

Бюджетное учреждение Чувашской Республики  
дополнительного профессионального образования  
«Чувашский республиканский институт образования  
Минобразования Чувашии»

**С. Г. КРАСНОВА**

**СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ  
ТРЕНИНГ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**  
*(Тренинг взаимоотношений родителей с детьми)*

Учебно-методическое пособие

Чебоксары  
2021

УДК 316.6: 316.775  
ББК 88.544.4  
К 78

**Рецензенты:**

*Дулина Г.С.*, кандидат психологических наук, доцент кафедры социальной и клинической психологии ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова»

*Руссков С.П.*, кандидат педагогических наук, доцент, директор центра духовно-нравственного развития личности БУ ЧР ДПО «Чувашский республиканский институт образования» Минобразования Чувашии

**Краснова С.Г.**

К 78 Социально-психологический тренинг для родителей (Тренинг взаимоотношений родителей с детьми). Учебно-методическое пособие / С.Г. Краснова. – Чебоксары: БУ ЧР ДПО «Чувашский республиканский институт образования» Минобразования Чувашии, 2021. – 40 с.

Пособие адресовано педагогическим работникам для организации взаимодействия с семьями детей по оптимизации родительско-детских отношений. В нем проанализированы понятия «родительско-детские отношения», «типы отношений», «социально-психологический тренинг» и др. Автор рассматривает в качестве доминирующего фактора, влияющего на развитие личности ребенка, отношение родителей к ним.

В пособии приводятся результаты исследования родительско-детских отношений, предлагаются конспекты тренинговых занятий, нацеленных на оптимизацию взаимоотношений в семье. Материал пособия может быть использован при организации курсов для родителей (законных представителей) несовершеннолетних детей по основам детской педагогики и психологии.

УДК 316.6: 316.775  
ББК 88.544.4

© Краснова С.Г., 2021  
© БУ ЧР ДПО «Чувашский республиканский институт образования» Минобразования Чувашии, 2021

## *Предисловие*

Отношение государства к семье менялось на разных этапах общественного развития. В Законе «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 44) говорится о том, что именно родители являются первыми воспитателями своих детей. В главе 1. Права и обязанности родителей «Семейного кодекса Российской Федерации», в ст. 63 отмечено, что родители несут ответственность за воспитание, имеют право и обязаны воспитывать своих детей. Они обязаны заботиться об их здоровье: физическом, психическом, духовном и нравственном.

Основную роль в нарушении воспитательного процесса играют особенности самих родителей: их личностные расстройства, психологические проблемы, решаемые за счет ребенка. Самое сложное в семье – это сложившаяся система родительско-детских отношений. Известно то, что от отношения родителей зависит характер отношения ребенка к ним, то есть отношения между родителями и детьми взаимно детерминированы.

Психическое здоровье семьи во многом определяют характер человека, воспитание подрастающего поколения и в конечном итоге развитие всего общества. Именно семья обеспечивает развитие личности в течение всей жизни человека. В семье происходит приобретение первого социального опыта, усвоение социальных норм, правил поведения в обществе, удовлетворение потребности в защищенности, в доверии, происходит половая идентификация. Условиями эмоционального благополучия является принятие ребенка родителями, сотрудничество с ребенком, его психологическая защищенность.

Разработка оптимальных методов и форм развития самосознания родителей в условиях образовательной организации является значимой частью задачи работы с семьями. Действенными являются модели, основанные на групповых формах работы. Мы считаем, что с этих позиций в оптимизации родительско-детских отношений социально-психологический тренинг является наиболее целесообразным.

Материал социально-психологического тренинга нацелен на то, чтобы межличностные отношения родителей с детьми стали предметом внимания педагогов, педагогов-психологов, учителей.

Работу с семьей многие педагоги и психологи считают одним из самых сложных направлений профессиональной деятельности. Существует целый ряд причин, которые, как показывает практика, невозможно решить тради-

ционными методами. А они существенно влияют на самочувствие и благополучие и ребенка, и взрослого.

В решении этих задач объединение усилий образовательной организации и родителей, нахождение болевых точек в процессе развития и воспитания детей – непростая не только в психолого-педагогическом, но и в организационном отношении задача. В центре внимания – ребенок, который объединяет всех участников образовательного процесса. Нам представляется, что принципиальные условия для решения данной задачи заключаются в создании особой формы общения между родителями, администрацией и педагогами образовательной организации, которую можно построить на доверии всех сторон взаимодействия. Данное пособие, мы надеемся, отчасти способно оказать помощь в организации работы с родителями.

