



ПОВЫШЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ РОДИТЕЛЕЙ

Елена Овсяникова,

преподаватель кафедры возрастной и социальной психологии факультета психологии Белгородского государственного университета

Условия семейного воспитания в значительной степени определяют развитие и жизненный путь ребёнка. Рассматривая психологические проблемы современной российской семьи, неизбежно придётся обратиться к изучению роли внутрисемейных психологических факторов в личностном развитии ребёнка и подростка.

Очевидно, что в реализуемых родителями стратегиях воспитания отражаются их индивидуальные психологические особенности и представления о своих детях и способах взаимодействия с ними. А это проявляется как в стилях воспитания, выбранных ими, так и в восприятии этих стилей детьми. Отношение родителей к ребёнку, обстановка, в которой он воспитывается, преломляясь через его восприятие, являются условиями психического развития, формируя различные способы поведения, способствующие или препятствующие социализации ребёнка.

Увеличение количества детей с трудностями в обучении и поведении, нарушениями в эмоционально-личностной сфере, дезадаптацией в образовательном пространстве, другими негативными особенностями развития определяет необходимость поиска способов предупреждения и помощи в преодолении данных трудностей в рамках семейного взаимодействия.

Необходимость изучения проблем, связанных с системой детско-родительских отношений, продиктована

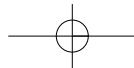
как наличием трудностей детского развития, так и увеличением запроса в области разработки развивающих и обучающих программ для родителей, организации психолого-педагогической помощи семье.

Сегодня существуют, например:

- ◆ программа психологического сопровождения Р.В. Овчаровой;
- ◆ тренинг зрелого отцовствования и материнства Н.В. Боровиковой;
- ◆ тренинг взаимодействия родителей с детьми И.М. Марковской.

Но ни одна из существующих программа не предусматривает обращения к психологической культуре родителей.

Мы определяем психологическую культуру родителей как специфический способ преобразования способностей и умений взаимодействовать с ребёнком в такую структуру и такой способ взаимодействия, результат которого не только не определяется случайным адекватным стечением мыслей, переживаний и действий родителя и поведения ребёнка, но и наполняется смысловым содержанием. Такое понимание сущности пси-



Елена Овсяникова

ПОВЫШЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ РОДИТЕЛЕЙ



хологической культуры родителя позволяет рассматривать её и как способ реализации их собственных потребностей, стремлений, желаний и возможностей, и как инструмент гармонизации взаимоотношений с ребёнком (1).

Компоненты психологической культуры

Выделим три компонента психологической культуры, каждый из которых можно одновременно рассматривать как отдельный её вид: аутопсихологическая, предметно-психологическая и социально-психологическая культура.

Аутопсихологическая культура обеспечивает направленность активности родителя на понимание и принятие себя, на выстраивание своей самооценки, на осознание себя на уровне проживания разных когнитивных и эмоционально-волевых состояний и открытие на этой основе резервных возможностей своего «Я».

В процессе приобретения родительского опыта аутопсихологическая культура личности приобретает качественно иное содержание, определяя гармонию «Я» и «Я — родитель», то есть гармонию самоидентичности и родительской идентичности личности. Введение в структуру психологической культуры родителей данного компонента связано с проблемой психологического здоровья ребёнка. Помогать ребёнку быть психологически здоровым, быть уверенным в себе, понимать свои интересы и способности, своё отношение к людям и к жизни как таковой (И.В. Дубровина) может только родитель с развитой аутопсихологической культурой, с культурой «Я — родитель».

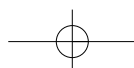
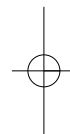
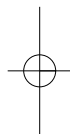
Предметно-психологическая культура родителей — это культура восприятия ребёнка и представлений о нём. Представляя собой способ построения родителем образа ребёнка,

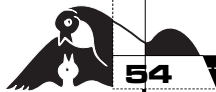
предметно-психологическая культура проявляется в гармоничном сочетании объективного, субъективного и субъектного подходов к ребёнку. В свою очередь, гармонизация как соразмерное использование родителем подходов к взаимодействию с ребёнком отражает готовность и способность родителя определять степень их необходимости и целесообразности в конкретной семейной ситуации. В процессе построения семейного пространства каждый родитель всегда решает одну из главных задач семейного воспитания — помочь не только ребёнку, но и всем членам семьи, в том числе и себе, реализовать внутренние ресурсы для жизни в мире, где есть риск, возможность выбора, а следовательно, и ответственность. И в этом проявляется герменевтическое восприятие и отношение родителей и к ребёнку, и к себе, и друг к другу.

