

I международная практическая конференция
«Агрессивное и саморазрушающее поведение
детей и подростков»

СЕМЬЯ И ДЕТСКАЯ АГРЕССИЯ

Спикер Лариса Овчаренко

17:00-18:30



МЕТАФОРА
ЦЕНТР ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

О СПИКЕРЕ

Овчаренко Лариса Юрьевна

- Кандидат психологических наук, доцент МГПУ
- Психолог высшей категории
- Член экспертного совета ФПО РФ
- Сертифицированный ЭОТ-терапевт, травматерапевт
- Семейный психолог
- Специалист МАК
- Автор более 120 научных и учебно-методических публикаций
- Медийный психолог, эксперт более 20 ТВ-проектов
- Опыт практической работы – 25 лет, опыт преподавания психологии – 20 лет

СЕМЬЯ В СИСТЕМНОМ ПОДХОДЕ: СЕМЬЯ – ЕДИНЫЙ ОРГАНИЗМ

Семья – это система. Каждый человек – элемент этой системы, который на нее влияет. Отношения между элементами тоже влияют на систему.

Если у одного члена семьи есть какой-то симптом, например, алкоголизм, – это будет отражаться не только на нем, но и на его семье. Его взаимоотношения с женой тоже будут особенными и тоже будут влиять на всю систему. Если жена его оберегает и защищает – в семье будут одни отношения, если она злится и устраивает скандалы – совершенно другие.

Согласно системной семейной терапии (ССТ), жизнь семейной системы подчиняется двум законам:

1. Закону гомеостаза.

Закон гомеостаза – стремление системы максимально сохранить, «законсервировать» себя. Любые изменения воспринимаются как угроза системе. Поэтому на ССТ важно работать с сопротивлением, которое возникает неизбежно. Ради того чтобы сохранить порядок вещей, семья готова терпеть любые ограничения. Клиент хочет, чтобы проблема ушла из семьи, но не готов ради этого меняться.

2. Закону развития.

Тем не менее, семейная система не может застыть. Возраст членов семьи меняется – соответственно, меняются и их взаимоотношения. Дети рождаются, а потом вырастают и начинают жить самостоятельно.

СЕМЬЯ В СИСТЕМНОМ ПОДХОДЕ (МЮРРЕЙ БОУЭН)

- **Дифференциация «Я» .**

Человек с высоким уровнем дифференциации может построить эмоциональный контакт с семьей, не потеряв границ личности. Если уровень низкий, то человек будет склонен к слиянию и симбиозу с семьей. С точки зрения терапии, это не самая лучшая модель. Терапевт учит каждого члена семьи отделяться от остальных, сохраняя при этом хороший контакт.

СЕМЬЯ В СИСТЕМНОМ ПОДХОДЕ (МЮРРЕЙ БОУЭН) (ПРОДОЛЖЕНИЕ 1)

- **Эмоциональный треугольник.**

Когда между двумя людьми возникает конфликт, они часто используют кого-то третьего, чтобы найти выход из конфликта. Как правило, таким образом родители используют ребенка, чтобы влиять друг на друга. Это создает «патологический эмоциональный треугольник». На самом деле, конфликт таким образом не решить. Но согласно закону гомеостаза, семья продолжает его поддерживать. Ради этого кто-то может даже действовать в ущерб себе (например, ребенок поддерживает низкую успеваемость в школе, потому что из-за этого вся семья собирается вместе, делает с ним уроки и решает общую задачу).

- **Проективные процессы.**

Дети, вовлеченные в эмоциональный треугольник, часто начинают «повторять» за родителями. Они схоже реагируют на стрессовые ситуации, испытывают похожие эмоции: например, тревогу, обиду или агрессию.

СЕМЬЯ В СИСТЕМНОМ ПОДХОДЕ (МЮРРЕЙ БОУЭН) (ПРОДОЛЖЕНИЕ 2)

- **Процесс передачи негативных паттернов от поколения к поколению.**

Если у родителей был низкий уровень дифференциации, – дети, скорее всего, переймут его. А впоследствии передадут уже своим детям. Так дисфункциональные паттерны поведения могут «жить» в семье так много поколений, что их сложно будет изменить.