## **ГЛАВА I. РОДИТЕЛЬСКО-ДЕТСКИЕ ОТНОШЕНИЯ КАК ФАКТОР, ДЕТЕРМИНИРУЮЩИЙ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ РЕБЕНКА**

Мысль о том, что путь психического развития ребенка определяется не только индивидуальным сознанием, но и системой социальных отношений, подчеркнута в работах как отечественных, так и зарубежных исследователей: Л.С. Выготского [5], Л.Н. Леонтьева [10], З. Фрейда, А. Адлера [7; с. 12], К. Хорни [22] др. В них также подчеркивается, что личность в процессе взаимодействия с другими людьми часто трансформируется и представляет совершенно другой феномен.

Согласно представителям основных направлений зарубежной психологической науки (психоанализа, гуманистической, когнитивной психологии), основным фактором, влияющим на личностное развитие ребенка, является общение родителей с ним.

О наибольшем влиянии матери на ребенка, в частности, о том, что ее отвержение способно привести к психосоциальной установке страха, подозрительности, а чрезмерного контроля – к постоянным сомнениям, стыду, отмечено в работах Э. Эриксона, А. Адлера [7; с. 12] и других исследователей.

Причинами появления ощущения стыда и раздражения автором диспозиционной теории личности Г. Олпортом (2007) рассматривается запрет родителей на самостоятельное общение ребенка с окружающими. З. Фрейд, К. Хорни пишут о беспомощности детей против неблагоприятных воздействий взрослых. В качестве причины формирования зависимости и социальной некомпетентности исследователи называют сверхзаботливость со стороны родителей.

Огромное значение исследователи в области детской психологии Д. Боулби и Р. Бернс [12] придавали раннему опыту взаимоотношений ребенка с близкими взрослыми, возможности удовлетворения социальных потребностей для психического состояния и дальнейшего его психического и личностного развития. Невозможность реализовать потребности в любви, уважении, несоответствие между представлениями ребенка о самом себе и отношением к нему окружающих А. Маслоу и К. Роджерс [11] приводили в качестве причин негативного состояния. Напротив, позитивное состояние возникает и закрепляется при безусловном принятии ребенка значимыми для него взрослыми.

А. Адлер появление комплекса неполноценности у детей связывал с родительским пренебрежением. Он утверждал, что любое поведение, укрепляющее в детях чувство пренебрежения, приводит к потере самостоятельности и способности к сотрудничеству. Также он отмечал, что неадекватные взаимоотношения с близкими взрослыми могут вызвать не только отклонения в поведении, но и стать причиной психологической патологии.

Основатель когнитивной психологии Дж. Келли [цит. из источника 7] нарушения у детей связного, непротиворечивого представления о внешнем мире и наличие неэффективной системы знаний о социальном мире рассматривал как определяющий фактор появления у них негативного психического состояния личности.

Причину негативных переживаний следует искать также в разладе ребенка с самим собой, в несоответствии между представлением о себе и отношением к нему окружающих, объясняя последнюю причину невозможностью реализовать потребности в любви и уважении. Положительное состояние личности у детей сохраняется при одобрении его эмоций, мыслей, поведения окружающими и при совпадении их с собственными.

В особенностях современной семьи ищет корни порождения «отчуждения» У. Бронфенбреннер [3]. Исследователь утверждает, что общение ребенка и взрослого затрудняют многие достижения цивилизации: телевизоры, Интернет, отдельные комнаты и т. п.; большинство матерей работают, прерываются родственные и соседские связи. Цивилизация все больше отделяет ребенка от нормальных условий его развития.

Согласно У. Бронфенбреннеру, такие проявления «общественного прогресса» уменьшают возможности и потребности в содержательном общении между детьми и людьми старшего поколения. Все эти неблагоприятные условия, несомненно, негативно сказываются на личностном развитии детей.

Таким образом, в рассмотренных исследованиях особое значение в развитии детей придается отношению близких взрослых к ребенку, в особенности, родителей, искажение или недостаток которого актуализирует негативные психоэмоциональные состояния (агрессию, страх, тревогу, стыд и т. д.), снижает его потребность в социальных контактах. Адекватные взаимоотношения, напротив, вызывают широкий спектр положительных состояний и положительно сказываются на личностном развитии детей.

