



**ЛК Галина, почему вы в качестве своей специализации выбрали именно «трудный» возраст?**

**Галина Герман** На самом деле «трудным» подростковый возраст привыкли называть взрослые, которые боятся этого периода у детей. И моя дипломная работа была посвящена тому, кто же такие подростки и чем на самом деле прекрасен этот возраст. Я закончила Московский институт психоанализа, а также Институт позитивной динамической психологии Петербургской школы психотерапии и психологии отношений. Но моим базовым образованием является юридическое, и я очень чётко осознаю остроту проблемы безопасности детей и подростков. За последний год число детских суицидов в России выросло почти на 14%. И моя частная практика психотерапевта началась с помощи родителям, которые столкнулись с этой трагедией в своей семье.

Предпосылкой для суицидов среди детей является не только недружелюбный социум, но прежде всего – отсутствие доверительных отношений с родителями. Как правило, подросток вынужден постоянно оправдывать завышенные требования, которые к нему предъявляет окружающая действительность, школа, общество, родители. Последние нередко считают, что лучше него знают, что ему необходимо для развития и по какому пути ему идти. Часто тем самым они стремятся реализовать собственные амбиции, сделать своего ребёнка одним из средств выражения своей «успешности». Чем ещё объяснить, что и без того перегруженных в школе детей с ранних лет против их воли заставляют дополнительно заниматься музыкой, танцами, иностранными языками, спортом? Дополнительные занятия необходимы, но надо понимать, что если мы хотим воспитать гармоничную личность, то развитие должно идти в слиянии с ребёнком,

БЕСЕДОВАЛ Алексей Сергушкин



# ОСОЗНАТЬ, ЧТОБЫ СПАСТИ

Проблема безопасности детей в семье, в социуме, в интернет-сообществах становится всё более актуальной. Сегодня ребёнок далеко не всегда способен распознать неблагоприятное влияние и эффективно противостоять ему. В силу возраста, активного поиска своего «я», стремления реализовать себя, не подкреплённого фундаментом базовых духовно-нравственных ценностей и жизненного опыта, подростки совершают ошибки, сталкиваются с мощным негативом, разрушающим их личность. Результатом становится сильнейшее разочарование, боязнь жизни и уход от неё в алкоголь, наркотики, суицид. В таких случаях детям и их родителям важно как можно раньше получить помощь квалифицированного специалиста в сфере подростковой психологии, способного подвести к осознанию причин проблемы и позитивной трансформации картины мира для всей семьи. Именно таким специалистом является Галина Герман, дипломированный психолог, руководитель коучингового центра «ВЕКТОР», с которой мы и беседуем.

ему должно быть это интересно и посилено! Иначе у них не хватает времени на выполнение всех «обязанностей», рождается и постепенно усиливается ощущение одиночества и страх не оправдать ожидания. Возникает недопонимание в семье, агрессия, стремление каким-то способом уйти от этой жизни, вплоть до суицида. А суицид – это всегда страшно, независимо от того, что стало его причиной, – боязнь жить, протест или самовыражение.

**ЛК Вы предлагаете психотерапию для подростков и их родителей?**

**Г.Г.** Это не психотерапия в классическом понимании, а коучинг. Чтобы было понятно, коуч здесь – это тренер психологических практик. Речь идёт не о влиянии на личность, а о её формировании исходя из потребностей самого ребёнка. Важно разобраться, чего же на самом деле хочет ребёнок. Мы вместе с детьми и их родителями в ходе тренинга проходим определённый путь. И в результате они должны обрести те точки соприкосновения, от которых могут оттолкнуться и расти, развивая отношения в семье в нужном направлении. С согласия родителей можно проводить беседы отдельно с

ребёнком, поскольку при наличии серьёзных проблем, дети в присутствии родителей не всегда готовы раскрываться. Однако в процессе коучинга я всегда доношу такой важный манифест, что первый и самый важный коуч для ребёнка – это сам родитель. Приходится много работать с родителями, чтобы они осознанно и ответственно подошли к тому, что они делают здесь и сейчас.

**ЛК Так что же всё-таки должны давать родители своим детям?**

**Г.Г.** Прежде всего, родители должны не терять со своими детьми живого контакта, должны учиться слышать и понимать их. Пусть даже ради этого придётся преодолеть собственные болевые точки. И конечно, родители должны осознанно передавать детям базовые ценности, устои, традиции, формировать правильную, гармоничную картину мира, в которой ребёнок захочет и сможет увидеть свое место. Это работа не только мозга, но прежде всего – души. Если в том, что ты говоришь или делаешь, нет души, то ни о какой осознанности и речи быть не может.

