тем больше будет отклонение вправо или влево от константы. Как правило, полученная кривая напоминает синусоиду. Есть она и у вашей кривой. Константа – тот самый путь, с которого вы время от времени сбиваетесь.

Обратите пристальное внимание, в каком окружении вы находитесь в тех или иных жизненных ситуациях. Кто был рядом долго, кто мимолетно оказывался рядом, кто дружил, кто ненавидел или «желал добра» и т.д. Честно вспомните и сопоставьте информацию. Может быть, вы обнаружите значимые совпадения и сделаете определенные выводы.

## **Тема 2. Как защитить себя от чужого негатива**

В повседневной жизни многим уже стало привычным состояние усталости и разбитости. И вроде бы со здоровьем все в порядке, но куда-то исчезает радость жизни, уже мало чего хочется. Все это мы объясняем ритмом жизни и успокаиваем себя тем, что почти у всех так, ничего удивительного, и принимаем наше безрадостное настроение и нехватку сил, как данность, но это самообман. На самом деле есть причины для такого самочувствия, надо просто попробовать провести анализ своей жизни и своего близкого окружения.

Для начала задумайтесь, в окружении каких людей вы живете.

Начните со своих родных, с вашей семьи. Сколько вашего времени и сил уходит на них, а сколько вы посвящаете себе. Какие это люди, какие эмоции вы испытываете рядом с ними? Как ощущает себя ваше тело? Не напрягаются ли плечи, не хочется ли втянуть голову в себя, не повышается или наоборот, не пропадает ли аппетит, не повышается ли тревога?

Теперь вспомните, как проходит ваш рабочий день. Испытываете ли вы радость от того, что идете на работу, как вы себя чувствуете на рабочем месте? В каком настроении вы выходите с работы, остались ли у вас силы на семью, на приятное времяпровождение?

Ответы на эти вопросы могут помочь понять причину вашего состояния «выжатый лимон». Ответы должны быть искренними.

Мы ежедневно взаимодействуем с людьми. А так же с информационным пространством, телефон всегда с нами. Наше личное пространство, частная жизнь прозрачны для многих. Такая доступность, открытость приносит нам не только возможную пользу, но и удовлетворяет праздное любопытство других людей, иногда совершенно посторонних и не всегда доброжелательных. Информация о нас вызывает различные эмоции у других и это может быть осуждение, зависть, ревность или просто раздражение и это может влиять на нас негативно.

Не забывайте, что люди при общении постоянно обмениваются психической энергией и у каждого она разная.

Не бывает жизни без негативного воздействия, наш мир разнообразен. Научитесь правильно реагировать на энергетические импульсы, постоянно возникающие вокруг нас.

Это стоит сделать, так как речь идет о качестве вашей жизни, вашем здоровье физическом и психическом!

Узнать больше о том, как работать и не сгорать, особенно с особенными клиентами, как защищать себя от внешнего негатива, вы сможете на встрече с психологом-консультантом.

### **Тема 3. Агрессия, гнев**

«Это была последняя капля, дальше меня понесло безудержно..., а сейчас я жалею о случившемся»

Довольно-таки частая история клиента, который приходит к психологу с запросом помочь ему научиться справляться со своим гневом и агрессией.

Гнев и ярость могут разрушить любые отношения, будь то семья, работа или дружба.

Можно долго выстраивать отношения любви и доверия со своим ребенком, а потом в одночасье их разрушить.

Причин гнева может быть очень много, и задача психолога детально собрать нужную ему информацию.

Например, какой вид темперамента, характера и вид нервной деятельности у клиента. Поскольку, если это психастеник, то в моменты истощения, он может проявлять гнев, если это эпилептоид, то ему тоже свойственна гневливость как свойство его характера.

Здесь психолог изучает ситуации клиента, в которых он, как правило, раздражается и потом гневается. Например, как он переносит чувство голода, жары или холода, резкие запахи, громкую музыку или шум, чувство дискомфорта в общем, нанесенные оскорбления и унижения, чувство несвободы, не забывать про хронические заболевания щитовидной железы и др., влияющих на гормональный фон и эмоции, стиль воспитания в семье и как клиент реагирует на пугающие ситуации. Иногда в момент страха людям легче выразить агрессию, чтобы совладать с собственным страхом.

На самом деле эмоция гнева относится к базовым, которая помогала человеку выжить на протяжении тысячелетий.