Далее считаем важным рассмотреть связь между типом родительского отношения и конкретными личностными характеристиками ребенка. Важно знать о патологирующем семейном наследовании, в результате че-

го формируется личность, плохо приспособленная к социальной действительности.

Важнейшим фактором, влияющим на формирование положительных личностных качеств, является безусловное принятие ребенка родителями, понимание его поведения и направленность на сотрудничество. При этом главным детерминантом является влияние матери и тех способов, которыми она выражает свое отношение к нему. Отрицательное отношение матери связывается с неприятием ребенка себя [1; с. 2].

В исследованиях приводятся выводы о том, что дети из семей с жестким обращением имеют негативное представление о себе, более низкую самооценку и хуже социально адаптированы. Проводилось изучение матерей с депрессивными нарушениями и здоровых матерей, в ходе чего выявлена яркая связь между характером эмоциональных высказываний ребенка и матери о себе. Матери, склонные к депрессивным состояниям, часто приписывали негативные состояния своим детям, что можно объяснить с точки зрения действия такого механизма социального воздействия, как заражение (инфицирование) детей матерями своими состояниями.

Недостаток любви и тепла со стороны матери способны привести к искажению развития, сформировать повышенную тревожность, навязчивый страх потери объекта привязанности у детей. Развитие также может пойти по-другому, негативному варианту – с ведущим радикалом в виде эмоциональной бесчувственности, глобального отвержения себя и мира социальных отношений.

Родители для детей являются непререкаемым авторитетом и их установкам они следуют безоговорочно. Особенно это касается дошкольного и младшего школьного возраста. Положительные установки являются своеобразным «инструментом» психологической защиты, помогающим детям сохранить себя и приспособиться к социальному миру. Отрицательные установки способны привести к отчужденности, к состояниям агрессивности, страха, вины, неуверенности, поскольку дети недостаточно хорошо владеют защитными механизмами. Впоследствии высказывания родителей их установки, внутренне автоматизируясь, начинают определять сознание, формировать жизненную позицию детей.

Проанализировав литературу, мы выделили три основных подхода эффективного семейного воспитания: последовательность, аффективная (эмоциональная) устойчивость, нетревожность родителей. При этом необходимым для оптимального личностного развития детей при взаимодействии является направленность родителей на сотрудничество, обеспечение психологической защищенности, базового доверия, уверенности в том, что его

любят, и безусловное принятие, что может предполагать непринятие отдельных неприемлемых качеств личности ребенка. Эти положения, в частности, легли в основу разработки социально-психологического тренинга, предложенного в данном пособии.

Отметим то, что основой принятия ребенка родителями является проявление искренней любви к ребенку, вера в его позитивное начало, способность понимать его проблемы и готовность оказать ему психологическую помощь. Именно принятие ребенка родителями позволяет ему чувствовать себя в безопасности, формирует доверие к миру, помогает безбоязненно войти и исследовать окружающую действительность.

Обратимся к типам родительских отношений, оказывающим негативное воздействие на детей. Отметим, что под родительским отношением понимается система разнообразных чувств по отношению к ребенку, особенностей восприятия и понимания характера и личности ребенка, его поступков.

Среди нарушений семейного воспитания центральное место занимает доминирующая гиперпротекция, характеризующуюся постоянной мелочной опекой над детьми, контролем над всей их психической жизнью, вырастающую в целую систему постоянных запретов и бдительного наблюдения. Впоследствии у них могут сформироваться такие качества личности, как покорность, зависимость, максимальная уступчивость, минимум агрессии.

При потворствующей гиперпротекции ребенок находится в центре внимания семьи, и родители стремятся к максимальному удовлетворению его потребностей, прожить жизнь вместо него, защитить его от трудностей и разочарований. По результатам исследований, у ребенка, воспитывающегося в условиях потворствующей гиперпротекции, имеются трудности в адаптации к социальной среде в связи с формированием неадекватно высокой самооценки, приводящей при общении с другими людьми к появлению недоверчивости, болезненной обидчивости, подозрительности, упрямству.