- **Эмоциональный разрыв.**

Некоторые члены семьи решают порвать эмоциональный контакт с семьей, чтобы разрешить свои проблемы. Это не всегда помогает: иногда испорченные отношения приносят еще больше дискомфорта. Терапевт будет учить этого члена семьи дифференциации «Я»: не обязательно обрывать связь, чтобы сохранять индивидуальность.

СЕМЬЯ В СИСТЕМНОМ ПОДХОДЕ (МЮРРЕЙ БОУЭН) (ПРОДОЛЖЕНИЕ 3)

- **Сиблинговая позиция.**

Старшие, средние и младшие дети ведут себя по-разному из-за разных ожиданий со стороны родителей. Впоследствии это поведение может стать частью их характера и влиять на всю остальную жизнь. Например, старшие дети часто начинают вести себя как «маленькие взрослые» с ранних лет жизни, что может привести к гиперответственности и тревожности.

- **Социальный эмоциональный процесс.**

Социальные изменения влияют на институт семьи. Также разные общественные течения и мнения могут повлиять на атмосферу в отдельно взятой семье. Поэтому в терапии очень важно смотреть на социальный контекст.

- **Эмоциональный процесс нуклеарной семьи.**

«Все влияют на всех». Если между некоторыми членами семьи есть разногласия, конфликты или насилие, это отражается на остальных и может привести даже к психическим нарушениям.

Цель системной семейной терапии – выделить негативные паттерны поведения, найти их корни, проработать и помочь семье найти баланс между эмоциональным контактом и индивидуализацией.

ТЕОРИЯ СЕМЕЙНЫХ СИСТЕМ (МЮРРЕЙ БОУЭН)

Процесс фокусируется на основных моментах:

1. Взаимоотношения всех членов семьи.

Особенности отношений и общения проявляются в значимых ситуациях. Терапевт просит членов семьи по очереди описать какое-нибудь событие и смотрит на их взаимодействие – в самих историях и в процессе терапии.

2. Гласные и негласные правила в семье.

Правила – это то, как живет семья, как в ней распределяются обязанности, как члены семьи общаются друг с другом. Примеры семейного правила: *«Женщина отвечает за всю домашнюю работу»*, *«Дети не имеют права перечить старшим»*. Не все могут быть согласны с правилом, но все равно соблюдают его.

ТЕОРИЯ СЕМЕЙНЫХ СИСТЕМ (МЮРРЕЙ БОУЭН) (ПРОДОЛЖЕНИЕ)

3. Семейные мифы.

Семейный миф – это негласный образ семьи, который поддерживают все ее члены. Например: «*Мы – дружная семья и никогда не ругаемся*». Конфликты и противоречия в такой семье могут замалчиваться, чтобы не разрушить миф. Ради мифа «*Мама – наш спаситель*» все остальные члены семьи будут постоянно попадать в беду, чтобы было кого спасать. Тот, кто своим поведением угрожает мифу, может быть серьезно наказан – вплоть до исключения из системы.

4. Семейные границы.

У каждого члена семьи есть представление о том, кто входит в семью. Это представление может быть разным: например, жена включает в систему своих родителей, а муж не считает их членами семьи. Такое несовпадение ведет к серьезным разногласиям.

ВЛИЯНИЕ ПРИВЯЗАННОСТИ НА АГРЕССИВНЫЕ ПАТТЕРНЫ ПОВЕДЕНИЯ

- Эмоциональная связь, которая дает чувство безопасности и защищенности ожидающему заботы и защиты от своего взрослого.
- Наличие теплой, устойчивой эмоциональной связи через все каналы (эмоции, тактильные ощущения, взгляд, голос и т. д.).



ПРОГРАММА ПРИВЯЗАННОСТИ

- Цель программы привязанности – психологическая автономия, возможность стать ненужным для ребенка.
- Наличие сильного доминирующего взрослого, который обеспечивает ребенку надежную защиту.
- Формирование доверительной зависимости ребенка от взрослого (комфортная, доверяющая).
- Поведение следования: быть со «своим» взрослым, подражание ему, естественное желание слушаться, подчиняться ему, отвечать его ожиданиям, нравиться (родителю).
- Обеспечивает **безопасность** и **надежность** ребенку.

УСЛОВИЯ УСПЕШНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПРИВЯЗАННОСТИ

- Иерархия взрослый – ребенок.
- Надежный, сильный, теплый взрослый, использующий свою силу для защиты и заботы о ребенке.
- Чуткий к потребностям ребенка взрослый.
- Доверие ребенка взрослому.