Социально-психологическая культура родителя как способ установления с ребёнком гармоничных отношений позволяет организовывать такое взаимодействие с ним, которое соответствует истинному родителю. Психологический смысл понятия «истинный родитель» заключается в умении родителя синтезировать в процессе взаимодействия две позиции: вненаходимости (М.М. Бахтин) и ориентации на другого (А.А. Ухтомский). Такой синтез не только открывает для родителя возможности к установлению доверительных отношений с ребёнком, но и способствует сохранению внутренней устойчивости, личностной и функционально-родительской целостности.

Таким образом, аутопсихологическая культура родителей рассматривается нами как способ гармонизации образов «Я» («Я — реальное», «Я — идеальное», «Я — ретроспективное», «Я — родитель» и т.п.), предметно-

53





Понимание индивидуальных качеств ребёнка служит родителем ориентиром в выборе воспитательных средств, в частности, поощрения и наказания.

психологическая — образов ребёнка (реального, идеального, в прошлом, настоящем, будущем и т.п.) и социально-психологическая — системы отношений «родитель — ребёнок» (диалогичность, доверительность и т.п.). Каждый отдельный вид психологической культуры выполняет свои функции в построении и регуляции взаимоотношений родителей с детьми.

Одним из источников развития психологической культуры родителей выступает потребность в познании и понимании внутреннего мира ребёнка. С этой точки зрения психологическая культура родителей проявляется в наличии у них «культуры детства», в понимании развития ребёнка как смены качественно своеобразных культур, отличающихся от культуры взрослых. Познание собственного ребёнка строится на понимании каждого этапа детского развития как особой культуры, для которой характерно и особое построение и особая интерпретация ребёнком образа окружающего мира, себя в этом мире и отношения к нему. При этом, что очень важно, образ ребёнка отражает тот социокультурный фон семьи, семейных отношений, на котором (или в рамках которого) разворачивается вся его жизнь. Открыть неизмеримую глубину детской души может тот родитель, который готов и стремится открывать глубину своей души, готов самоосуществляться. Основой самоосуществления, в таком случае, может рассматриваться «личная эффективность», или «эффективность Я» родителя.

Проблема потребности в познании внутреннего мира ребёнка связана с отношением любви, так как «любовь есть утверждение существования другого человека и выявление его сущности» (4, 370). С.Л. Рубинштейн отмечал, что высшее чувство любви всегда стремится к идеалу, а чтобы

увидеть его (идеал) в другом человеке, надо судить о нём не по внешним проявлениям, а от «явления» перейти к сущности человека. Познание же сущности ребёнка, его индивидуальных особенностей и возможностей происходит только через те отношения, в которые вступает любящий родитель. Понимание индивидуальных качеств ребёнка служит родителям ориентиром в выборе воспитательных средств, в частности, поощрения и наказания. Воспитательная проблема заключается в отношении ребёнка к наказываемому и поощряемому. Это глубоко личное, индивидуальное дело родителя и ребёнка, в нём сфокусировано всё, что их связывает и сближает. Важно, как формировались их взаимоотношения, насколько они эмоционально близки друг другу.

Отношение ребёнка к родителю и родителя к ребёнку даётся через переживание и деятельность самого ребёнка. Отношения «родитель — ребёнок» приобретают направляющее значение в реализации позитивных потенциалов развития ребёнка тогда, когда они учитывают и согласуются с его переживаниями. В то же время в таких отношениях реализуется духовный потенциал родителей, их мудрость как всеобъемлющая форма мысли, слитая на бессознательном уровне с поступком. Механизмом специфической переработки и организации информации, поступающей родителю в процессе взаимодействия с ребёнком, выступает психологическая культура, позволяющая проникнуть во внутренний мир ребёнка, посмотреть на мир его, детскими, глазами и понять всю глубину детских переживаний.

Особое место в структуре психологической культуры родителей занимают действия, которые, будучи ориентированы на другого человека (ребёнка), обладают таким свойством, как

Елена Овсяникова

ПОВЫШЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ РОДИТЕЛЕЙ

диалогичность. В то же время воздействия родителей на ребёнка направлены на развитие и изменение смысловых образований личности ребёнка.

Программа развития психологической культуры

Говоря о психологической культуре родителей, мы учитываем, что она может характеризоваться оптимальным, неоптимальным и промежуточным развитием.

