

# **Оксана Сыч, психолог, гештальт-терапевт, педагог, специалист по работе с детьми и семьями: «Учитесь общаться с детьми»**

**Нужны ли адвентистам психологи?**

Если человек заболел, он идёт к врачу; если сломалась машина или надо заменить масло – едет к мастерам. Список примеров можно продолжить.

Психолог – специалист, который работает в сфере эмоций и чувств. Поэтому, если у людей есть переживания и проблемы в семьях, с которыми они пытались сами справиться, а ничего не меняется – надо идти за помощью к специалисту. А так как Адвентисты Седьмого дня – живые люди, которых Бог сотворил думающими и чувствующими, то – да, им бывает нужна помощь психолога.

**К сожалению, не все с этим согласны. Некоторые говорят, что «нам нужен только Бог». В таких семьях часто бывают проблемы. Как им можно помочь?**

Авторитет Бога велик, в Нем истина и правда, Он наш творец! Большая ошибка – возносить профессию психолога до высоты Бога.

Бог сотворил Адама и Еву, чтобы они были поддержкой друг для друга, и вместе поклонялись своему Творцу.

Когда в нашей жизни возникают проблемы, мы идём к Богу. Есть время для личной молитвы, но так же нам нужен другой человек: для проживания своего переживания. Для этого есть специалист

(мы говорим о крайних случаях), который знает в своей области больше, и который задаст вам нужные вопросы.

Порой нам хватает друзей, подруг, близких родственников, чтобы получить поддержку. Но бывает, что близкие люди не могут восполнить все то, что человеку надо, вот тогда и нужен специалист.

Я – гештальт-терапевт, работаю в этом подходе уже несколько лет. Современным людям очень не хватает настоящего, живого контакта. Они теряют навык построения отношений.

В гештальт-терапии хорошо разработана теория и практика контакта. Этот метод помогает человеку научиться строить качественные, здоровые отношения с отдельными людьми и обществом в целом. То есть, выходить на более качественный уровень отношений с близкими, сотрудниками и другими людьми.

Гештальт-терапия и работа психолога имеют сугубо практический характер. Для человека важным является не только знание и понимание своей проблемы, а создание новых способов/опытов и привнесение их в свою жизнь.

**К Вам приходят адвентисты? Или Вы работаете только с мирскими людьми?**

Ко мне приходят адвентисты. У меня есть опыт работы, в благотворительном фонде «Шаг с надеждой», где мы проводили встречи не только для мирских людей, но и для церкви. Вместе с коллегой Татьяной Литвиновой мы работали в нашей адвентистской школе. Проводили терапевтические группы с детьми и подростками, а также – лекции и мастер-классы для родителей. Были и личные консультации. Это – большой опыт и большой отклик от родителей.

Приходят к нам родители. Мы поднимаем разные вопросы: что происходит с детьми, каковы их потребности на разных этапах взросления и становления?

Церковь меня приглашала поговорить на тему «Страхи». Я, как специалист, разбирала откуда берутся страхи; какие из страхов имеют физиологическую природу, а какие – невротические; в каком возрасте они формируются и как родителям с этими страхами детей справляться. Непрожитый страх или неправильное поведение родителей приводит к проблеме в будущем. Ведь, уже взрослый, человек живёт с этим страхом.

По приглашению Церкви, я провела отдельный тренинг тему «Границы личности». Как показала практика, люди нуждаются в таких мероприятиях, есть отклик и желание встречаться.

**К кому обращаться нашим молодым семьям, у которых дети переходят в подростковый период?**

Моему старшему сыну 21 год, второму – 19, младшему – 5. Я, как мама троих детей, также сталкиваюсь с этими вопросами. Еще не работая психологом, но уже имея педагогическое образование, я знала, что знания можно получать из книг, из общения с более компетентными людьми, задавая вопросы.

У нас много христианской литературы на эту тему, включая произведения Эллен Уайт.

К взрослению детей надо готовиться заранее. Когда мои сыновья ещё были маленькими, я находила информацию в Интернете, изучала физиологические изменения, которые в этот период происходят в организме.

Информации много, она доступна в печатных книгах, в Интернете. Важнее, насколько родители готовы к такой информации. Для этого психолог не нужен, необходима заинтересованность родителей в помощи себе и ребёнку. Цель – безболезненно пройти этот период. А вот если не получается, есть сильные переживания, тогда нужно обращаться за помощью к специалистам.

Можно в церквях организовывать клубы для общения, обсуждения проблем. Например: потребности детей на разных этапах взросления, границы, страхи, агрессия.

Если родитель готов вместе с ребёнком проходить сложный отрезок пути, тогда подростковый возраст не настолько страшен. Но, если возникли трудности у родителей или детей, и они не видят выход, тогда можно прийти к психологу. Он выслушает и даст направление, куда двигаться дальше. Родителям нужно быть любопытными и включёнными в процесс не тогда, когда возникла проблема, а заранее.

**Сколько лет Вы работаете психологом? Что самое актуальное в работе психолога сейчас?**

Я работаю психологом уже четыре года, а обучение мое началось семь лет назад. И до сих пор я продолжаю развиваться в этом направлении.