В современных исследованиях детско-родительских отношений отмечается тенденция к пренебрежению родительскими обязанностями. Проявления раздражительности, агрессии, холодного игнорирования, презрения, гнева со стороны родителей способны привести к тяжелым переживаниям детей. По мнению ученых, равнодушное отношение родителей усиливает защитную реакцию детей (плач, крики, ярость). Сигналами внутреннего неблагополучия также являются эмоционально окрашенные жалобы, поиск сочувствия.

Нарушения семейной атмосферы классифицируются с точки зрения удовлетворения важнейших потребностей в контакте с внешней средой, вспомним теорию потребностей А. Маслоу. По его мнению, эмоциональ-

но безучастная среда способна вызвать пассивность, аутизацию, задержку психического развития, а ультраустойчивая среда в сочетании с эмоциональной зависимостью приводит к гиперактивности. Изменчивая, эмоционально безучастная среда способна привести к беспокойству, а эмоциональная зависимость развивает поверхностность контактов и чувств ребенка.

В качестве причины внутреннего разлада, больших переживаний детей в исследованиях рассматривается развод родителей. Взаимодействие ребенка вследствие развода только с матерью или отцом способно привести к тревоге, страхам, ослабить его потребности в общении с одним из родителей. Причинами являются ситуации, когда ребенку приходится принимать сторону одного близкого.

Таким образом, детерминирующим фактором личностного развития детей рассматривается родительская семья, отношение родителей к ним, являющееся фундаментом дальнейшего психосоциального развития их личности. В семье происходит удовлетворение важнейших социальных потребностей: в защищенности, доверии, любви, принятии, понимании. Невозможность их удовлетворения способна привести к актуализации негативных переживаний и эмоций, что впоследствии может отрицательно сказаться на развитии личности у детей.

Можно заключить, что период детства отличается наибольшей чувствительностью к различным отрицательным факторам влияния. Периоду детства характерна высокая чувствительность, ранимость и низкая сопротивляемость нервной системы. Если жизнь ребенка сопровождается неадекватным поведением родителей, необдуманными воспитательскими воздействиями, невозможностью удовлетворить острые социальные и психологические потребности, то вероятность возникновения личностных деформаций велика.

## **ГЛАВА II. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В СИСТЕМЕ «РОДИТЕЛЬ – РЕБЕНОК»**

В работе с родителями необходимо сконцентрировать внимание на создании ими атмосферы спокойствия, безопасности и любви, а также на вооружении знаниями о психологических особенностях развития детей, формировании активной родительской позиции.

В периоде детства ребенок находится в эмоциональной зависимости от взрослых. Поведение взрослого постоянно обуславливает активность поведения и деятельности ребенка. В силу того, что ребенок склонен к подражанию, перениманию у взрослых манеры поведения, заимствования оценок других людей, основным условием является модель поведения самих взрослых. Существуют такие механизмы влияния родителей на формирование поведения детей, как подражание, идентификация (уподобление себя другому, более значимому лицу), заражение состояниями. За счет существования этих механизмов дети, как губка, впитывают модели поведения родителей, независимо от модальности.

Ребенок должен научиться слушать других людей, стремиться понять их, чувствовать и осознавать различные моменты в общении. Все это приобретает через первый опыт общения с близкими взрослыми при наблюдении и подражании им. При этом все взаимодействие должно выстраиваться на фоне актуализации положительных психических состояний родителей.

При условии расположения взрослого к ребенку, положительной оценки его личности он сохраняет положительное самочувствие, доверительное отношение к нему, стремление к успеху в деятельности, выполнению правил поведения. Напротив, нарушение межличностных отношений приводит к развитию отчуждения, недоверия к миру, неадекватному социальному поведению (Л.С. Выготский, Д.И. Фельдштейн и др. [11; с. 56]). Если отношение взрослого отчужденное, то ребенок становится неуверенным, у него снижается социальная активность, появляется тревога, агрессия. Негативное отношение со стороны взрослого может вызывать у ребенка такие реакции, как стремление преодолеть барьер отчуждения или избегание контакта с ним.

На формирование положительных детско-родительских отношений оказывают влияние стили семейного воспитания (авторитетный, авторитарный, попустительский, гиперопека и др.). Наиболее желательной формой отношений родителей с детьми является эмоционально-положительный. Приемлемым стилем воспитания является стиль, основанный на авторитете родителей.