Оптимально развитая психологическая культура родителя направлена не только на саморазвитие целостного гармоничного образа «Я». Он позитивно воспринимает собственного ребёнка и при необходимости корректирует его образ. А это, в свою очередь, способствует построению таких взаимоотношений, в основе которых лежит диалог, сотрудничество, принятие и доверие. Следствием реализации родителем психологической культуры выступает установление такого климата в семье, который строится на понимании переживаний и мотивов поступков всех членов семьи, взаимном уважении и признании прав каждого на своё мнение и на понимание смысла жизни.

На основании такого понимания психологической культуры родителей, мы разработали **программу развития психологической культуры родителей**. Данную программу могут использовать психологи, работающие с детско-родительскими отношениями.

Результаты нашего исследования показывают, что чем больше стаж родительства, тем слабее желание и готовность родителей развивать свою психологическую культуру. Наиболее сензитивным периодом для развития психологической культуры родителей является период перехода их детей из дошкольного детства к школе. Это не отменяет ценности такой работы в бо-

лее ранние, либо поздние сроки. Главным является желание родителей гармонизировать своё внутреннее состояние и взаимоотношения с собственными детьми.

Целью программы является развитие психологической культуры родителей, через развитие её компонентов (аутопсихологического, предметно-психологического и социально-психологического).

Задачами этой работы являются: осознание своего Я и себя в роли родителя; осознание представлений о ребёнке, взаимоотношениях с ним, установок и ожиданий; осознание родительских функций и позиций, стилей воспитания; гармонизация детско-родительских взаимоотношений посредством формирования культуры переживаний и выражения своих чувств.

Группа родителей формируется по принципу гетерогенности: разный возраст, образование, профессиональная деятельность, различная степень знакомства.

Общее количество членов группы не должно превышать 12 человек. Каждый родитель должен дать согласие на работу в группе. Цикл групповых занятий рассчитан на 24 академических часа. Между занятиями желательны небольшие интервалы (1–2 дня). Всего проводится 12 занятий по 1,5–2 часа каждое.

Занятия должны включать небольшое теоретическое введение по проблеме психологической культуры родителя.

Основные методы групповой работы — групповая дискуссия и ролевая игра. Кроме того, обязательно введение в содержание занятий методик и специальных заданий на диагностику образа «Я» как личности и образа «Я» как родителя, вербальных и невербальных упражнений, направленных на осознание себя как личности, своей роли

55





родителя и способов взаимодействия с ребёнком, психогимнастических, релаксационных и рекреационных техник. На каждом занятии проводится обсуждение результатов.

В процессе занятий необходимо оказывать психологическую поддержку, направленную на повышение уверенности участников групповой работы, на нормализацию их психического состояния, на осознание роли механизмов психологической защиты и т.п.

Одной из задач каждого занятия является включение ситуаций с присутствием ребёнка. Возможно использование различных житейских ситуаций, предлагаемых родителями, участвующими в занятиях. Особое внимание должно быть уделено первому занятию, от которого во многом зависит эффективность всех последующих занятий.

При определении результатов работы группы можно опираться на следующие критерии:

- ◆ уровень осознанности ценностных ориентаций родителей;
- ◆ совокупность представлений о ребёнке (его личностных особенностях, переживаниях и поведенческих реакциях);
- ◆ родительские установки и ожидания;
- ◆ форма родительского отношения, родительских позиций;
- ◆ стиль семейного воспитания, родительских чувств и ответственности.

Программа представляет собой синтетическую разработку, в которой соединены элементы психолого-акмеологического тренинга психологической культуры родителей, элементы тренинга личностного роста, различные психологические упражнения, используемые в программе (Н.С. Бурлаковой, Н.В. Клюева, С.В. Кривцова, И.М. Марковская, Р.В. Овчарова С.В. Петрушин, А.С. Прутченков, К. Фопель, Г.А. Цукерман), а также собственные авторские упражнения. При разработ-

ке программы мы принимали во внимание работы, где рассматриваются теоретические и практические аспекты групповой и индивидуальной работы с семьёй (Э. Берн, А.Я. Варга, Д.В. Винникотт, К. Витакер, А.А. Кроник и Е.А. Кроник, Л.А. Петровская, К. Рудестам, В. Сатир, А.С. Спиваковская, Э.Г. Эйдемиллер и другие).

Системообразующим компонентом психологической культуры родителей выступила аутопсихологическая культура родителей (1).

Механизмом технологии формирования психологической культуры родителей служит воздействие через субъективно-психологические факторы на компоненты её структуры.

Приведём упражнения для нескольких занятий программы развития психологической культуры родителей.