ТИПЫ ПРИВЯЗАННОСТИ

- **Надежная привязанность.** В этом случае дети первоначально будут рядом с матерью, но постепенно пойдут играть с игрушками, регулярно оглядываясь назад, чтобы видеть, где мать, а затем продолжать играть и исследовать. Такую привязанность отличает стрессовое состояние, возникающее у ребенка, когда взрослый его покидает, и радость оттого, что он вернулся. Испугавшись, дети с надежным стилем привязанности будут искать утешение как раз у взрослых. Эти дети знают, что их родители или опекуны способны обеспечить им комфорт и уверенность в случае необходимости.
- **Тревожно-амбивалентный стиль привязанности.** Ребенок с таким типом привязанности будет стандартно исследовать немного, часто настороженно относиться к чужим, даже если родитель присутствует. Когда мать уходит, ребенок часто сильно огорчен. При этом, когда она вернется, ребенок будет амбивалентен. Это дети, чьи матери говорят ребенку теплые слова, играют с ребенком, но не проявляют тесный контакт. Такие дети показали меньше исследовательского поведения, отсутствие эмпатии, избегание тесных эмоциональных связей. В зрелом возрасте они не доверяют другим людям и проявляют страх близости.



ТИПЫ ПРИВЯЗАННОСТИ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)

- **Избегающий стиль привязанности.** Дети с избегающим стилем привязанности, как правило, стараются избегать родителей или опекунов. Такие дети не оказали бы предпочтения своему родителю перед совершенно незнакомым человеком, если бы им предложили такой выбор. Этот стиль привязанности обычно является результатом оскорбительного или нерадивого отношения опекунов. Дети, которых наказывают за то, что они полагаются на взрослого, впоследствии перестают обращаться к ним за помощью в будущем.
- **Дезорганизованный стиль привязанности.** Дети с дезорганизованным стилем привязанности часто демонстрируют запутанное сочетание моделей поведения и могут казаться дезориентированными, ошеломленными, сконфуженными. Такие дети могут как избегать взрослых, так и противостоять им. Родители таких детей обычно проявляют непоследовательность и могут служить как источником комфорта, так и источником страха, что приводит к выработке неорганизованного поведения.

НАРУШЕНИЯ ПРИВЯЗАННОСТИ (К.Х. БРИШ)

- Отсутствие поведенческих признаков привязанности (отчуждение).
- Недифференцированность в проявлении привязанности.
- Чрезмерность в проявлении привязанности (чрезмерное цепляние).
- Робкое поведение привязанности (чрезмерное приспособленчество).
- Агрессивность в проявлении привязанностей.
- Инверсия ролей (парентификация).
- Нарушение привязанности с болезненными влечениями (пищевая, алкогольная, наркотическая зависимость, другие виды аддикции).
- Психосоматическая симптоматика, отражающая нарушение привязанности (кожные заболевания).

ТРАВМА ПРИВЯЗАННОСТИ

- Болезненные переживания, связанные с близкими людьми.
- Психическая боль, превышающая психологические возможности ребенка.
- Изменения в поведении привязанности не как адаптация, а как жизненная стратегия (паттерн).



ВИДЫ ТРАВМ ПРИВЯЗАННОСТИ

- **Материнская депривация** – отсутствие контакта с матерью (заболевания, послеродовая депрессия, эмоциональная недоступность матери).
- **Потеря или разлука.**
- **Ненадежная забота** (пренебрежение потребностями ребенка, гиперопекающее поведение).
- **Насилие** (физическое, эмоциональное, сексуальное).
- **Конфликтная привязанность, конфликт лояльности** (при разводе или семейных конфликтах), двойные требования: *«Меня слушайся, а его нет. Ты – мой ребенок»*.
- **Амбивалентные отношения** (токсичность в семье, доминирование ради власти, люблю – ненавижу).