Таким образом, положительные контакты с близкими взрослыми выступают как важное психологическое условие оптимального развития, формирования социальных навыков, развития положительных личностных качеств детей. Во взаимодействии родителей с детьми важным условием является осторожный подбор форм воздействия на них. Отвержение родителей, их раздражительность, невнимание приводят к стремлению ребенка избежать отрицательных переживаний и спровоцировать появление скрытости, покорности, агрессии и впоследствии к закреплению их в структуре личности.

## ГЛАВА III. МЕТОДИКИ ДИАГНОСТИКИ РОДИТЕЛЬСКО-ДЕТСКИХ ОТНОШЕНИЙ

Важным вопросом в разработке программы социально-психологического тренинга является диагностика межличностных отношений дошкольников с родителями. Далее представим краткое содержание диагностических методик, рекомендованных нами для определения межличностных отношений родителей и детей. Также для выявления особенностей их влияния на психическое развитие использованы методики определения психических состояний личности детей. Считаем необходимым отметить то, что выработка психических свойств, личностных качеств детей происходит на основе многократного повторения состояний, в ходе чего они закрепляются в структуре личности, формируя устойчивые психические образования. Особенно важное значение имеет в этом отношении возраст дошкольный, младший школьный и предпубертатный.

Итак, перейдем к диагностическим методикам.

*1. Тест-опросник родительского отношения ОРО (авторы А. Я. Варга и В.В. Столин).* Представляет собой психодиагностический инструмент, ориентированный на выявление родительского отношения к ребенку. Вниманию родителей предлагается 61 утверждение, на которое родители отвечают «да» или «нет». Структура опросника включает пять шкал, характеризующих родительские отношения: «принятие – отвержение», «кооперация», «симбиоз», «гиперсоциализация» и «инфантилизация». При подсчете тестовых баллов по всем шкалам учитывался ответ «да». Тестовые нормы проводятся в виде таблиц процентильных рангов тестовых баллов по соответствующим шкалам.

*2. Методика диагностики межличностных отношений Т. Лири.* Использовалась для выявления преобладающего типа отношений к детям. Методика содержит 128 оценочных суждений. В каждом из 8 типов отношений образуется 16 пунктов, упорядоченных по восходящей интенсивности. Суждения, направленные на выявление какого-либо типа отношений, расположены через равное количество определений. При обработке подсчитывается количество отношений каждого типа.

*3. Методика «Мишкина семья» (разработана автором данного пособия).*

Цель: изучение психического состояния ребенка, его отношения к каждому члену семьи, их отношения к нему.

Подготовка: изготовить фигурки медведей в количестве 9 штук разно-

го размера (маленького, среднего и большого) и пиктограммы, изображающие: 1) радость; 2) спокойствие; 3) удовольствие; 4) скуку; 5) стыд; 6) злость; 7) удивление; 8) страх; 9) веселье; 10) печаль.

Инструкция включает задание составить семью из предложенных фигурок медведей: «Выбери фигурку для себя, папы, мамы и других членов семьи. А теперь посмотри и выбери лицо, какое чаще всего бывает у тебя, когда ты смотришь на маму, папу и т. д. Как чаще всего смотрит на тебя мама, папа и т. д.?». Исследование проводится индивидуально с каждым ребенком в форме игры-беседы.

Анализируется расположение фигурок медведей, выбранных ребенком, их размер, кого из членов семьи расположил близко, а кого отдалил. Если же какому-то члену семьи не выбрана фигурка, то это может свидетельствовать о неопределенном отношении к нему ребенка.

Результаты заносятся в таблицу 1:

Фамилия, имя ребенка \_\_\_\_\_

Табл. 1.

<i>№ пиктограммы</i>	<i>Адресат</i>	<i>Комментарии ребенка</i>	<i>Балл</i>	<i>Результат</i>

Количественный анализ проводится следующим образом: за пиктограммы № 5, 6, 8, 10 присуждается минус 1 балл, за пиктограммы № 1, 2, 3, 9 присуждается плюс 1 балл, а за пиктограммы № 4, 7 засчитывается 0 баллов.