Занятие 1

Задачи: работа над групповым сплочением; анализ степени доверия своему ребёнку и развитие чувств доверия к другим людям; осознание собственной родительской роли; развитие чувства самооценности; анализ родительских проблем; обучение навыкам рефлексии.

Упражнение «Обмен впечатлениями» (7–15 мин.)

Цель — настроить на работу, снятие напряжения.

Инструкция. Каждый из участников делится впечатлениями прошедшего дня, говорит о том, что изменилось, произошло со времени последнего занятия.

Упражнение «Ведущий и ведомый» (10–15 мин.)

Цель — проследить свои ощущения, проанализировать их в ситуациях, где требуется проявить доверие



Елена Овсяникова

ПОВЫШЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ РОДИТЕЛЕЙ

к другому человеку либо ответственность за него.

Инструкция. Все участники делятся на пары, в которых один играет роль ведущего, другого — ведомого. Ведомый должен закрыть глаза и полностью доверившись ведущему, следовать за ним. Ведущий с открытыми глазами в течение 2–3 мин. водит ведомого по комнате. Затем меняются ролями.

Анализ упражнения. Это упражнение является индикатором доверия и ответственности. Участники обсуждают свои переживания и мысли, возникшие в ходе его выполнения, проводя качественную оценку своего самочувствия.

Упражнение «Мой родительское «Я» (около 20 мин.)

Цель — осознание собственной родительской роли.

Инструкция. Ведущий должен пояснить, что родительская роль часто перенимается в детстве от родителей или тех, кто их замещал. Родитель несёт в себе преимущественно приказы, запреты и правила. В жизненных ситуациях родительская роль включается почти автоматически.

Существуют две стороны родительской роли:

- ◆ контролирующая, авторитарная;
- ◆ помогающая, ласковая.

Физические признаки контролирующей стороны родительской роли: нахмуренный лоб; качание головой; указательный жест; руки на бёдрах; щёлканье языком. Физические признаки помогающего родителя: ласковый взгляд; поглаживание; поддерживающие жесты.

Родители должны представить своё родительское «Я» в виде круга, разделенного на две части таким образом, чтобы одна из них отражала контролирующую сторону «Я», а другая — помогающую сторону. Соотношение частей определяет сам родитель.

Упражнение «Я — личность» (около 20 мин.)

Цель — развитие самосознания, дать почувствовать участникам группы, что они являются ценностью для себя, осознать своё «Я».

Инструкция. Участникам тренинга предлагается написать свой личный «автопортрет», руководствуясь ответами на вопросы:

- ◆ кто я?
- ◆ какой я?
- ◆ за что меня ценят как личность?
- ◆ являюсь ли я завершённой, полностью сформировавшейся личностью?

Если не являюсь, какие есть резервы внутреннего развития?

Обсуждение.

Упражнение «Мир родителя» (40–50 мин.)

Цель — выделить проблемы, связанные с ролью родителя, узнать мнение других родителей относительно этих проблем.

Инструкция. Родители объединяются в группы по 4–6 человек. Каждой группе даётся задание — выделить проблемные сферы и родительские опасения, а также сформулировать ориентировочные пути их устранения. Полученные результаты в дальнейшем, обсуждаются.

Каждая микрогруппа ведёт разработку проблемных ситуаций по одному из направлений:

- ◆ родитель и значимое окружение;
- ◆ супруги;
- ◆ родители и ребёнок;
- ◆ семья и профессиональная среда;
- ◆ роль родителя и самореализация.

Упражнение «Интересная походка» (5–10 мин.)

Цель — рефлексия, сплочение группы, осознание механизмов социальной перцепции.

Инструкция. Каждый придумывает интересную походку и ходит в тече-





ние 1–2 минут. Затем можно обратить внимание на то, как ходят другие, и присоединиться к понравившейся походке.

Упражнение «Клубок» (5–10 мин.)

Цель — способствовать групповому сплочению, зафиксировать его основные достижения, настроиться на позитив.

Инструкция. Каждый участник, по очереди передавая клубок и одновременно разматывая его, говорит о своих чувствах, о том, что ему понравилось, запомнилось, было для него неожиданным, ведущий выступает последним, резюмирует, подытоживает день, настраивает на позитивное мышление.

Занятие 2

Задачи: работа над групповым сплочением; развитие свободы невербального самовыражения; предоставление возможности участникам тренинга получить обратную связь от группы о видении детско-родительских отношений; работа над безусловным принятием значимых людей; получение навыков рефлексии; совершенствование себя в роли родителя.



Упражнение «Обмен впечатлениями» (7–15 мин.)

Цель — настрой на работу, снятие напряжения.