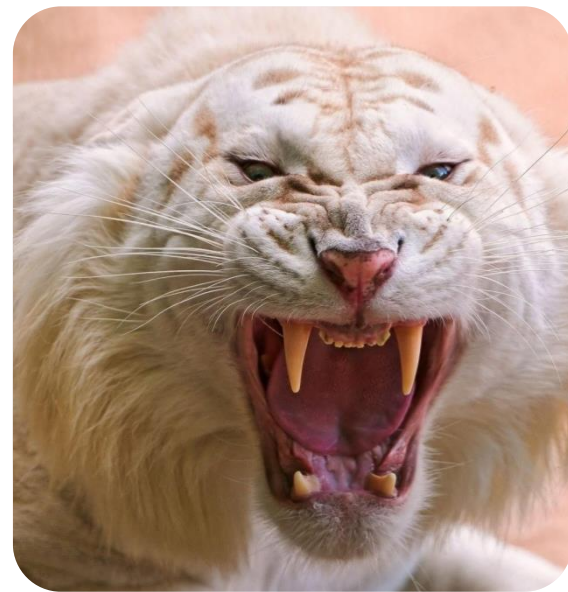
РЕШЕНИЯ ПРИ ТРАВМЕ ПРИВЯЗАННОСТИ

- Нельзя глубоко привязываться, иначе будет больно. Получать ото всех понемногу (**диффузная или размытая привязанность**).
- Привязываться к себе подобным: они никуда не денутся и в этом они надежны — ориентация на сверстников (**замещающая привязанность**) — вариант нормы в подростковом возрасте, когда родителя нужно «снять с пьедестала».
- Стать самому себе взрослым (**перевернутая привязанность, парентификация**), вариант: стать взрослым для родителя, чтобы он, наконец, меня полюбил.
- «Никогда никому не доверяй!»
- «Уходи первым — все равно бросят!»
- «Не спорь, а то получишь!»
- Формируются очень догматичные, иррациональные убеждения очень низкого качества.

АГРЕССИЯ/ЗЛОСТЬ

Базовое чувство, направленное на отстаивание потребностей и защиту границ. Это контактное чувство, всегда есть субъект, на которого оно направлено!

- Удаление источников боли и раздражения.
- Переживается как возбуждение, побуждает к активным действиям.
- Направлено на изменение ситуации (или объекта), вызывающей дискомфорт или несущей угрозу важным потребностям.
- Дает ощущение силы и энергии.
- Основа контакта с собой.



ДЕТСКАЯ АГРЕССИЯ В СЕМЬЕ

Возможные сценарии:

- ответная злость, в разы превосходящая нашу;
- обвинение/пристыжение;
- манипуляция обидой (преувеличение понесенного ущерба/непрощение);
- отвержение или угроза оставления;
- наказание/отсроченное наказание.



ПРОЖИВАНИЕ ЗЛОСТИ БЛОКИРУЕТСЯ

В результате мы теряем способность проживать и открыто проявлять злость.

Чаще всего злость блокируется:

- страхом,
- виной / страхом вины,
- стыдом / страхом стыда,
- страхом наказания, потери отношений, оставленности и брошенности.



ФИЗИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ

В случае, когда в семье присутствует физическое насилие (даже если оно направлено не на самого ребенка), ребенок теряет возможность адекватно присвоить себе чувство злости, убеждается в его чрезмерной разрушительности и либо блокирует, либо идентифицирует себя с агрессором.



ВАРИАНТЫ АГРЕССИИ/ЗЛОСТИ



ПАССИВНАЯ АГРЕССИЯ

Пассивная агрессия – токсичная форма агрессии. Поведение при пассивной агрессии направлено на то, чтобы спровоцировать другого на открытое проявление злости, тем самым сделав его «плохим», что даст мне право на агрессию, которую я запрещаю.

Пассивная агрессия проявляется в виде:

- упрямства;
- провокации других на агрессию;
- затягивания, лени, откладывания на потом;
- низкой успеваемости в школе;
- деления на «я – хороший, ты – плохой!»



АУТОАГРЕССИЯ

В случае, когда злость невозможно выразить обидчику, она может разворачиваться на себя.

В жизни ребенка, а дальше и взрослого, это чревато:

- болезнями;
- травмами и падениями;
- поведением, за которое точно последует наказание;
- обвиняющим внутренним диалогом, самокритикой.



АУТОАГРЕССИЯ И ПСЕВДООТВЕТСТВЕННОСТЬ

Часто за ответственностью скрываются обвинение и ненависть к себе.

Общий принцип — разворачивать наружу.



ЗЛОСТЬ И ОБИДА

Злость, которую невозможно выразить из-за страха потери отношений или страха вины, часто конвертируется в **обиду**.