Однако, сейчас физической опасности от хищников нет и потребность в агрессии уменьшилась. Конечно же, умеренный гнев иногда необходим, чтобы защитить свои границы, своих близких, свое имущество.

А вот неадекватный гнев и тем более, ярость могут ухудшить жизнь себе и другим. Почти каждый человек присутствовал в своей жизни в ситуации гневливого поведения людей.

На самом деле проблема решаема и таким людям можно помочь.

Здесь мы работаем с техниками изменения себя, используем схему моделей поведения, проективные методики при приступе гнева, ярости. Также знакомимся со срочной помощью обострения симптомов.

Зачем эмоции гнева и ярости человеку? Полезно или вредно проявление этих эмоций?

Нужно ли гнев свободно выражать, давать волю? И можно ли из гневливого человека стать уравновешанным?

Задачи психолога в работе с такими клиентами будет:

- объяснить клиенту, что с ним происходит, почему случаются приступы гнева;

- объяснить физиологию эмоции гнева;

- объяснить, почему самостоятельно он не может справиться со своими эмоциями;

- выстроить поэтапную грамотную работу с гневом;

- помочь выстроить адаптацию к социальному окружению;

#### **Тема 4. Как «Ты» становишься «Я»**

Как формируется самооценка в детстве? Чаще всего к психологам обращаются клиенты с заниженной самооценкой. Клиенты с завышенной самооценкой – это как правило, нарциссы и эта проблема их мало тревожит, жалобы исходят по большей части от их окружения.

Самооценка формируется в раннем детстве, когда ребенок начинает осваивать что-то новое, например, ходить. Мать, наблюдая за этим, может улыбаться, радоваться за него, приободряя и поддерживая, говоря: «Какой ты у меня молодец! Посмотри, ты ходишь» И ребенок верит ей и действительно считает, что он молодец.

Для детей улыбка матери, ее положительный отзыв и поддержка имеют колоссальное значение для развития здоровой самооценки, самоидентификации, чувства собственного достоинства и общего развития.

Напротив, строгость и критика могут быть разрушающими для ребенка. Он считает, что если мама сердится и критикует, значит проблема в нем, она же лучше знает. Про себя он думает: «Если я плохой, как она говорит, а ей нельзя верить, значит она меня не любит и может бросить меня и тогда я не выживу»

Таким образом выстраивается мамино «Ты» в детское «Я»

Детские усвоенные установки формируют наши первые убеждения. И мы начинаем воспринимать их как правду о себе и редко подвергаем сомнениям.

Часто такие матери больше сосредоточены на собственных потребностях, нежели на потребностях собственного ребенка и им выгоднее вырастить человека, который будет удовлетворять их потребности, а не свои. Поэтому они изначально не поддерживают и не развивают в своих детях здоровую самооценку и независимость, поскольку это будет мешать манипулированию и управлению ребенком.

Чтобы себя перепрограммировать, нужно шаг за шагом переписывать данную программу саморазрушения. Это непросто, но это того стоит. Надо

посмотреть правде в глаза и подвергнуть сомнению слова, сказанные когда-то всемогущей матерью.

Самооценка это базовое представление человека о важности своей личности, своих качеств, чувств, недостатков.

От того насколько она адекватна, зависит успешность, счастье, спокойствие человека.

В этой теме на встречах с психологом рассматривается понятие самооценки, виды самооценки, факторы самооценки, уровни самооценки. Соотноится понятие Я-концепции в развитии данного понятия. Также с консультантом обсуждается понятие мужской и женской самооценки, механизмы действия и защиты.

## Тема 5. Открыто о закрытом

В нашей стране тема секса была очень долго закрыта, как будто бы секса и не было вовсе. Тем не менее Чикатило у нас были и в советское несексуальное время.

Понять душу, мотивы, причины другого человека всегда непросто, даже для психолога-профессионала, поскольку каждая судьба это уникальная неповторимая история.

Сексуальная сфера непроста еще и по причине табуированности, идущей из семьи. Не все родители могут и умеют правильно и вовремя рассказать своим детям про секс. Им лучше, если ребенок узнает об этом от друзей или из интернета.

Сексуальных расстройств достаточно много. Это промискуитет, неверность, перверсии, маструбации и порнографии, эксгибионизм, педофилия и др. И разобраться в них не так то просто.