Инструкция. Каждый из участников делится впечатлениями прошедшего дня, говорит о том, что изменилось, произошло со времени последнего занятия.

Упражнение «Глас в пустыне» (около 10 мин.)

Цель — научиться понимать другого и выражать свои чувства с помощью невербального поведения; активизация группы, групповое сплочение.

Инструкция. Каждый участник выходит в центр и, обращаясь к любому другому участнику, просит его о чём-либо (чтобы ему уступили место, поддержали ребёнка, подали какую-нибудь вещь и тому подобное).

Упражнение «Принятие другого» (около 35 мин.)

Цель — научить участников занимать личностную партнёрскую позицию по отношению друг к другу.

Инструкция. «Сядьте удобнее, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Представьте по очереди всех значимых для вас людей — родителей, супруга, детей, друзей... Всех, кто вам дорог. Скажите каждому из них: «Я люблю тебя. Я принимаю тебя таким, какой ты есть, с положительными чертами и недостатками».

Выделите среди значимых людей тех, которым вы не могли сказать этого или вам сложно было это сделать. Вспомните недостойных вашей поддержки, у которых вы не видите сильных сторон, которых вы не можете принять целиком и любить безусловно. Постарайтесь понять, что именно мешает вам, какие требования вы предъявляете человеку, при каких условиях можете сказать ему: «Я принимаю тебя таким, какой ты есть».

Попробуйте поставить себя на место этого человека. Попробуйте понять его точку зрения: почему он критикует вас или почему плохо к вам относится? Понимает ли он те условия и требования, которые вы ему предъявляете? Согласен ли он с ними?

Теперь вернитесь на своё место и попробуйте искренне сказать: «Я прощаю тебя за... и снимаю свои требования, которые мешают мне тебя любить. С этого момента я принимаю тебя таким, какой ты есть. Я люблю тебя».

Елена Овсяникова

ПОВЫШЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ РОДИТЕЛЕЙ

Обсуждение по схеме:

- ◆ как вы реагировали на это упражнение?
- ◆ всех ли значимых людей вы принимаете такими, какие они есть?
- ◆ что чаще мешает оказать поддержку другому человеку?

Упражнение «Я-родитель» (около 50 мин.)

Цель — отработка навыка рефлексии, стимулирование саморазвития.

Инструкция. Участникам тренинга предлагается написать свой родительский «автопортрет», руководствуясь ответами на вопросы:

- ◆ за что меня ценят как отца/мать?
- ◆ что во мне ценит супруга/супруг?
- ◆ за что меня могут критиковать дети?
- ◆ за что меня может критиковать супруга/супруг?
- ◆ являюсь ли я завершённой, полностью сформировавшейся личностью?

Если не являюсь, какие есть резервы внутреннего развития?

Обсуждение.

Упражнение «Путаница» (5–7 мин.)

Цель — групповое сплочение, активизация работы в группе, снятие напряжения.

Инструкция. Группа встаёт в круг. По сигналу ведущего все закры-

вают глаза и, вытянув вперёд руки, встречаются в центре круга. Правой рукой каждый берёт руку любого другого члена группы, левая рука оставлена для того, чтобы за неё кто-нибудь взялся. После этого все открывают глаза. Ведущий помогает участникам таким образом, чтобы за каждую руку держался только один человек. Задача группы — распутаться и встать в круг.

Упражнение «Клубок» (7–10 мин.)

Цель — способствовать групповому сплочению, зафиксировать основные его достижения, настроиться на позитив.

Инструкция. Каждый участник, по очереди передавая клубок одному-временному разматывая его, говорит о своих чувствах, о том, что ему понравилось, запомнилось, было для него неожиданным. Ведущий выступает последним, резюмирует, подытоживает занятие, настраивает на позитивное мышление.

Таким образом, мы попытались ответить на запрос практики о необходимости новых форм работы с семьёй с точки зрения развития психологической культуры родителей как средства гармонизации собственного внутреннего мира и взаимоотношений с детьми.

59

Литература:

1. Исаева, Н.И. Профессиональная культура психолога образования / Н.И. Исаева. Москва — Белгород, 2002.
2. Овчарова, Р.В. Психология родительства: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Р.В. Овчарова. Москва: Изд. Центр «Академия», 2005.
3. Орлов, А.Б. Психология личности и сущности человека: парадигмы, коррекции, практики: пособие для студентов психол. ф-тов / А.Б. Орлов. М.: Логос, 1995.
4. Рубинштейн, С.Л. Проблемы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. Москва, 1973.