СРАВНЕНИЕ: ЗЛОСТЬ И ОБИДА

Злость

- Ты сделал...
- Я злюсь и предупредила о границах.
- Ты сделал снова...
- Я ушла из отношений.

Обида

- Ты сделал...
- Я злюсь и предупредила о границах.
- Ты сделал снова...
- Я уйти не могу/не хочу. Ты должен исправиться!
- Залипание в обиде!

СКУКА

- Не всегда, но часто скука – форма невыраженной злости.
- Скука характеризуется дисфорией и подавленностью. Чтобы пустить жизнь в это переживание, нужно попробовать найти адресата – на кого именно я злюсь, кто виноват.



ДЕПРЕССИЯ И ЗЛОСТЬ

- Один из симптомов некоторых видов депрессии – **самообвинение и аутоагрессия**.
- Если удастся развернуть аффект ненависти с себя наружу и символически его проиграть, часто наступает ремиссия.



ГИПЕРОПЕКА

- Навязчивая забота, контроль, ограничения под видом заботы и тревоги – одна из форм агрессии.
- Чувства в ответ на гиперопеку – подавленность, тревога, а также нарушения самооценки – признаки задавленной злости.



ПСИХОСОМАТИКА

- **Злость** — это в том числе телесная реакция, состоящая из изменения гормонального фона и мышечного напряжения.
- Если злость не выражается, то она «застревает» в теле и может соматизироваться — выразиться в виде различных телесных симптомов (гипертония, головные боли, проблемы с суставами и др.).
- В этом смысле полезно искать подавленные эмоциональные реакции и находить им телесное выражение.



СТОКГОЛЬМСКИЙ СИНДРОМ

Ситуация, когда пострадавший начинает сочувствовать агрессору, а иногда и переходит на его сторону.

Развивается, когда:

- существует угроза жизни, здоровью или целостности;
- в отношениях есть явно более сильный партнер (родитель, насильник);
- из этих отношений сложно или невозможно выйти.

Для выживания необходимо отказаться от злости к агрессору.



ПСЕВДОПРОЩЕНИЕ

1. Не замечать, что мне больно, что я злюсь.
 2. Убедить себя, что произошедшее нормально.
 3. Винить себя (*«это я виноват, что так произошло, другой мог поступить иначе»*).
- Прощение до того, как будут осознаны и прожиты все негативные чувства, которые вызвал обидчик – это не прощение.
 - Если удар был сильным и рана глубокая, то исцелить ее можно только через контакт со злостью, ненавистью, обидой и горем.



ЗЛОСТЬ КАК МАСКА

Злость может не только маскироваться под какие-то другие переживания, но и сама быть прикрытием для других чувств, которые переживать непозволительно: грусть, отчаяние, горе.

Злость – хорошее обезболивающее и надежный источник энергии.

Когда мы переживаем болезненное состояние от вины или стыда, то для обезболивания и уничтожения обидчика легко возникает злость.



НЕГАТИВНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ПОДАВЛЕНИЯ ЗЛОСТИ

- Потеря чувствительности к своим границам.
- Потеря контакта с собой и своими потребностями.
- Обидчивость.
- Пассивная агрессия.
- Зависимые отношения (в основе обида-вина).
- Депрессия.
- Усталость, слабость.
- Выученная беспомощность.
- Вспышки ярости/агрессии.
- Разрушение отношений.



СТРАТЕГИЯ РАБОТЫ С АГРЕССИЕЙ



АННИГИЛЯЦИОННАЯ ЗЛОСТЬ

Если изменить отношения невозможно, злость становится аннигиляционной и направляется на уничтожение:

- **объекта** (чрезмерная агрессия / унижение / месть),
- **себя** (аутоагрессия / вина / выученная беспомощность / депрессия),
- **отношений** («он для меня больше не существует»).



КОНСТРУКТИВНАЯ ЗЛОСТЬ

Злость конструктивна, если направлена на изменение отношений и позволяет защитить границы, настоять на реализации своих потребностей.



СТРАТЕГИЯ РАБОТЫ С АГРЕССИЕЙ

1. Распознать агрессию

- Обнаружить злость ≠ быть агрессивным, опасным, деструктивным.
- Обнаружить злость = признаться себе в ней.



