ПОВЫШЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ культуры родителей

Елена Овсяникова,
преподаватель кафедры возрастной и социальной психологии факультета психологии Белгородского государственного университета

Условия семейного воспитания в значительной степени предопределяют 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.

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.

На сегодняшний день существуют, например:
- программа психологического сопровождения Р.В. Овчаровой;
- тренинг зрелого отцовствования и материнствования Н.В. Боровиковой;
- тренинг взаимодействия родителей с детьми И.М. Марковской.

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

Психологическая культура родителей 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.

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».

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.

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 — есть способ гармонизации образов «Я» («Я — реальное», «Я — идеальное», «Я — ретроспективное», «Я — родитель» и т.п.), предметно-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.

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. И осуществимо это 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 наказывающему и поощряющему. 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.

Программа развития психологической культуры

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 более 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 через формирование 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.

Основными методами групповой работы являются 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 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 следующие на критерии:
- уровень осознанности ценностных ориентации 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.

Приведём для нескольких занятий программы развития психологической культуры родителей.

Занятие 4

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

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 «Ведущий и ведомый» (10–15 мин)

Цель — проследить свои ощущения, проанализировать их в ситуациях, где требуется проявить доверие 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 «Моё 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, поделенного на две части таким образом, чтобы одна из них отражала контролирующую сторону «Я», а другая — помогающую

сторону. Какое соотношение частей, должен решить 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 личностный «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 течение 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 6

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, подержали 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, 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».

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 закрывают 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, одновременно 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. **НО**

? Я работаю учителем в 5 классе с детьми с тяжёлыми нарушениями интеллекта в школе VIII вида. Администрация школы обязала меня написать программу по географии и естествознанию с 5-го по 9-й классы для детей этой категории. Подскажите, пожалуйста, какие учебно-методические материалы можно использовать для составления этих программ? Прошу уточнить, какой базисный учебный план действует в настоящее время для обучения детей с глубокими нарушениями интеллекта? Лариса Фёдоровна

Учебный план для обучения детей с глубокими нарушениями интеллекта обычно составляет педагогический коллектив школы, опираясь на базисный план школы данного вида и учитывая при этом возможности учащихся. Вы можете обратиться к **Сборнику программ обучения детей с выраженным недоразвитием интеллекта** (издательство «Владос», 2007 год). В сборнике даны примерные учебные планы для детей этой категории.

ЗАДАЙТЕ ВОПРОС ПСИХОЛОГУ

? Я работаю школьным психологом, в школе есть классы компенсирующего обучения. У учащегося 1-го класса умственная отсталость (есть медицинское заключение), что является противопоказанием к обучению в ККО. Но родители отказались отдавать ребёнка в специнтернат, домашнее обучением ему не предписано. Что с ним делать? Наталья Анатольевна

В соответствии с принятыми законодательными актами родители вправе обучать ребёнка в любой школе. Специалисты знают, что в этих случаях дети часто страдают, поскольку попадают в неадекватные для себя условия обучения. Умственно отсталый мальчик, который обучается в обычной школе, конечно, должен заниматься по индивидуальной программе, учитывающей его возможности. Учитель должен продумывать для него задания, а не адаптировать те, которые выполняют остальные дети. Этот ученик не должен выполнять общие для всех контрольные работы, его развитие должно оцениваться в сравнении с его собственными результатами, поэтому необходимо сохранять его работы — аппликации, рисунки, подписи и пр., поскольку такие дети не получают цензового образования, главная забота — его социализация, воспитание и освоение первоначальных знаний и умений, необходимых в дальнейшей жизни.

? В нашей школе хотят перевести ученика из моего класса на индивидуальное обучение, по программе VIII или VII вида, хотелось бы узнать, что это такое программы VII и VIII вида? Габышева

Существуют нормативные документы, на основе которых ученик переводится на индивидуальное обучение, чаще всего дома обучаются дети, имеющие органические поражения центральной нервной системы. Их пребывание в детском коллективе может быть опасно (вспышки агрессии, отсутствие санитарно-гигиенических навыков и пр.), некоторые дети с двигательными нарушениями иногда не могут добраться до школы.

Задержка психического развития — не органическое нарушение, дети с ЗПР имеют стойкие трудности в обучении, но интеллект их нормален. Для обучения таких детей существуют коррекционные классы в обычной школе, есть и специальные школы VII вида. Вот для работы этих школ и разрабатываются особые программы, учитывающие особенности таких детей. Школы VIII вида открыты для детей, имеющих нарушение интеллекта, и работают они по своей, специально разработанной программе.