Причины Сексуальной зависимости, эмоции – к ним прибегают как к копинговому механизму, чтобы справиться с эмоциональной болью или стрессом. Вот некоторые из эмоций, которые участники исследования отметили в опросе:

Грусть и депрессия (67%)

Одиночество (46%)

НейроХимия мозга

Исследователи считают, что сексуальная зависимость имеет нейрoхимическую природу. Дофамин и окситоцин высвобождаются во время секса и вызывают такую же эйфорию как при употреблении наркотиков или алкоголя и человек стремится получить эту дозу опять и опять.

Гормоны

Андроген это гормон, который влияет на либидо. Когда тело производит слишком много андрогена, то у человека повышается потребность в сексе.



Большая часть людей с сексуальными зависимостями сообщает, что они являлись жертвами абьюза (сексуального насилия).

72% - физический абьюз

81% - сексуальный абьюз

97% - эмоциональный абьюз

В этой тематике психолог так же работает в психологическом консультировании:

1. «Нормы» в сексе: мифы и реальность
2. Как начать говорить с клиентом о сексуальной жизни
3. Для чего говорить с клиентом о его сексуальной жизни
4. Как данная тематика влияет на подростков и как родители правильно должны преподнести информацию.

## **Тема 6. Эмоции**

Значение эмоций в повседневной жизни трудно переоценить. Все, с чем мы сталкиваемся, вызывает у нас определенное отношение. Радость, страх, гнев, возмущение, гордость, восторг – спектр эмоций необычайно широк и разнообразен. Чем сложнее и значимей для нас ситуация или событие, тем более яркие и насыщенные чувства она вызывает. Однако мы не всегда можем предсказать свои эмоциональные реакции и далеко не всегда можем ими управлять.

Эмоциональная сфера человека хорошо изучена, - хотя и здесь существует огромное пространство для исследований. Чтобы научиться справляться со сложными чувствами, стоит начать с основ и разобраться в различных психологических подходах к эмоциональной сфере человека.

План встречи с психологом:

1. Понятие эмоции
2. Теория И.П. Павлова
3. Биологическая теория эмоций П.К. Анохина
4. Теория С.Л. Рубинштейна

Принятие и непринятие эмоций окружающих людей, работа с личными эмоциями.

## Тема 7. О травме...

Счастлив тот человек, который никогда не сталкивался с психологической травмой и ее последствиями. Правда, что встречаются, наверное, только единицы, не «покалеченных жизнью» людей. Травмы могут быть вызваны большим количеством факторов, для эффективной психологической работы можем предложить вам разделить их на три основных группы.

### 1. Утрата

Вам может показаться, что травма утраты всегда связана с уходом близкого человека, однако, это не так. Утратой может считаться и потеря контакта с дорогими нам людьми, охлаждение отношений, развод. Считается, что некоторые люди переживают потерю дорогого человека даже острее, чем смерть. Конечно, остается много незакрытых вопросов, споров, чувств, эмоций. Одно дело, когда вы уверены, что не сможете их высказать человеку по ряду объективных причин, другое – когда человек жив и здоров, но «договорить» уже нет возможности.

### 2. Насилие

Не стоит понимать это понятие слишком узко. Это может быть и эмоциональное насилие, и финансовое, и сексуальное, и физическое. Люди, прошедшие болевые действия, видели и были участниками актов насилия. Дети, выросшие в эмоционально холодных семьях, подвергшиеся манипуляциям со стороны взрослых также жертвы насилия. У этого понятия невообразимо много форм, и каждая из них ужасна по глубине того вреда, который может он нанести.

### 3. Болезнь

Физическое нездоровье любого толка также способно оказать травмирующее воздействие на психику человека. Это могут быть не только неизлечимые или тяжелые болезни или опасные прогнозы, но и

те недомогания, которые требуют плановой операции или просто бьют по самоощущению человека. Многие оправляются от таких потрясений годами, а ужас перенесенного несут с собой всю жизнь.

При вышеназванных проблемах психологом-консультантом используются элементы «Арт-терапии в преодолении последствий психотравмирующего опыта». Исцеляющая природа изобразительного искусства, методики интуитивного рисования как способности видения нового при проработке травматического опыта. Сюда можно отнести метод комплексной сказкотерапии, доступ к ресурсам личности через архетип, символ, метафору.