СТРАТЕГИЯ РАБОТЫ С АГРЕССИЕЙ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)

2. Обнаружить потребность

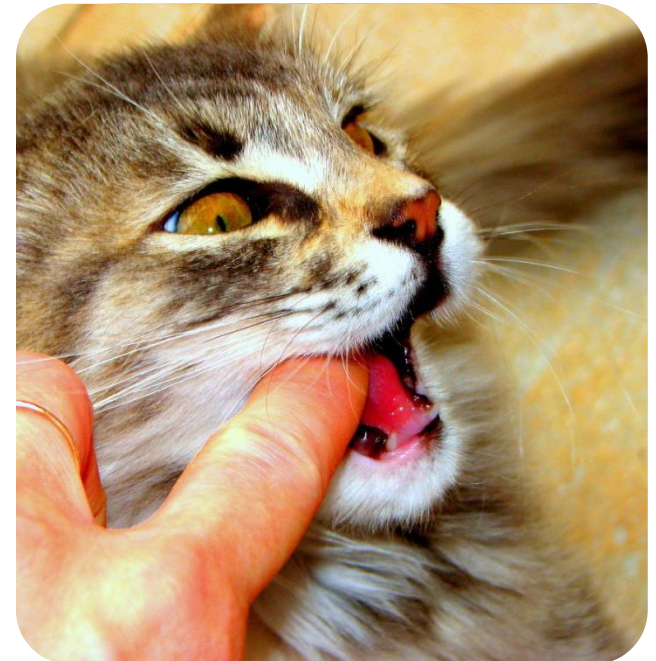
- Какое желание фрустрировано?
- Где нарушены границы?
- Что является невозможным?



3. Определить адресата

Помогаем:

- развернуть «злость на себя»,
 - конкретизировать «злость на всех»,
 - олицетворить адресата «злости на ситуацию».
-
- Кому адресовано это чувство?
 - Позиция «Адвоката самому себе».



СТРАТЕГИЯ РАБОТЫ С АГРЕССИЕЙ (ПРОДОЛЖЕНИЕ 3)

4. Поиск формы проживания чувства и удовлетворения потребности

- Поиск баланса между двумя полюсами – подавлением злости и захваченностью аффектом.
- Когда клиент учится своевременно выражать злость и не накапливать ее, он начинает более экологично справляться с этим чувством.



ФОРМЫ ВЫРАЖЕНИЯ ЗЛОСТИ

- Выразить злость ≠ оскорбить, причинить насилие или завязать драку. Злость можно выражать вербально.

Примеры: *«Я сильно на тебя злюсь»*, *«Я так сильно на тебя злюсь, что хочу отомстить»*, *«Когда ты делаешь так, я злюсь, мне это неприятно, пожалуйста, не делай так, иначе я от тебя отстранюсь / буду с тобой ругаться / не буду тебе доверять...»*

- Корректное выражение злости не исключает экспрессию и мимику, нужные для проживания чувства.

ЗЛОСТЬ – ЭТО ХОРОШО

- В любой трансформации отношений есть энергия злости. Чтобы построить новое, надо изменить, разрушить старое.
- Злость – источник сил и энергии. Без злости невозможны понимание, защита и проявление себя в этом мире.



BLUE ENERGY TORNAIO D'ENERGIA



ЛИТЕРАТУРА

1. Агрессия наших детей / Генри Паренс; Перевод с англ. Л. Г. Герциг, А. В. Решетникова. - М. : Изд. дом "Форум" : ИНФРА-М, 1997, 2012.
2. Бандура А. Уолтерс Р. Подростковая агрессия. - М., 1999. - 512с
3. Берковиц Л. Агрессия. Причины, последствия и контроль. - СПб.: Прайм-Еврознак, 2001. - 510 с.
4. Бэрн Р., Ричардсон Д. Агрессия - СПб.: Питер, 1997. - 336 с.
5. Ильин Е.П. Психология агрессивного поведения: учебник. - СПб.: Питер, 2014. - 365 с.
6. Лоренц К. Агрессия. - М., Римис, 2009. - 304 с.
7. Лэйн Д. Школьная травля (буллинг) // Детская и подростковая психотерапия / Под ред. Д.Лэйна, Э.Миллера. - СПб.: Питер, 2001. - С.240-276.

БЛАГОДАРИМ ЗА УЧАСТИЕ!

ВСЕ БЛИЖАЙШИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ЦЕНТРА «МЕТАФОРА»
МОЖНО НАЙТИ НА СТРАНИЦЕ

CENTRMETAFORA.RU/CATALOG