*Мы вместе с детьми и их родителями в ходе тренинга проходим определённый путь. И в результате они должны обрести те точки соприкосновения, от которых могут оттолкнуться и расти, развивая отношения в семье в нужном направлении*

Рецепты и средства для этой работы известны. Например, я всегда советую читать русскую классику. В ней заложен мощный культурный код, благодаря которому ребёнок уже с ранних лет учится ощущать себя личностью и ассоциировать себя со своей страной. Но Пушкина, Толстого и Тургенева подменяют Гарри Поттером, другими книгами и фильмами о «всемогущих» магах и феях, о героях со сверхспособностями. Эта подмена культурного кода очень сильно влияет на мироощущение современных подростков, их психологическую устойчивость. Человек, понимающий свободу как вседозволенность, рано или поздно встречает противодействие реального мира и разрушается как личность.

Только в момент трагедии у многих родителей, какой бы образ жизни они не исповедовали, подсознательно включается заложенная во всех нас православная, да и не только православная, традиция, осуждающая суицид как самое страшное, что может сделать с собой человек. Жизнь нам дана свыше, и мы не имеем право так ею распоряжаться. Приходит осознание того, что жизнь каждого человека, в том числе и ребёнка – уникальна, и нельзя заставлять его прожить жизнь по чужим лекалам.

**ЛК Как влияет интернет на проблему детских и подростковых суицидов?**

**Г.Г.** Интернет не просто занимает большое пространство в жизни подростка, он замещает многие моменты воспитания, образования, досуга. Взрослые должны чётко осознавать опасность этого. Да, в России законодательно запрещено распространение информации, побуждающей к причинению вреда здоровью или к самоубийству, однако нельзя запре-

дывать информацию, которая, будучи обращена к молодым людям, не учитывает особенности их мышления, их психики и косвенно может способствовать возникновению негативных для них последствий.

Это, например, относится к различным тренингам личностного роста, где молодым людям рассказывают о важности их участия и развития в бизнесе. Обращаясь посредством интернета к молодёжи, они используют её желание реализовать себя, зарабатывать и быть независимыми. Набравшись каких-то поверхностных знаний и стандартных приёмов ведения тренингов личностного роста, эти «тренеры» буквально втягивают молодёжь в открытие собственного бизнеса. Но воздушные замки быстро рушатся, когда молодые люди сталкиваются с юридическими, финансовыми и прочими реалиями. Все их мечты терпят крах, наступает разочарование, приводящее к глубокой депрессии и разрушению личности.

У любого большого дела должен быть прочный фундамент. Точно так же он должен быть и у личности. В детстве и отрочестве он ещё очень шаток, необходимо его всеми силами укреплять, а не проверять на прочность непосильной нагрузкой. Иначе, разочаровавшись в позитивных способах самовыражения, молодёжь будет искать себя в негативе: алкоголе, ЛГБТ-движении, наркотиках и суициде.

**ЛК Что в вашей работе вас больше всего радует, вдохновляет?**

**Г.Г.** Когда ребёнок выздоравливает и видит поддержку своих родителей, он принимает возможность здесь и сейчас самому определять своё будущее. Такая проактивная позиция, то есть способность самому осознанно выбирать свою реакцию на внешнее воздействие в соответствии со своими принципами, становится мощным механизмом самозащиты и развития личности. Подростковый эгоизм приобретает более здоровый характер – любовь к себе выражается не в исполнении каких-то капризов, а, например, в постановке и последовательном достижении целей саморазвития. Любовь к себе проявляется в виде заботы о своём будущем и, в соответствии с библейской заповедью «Возлюби ближнего твоего, как самого себя», становится ключом к дальнейшей полноценной жизни в обществе. Когда дети сами это понимают, они преображаются, даже внешне. У детей нормализуется дыхание, становится более осознанным и глубоким, выравнивается осанка, шаг становится более уверенным, в глазах появляется блеск. Они чувствуют себя более взрослыми, девочки вспоминают о том, что они будущие женщины и матери, задумываются о своём здоровье, отказываются от сигарет.

Наблюдать всё это очень радостно. Я верю им и знаю, что они слишком чисты, чтобы губить себя и Мир!

*Галина Герман*

*Коуч, Практический психолог*

+7 937 213 40 94

germangalina660@gmail.com

@galinagerman.coach