В моей психо-терапевтической практике актуально всё. И проблемы в семьях, и взросление детей, и страхи на работе. Нестабильность в стране сильно отражается на состоянии людей. Этот список можно продолжать долго.

В церкви есть книга «Чувства разные важны, чувства разные нужны». Очень актуально во все времена.

Самое первое, о чём важно говорить – как мы отрицаем в себе какие-то переживания. И – как важно признавать, что в нас есть чувства и переживания.

Чувства, это – энергия, она никуда не девается. Когда она подавляется, тогда люди начинают болеть. Сейчас на слуху такое слово «психосоматика». В наше время психосоматические заболевания повсеместны. У Человека что-то происходит, он болеет, а врачи говорят: «Нет никаких подтверждений того, что это надо лечить медикаментозно. Идите к психологу, к психотерапевту».

Очень многие болезни от того, что люди подавляют в себе какие-то переживания. А эти переживания важно осознавать и прожить рядом с другим человеком. В Библии Бог говорит: «С плачущими...» – что делать? Плакать. С радующими – радоваться. У нас часто

мальчик плачет, а ему говорят: «Чего плачешь? Ты же – мальчик, мальчики не плачут». А Бог говорит, что с плачущими надо плакать рядом.

Когда человек проживает чувство вины или чувство радости рядом с другим человеком, эта потребность удовлетворяется. Тогда появляется возможность двигаться дальше.

Сейчас много вопросов о подростках. Но я бы говорила, что это проблема не подростков, а неподготовленных родителей. Это именно они не готовы к такому возрасту детей. И не готовы встретиться со своими собственными переживаниями. Я бы рекомендовала родителям работать над собственной темой, а не дёргать детей.

Работая с подростками в группах, мы с коллегой видим как ребята откликаются и проявляют интерес к решению своих проблем. Они готовы об этом говорить. Им очень важно, что есть взрослый, который готов выслушать и принять их: в этой проблеме, во взрослении. Для них важно, что есть сверстники, которые говорят: «И я такой же! Ты в этой проблеме не одинок». В школе, они готовы два часа ждать после уроков, пока начнется эта групповая встреча с психологом.

Из нашего опыта – те родители, которые откликаются на проблематику, приходят на лекции, мастер-классы, которые идут на контакт с детьми именно сотрудничая, а не по принципу «я старше, мне виднее», эти родители период взросления подростков проходит легче.

**Получается, что подростки охотнее идут к психологу, чтобы решить свою проблему. А как учить родителей правильно разговаривать со своими детьми?**

Бывает, что подростки проявляют больше интереса и инициативы к работе с психологом, но это уже более старшие дети.

Чаще проблема со взрослыми: им нужно, чтобы менялись дети, а сами родители меняться не хотят.

Если говорить о нашей церкви, я бы громко кричала родителям: «Читайте литературу! Узнавайте, интересуйтесь, чем живут ваши дети! Учитесь общаться с детьми не с позиций «я – сверху; я – умнее; я – лучше тебя», а с позиций «быть рядом; находить общее». Сейчас много полезной и нужной информации. Многие церкви проводят информационные встречи, куда приглашают родителей, и это актуально.

**Тяжело психологам всё время выслушивать проблемы других. Как уберечь себя от этого влияния?**

Вопрос не в том, тяжело или нет. Вопрос в том, что я могу быть рядом с переживаниями клиента, не зависимо от тяжести этих переживаний.

Специальность психотерапевта подразумевает обязательные часы личной профессиональной терапии.

**У Вас бывают проблемы, как психолога и как мамы трёх мальчиков?**

Я точно умею разделять контексты. Мама плачет, учит, переживает за своих деток. Когда я на работе, я – не мама, а психолог. Со своими детьми я – не психолог и не психотерапевт. Для своих детей я мама, которая может переживать, имеет чувство вины, если неправильно поступает. Я педагог, но порой теряюсь и не знаю, что делать с маленьким ребёнком, и иду за поддержкой к друзьям или психологу, ищу информацию в книгах. У меня есть своя группа для поддержки. Я разделяю свою профессиональную деятельность и семью.

Если я чего-то ещё не знаю в профессиональной сфере, я с этим честно разбираюсь в профессиональном коллективе. Люблю свою профессию, мне интересно работать с людьми. Люблю детей, люблю с ними общаться, помогать, смотреть, как они раскрываются, радоваться за них, когда всё получается. Как и в любой работе, есть какие-то сложности, но они мне не мешают. Если что-то мешает – знаю, где это решать, к кому обращаться.

## **У Вас есть любимые увлечения, кроме работы?**

Очень люблю читать, гулять, путешествовать. Интересуюсь искусством, историей искусства. Нравится готовить, я умею это делать вкусно. Люблю балет, классическую музыку, хожу на концерты.

Есть подруги, с которыми мы организовали литературный кружок, и раз в месяц собираемся для обсуждения Книги.

У меня очень активная жизнь, и я благодарна Богу за то, что Он расширяет круг моих интересов. За новые знакомства, за крепкую дружбу с важными мне людьми. И главное – моя семья.

## **Что бы в жизни Вы хотели? Есть мечта?**

Очень люблю мечтать. Хочу больше путешествовать. Побывать во всех местах, где можно увидеть красоту творений Божьих.

**Вопросы – Алла Шумило**