По окончании процедуры подсчитывается сумма отрицательных выборов, которая делится на количество пиктограмм и умножается на 100. Формула выглядит следующим образом:

$$\pm ПС = \frac{\text{количество баллов с минусом}}{\text{количество пиктограмм}} \times 100\%$$

• < 20 % – положительные внутрисемейные отношения и позитивное психическое состояние;

• от 20 % до 30 % – негативное психическое состояние низкой степени тяжести;

• от 30 % до 60 % – негативное психическое состояние средней степени тяжести;

• от 60 % и более – негативное психическое состояние высокой степени тяжести.

Важно при подсчете обратить внимание на количество выбранных положительных и отрицательных пиктограмм. Если ребенок выбрал все пиктограммы с положительными психическими состояниями, то это свидетельствует об удовлетворенности им отношениями в семье. При анализе важно фиксировать, всех ли членов семьи ребенок захотел отметить, кого из них он не назвал. Если же какому-то члену семьи не выбрана фигурка, то это может свидетельствовать о неопределенном отношении к нему ребенка.

Первым выбирается тот член семьи, которого ребенок любит и который любит его, эмоционально с ним близок. Размер фигуры свидетельствует о значимости близких для ребенка людей, а размер, выбранный себе, – о самооценке.

С целью выяснения надежности и валидности разработанную нами методику апробировали во всех возрастных группах детских садов № 174, 112, 45 г. Чебоксары. Во всех возрастных группах ретестовая валидность оказалась высокой: в группе детей 6-7 лет  $r = 0,73$ ; 5-6 лет –  $r = 0,71$  и 4-5 лет –  $r = 0,69$ , при  $p \leq 0,01$ . Проверка осуществлялась также путем сравнения с результатами схожих методик:

- «Паровозик» (авторы А.О. Прохоров, С.В. Велиева) – нацелена на определение степени позитивного и негативного психического состояния;
- «Цветик-восьмицветик» (авторы: А.О. Прохоров, С.В. Велиева) – направлена на изучение отношения ребенка к членам семьи, их отношения к ребенку;
- рисуночный тест «Моя семья» нацелен на исследование особенностей личности, межличностных отношений, отношения к самому себе.

Высокие корреляционные связи выявлены между методикой «Мишкина семья» и модифицированным вариантом методики Люшера «Паровозик» [10; стр. 62-64].

*4. Методика «Мое настроение» (разработана автором данного пособия).* Методика может быть использована в работе с детьми дошкольного возраста и в первом классе начальной школы.

Цель: исследование психических состояний детей в различных ситуациях взаимодействия со взрослыми и сверстниками в течение длительного времени.

Подготовка материала. В помещении разместить уголок, сюжет которого может быть придуман самим педагогом, например, рисунок дерева, на который крепятся именные кармашки, обозначенные для каждого ребенка (ученика). Подготовить пиктограммы, обозначающие различные психические состояния: 1) веселье, 2) радость, 3) удивление, 4) гнев, 5) злость, 6) усталость, 7) обида, 8) страх, 9) безразличие («мне все равно»), 10) грусть,

11) стыд, 12) удовольствие, 13) спокойствие. Кроме того, подготовить мини-картинки, изображающие ребенка в семейной обстановке, совместной с родителем деятельности.

Подготовка детей. С детьми обсудить изображение каждой пиктограммы. Обозначить время (утро – после прихода ребенка в образовательную организацию) для выбора пиктограммы с картинкой, изображающей ребенка в различных ситуациях.

Инструкция. «Положите в кармашки такую пиктограмму, которая похожа на ваше настроение, и выберите картинку, которая соответствует причине выбранного состояния».

Анализу подвергается каждый день. Педагогом ежедневно проводится беседа с каждым ребенком (учеником) с целью уточнения причин, вызвавших обозначенное состояние. Подсчитывается количество положительных психических состояний (за каждое состояние ставится 1 балл).

60 – 45 баллов – положительное психическое состояние;

44 – 30 баллов – отрицательное психическое состояние низкой степени;

29 – 15 баллов – отрицательное психическое состояние средней степени;

14 – 0 баллов – отрицательное психическое состояние низкой степени.

Методика построения по такому принципу не является новой. Она позволяет выяснить психическое состояние отдельного ребенка (ученика), его проблемы не только во взаимоотношениях с родителями, но и со сверстниками и педагогом.

Результаты разработанных методик соотносились с результатами наблюдений, бесед с детьми, педагогами и родителями. Данные, полученные при апробации диагностических методик, во многом совпали с результатами, полученными при использовании известных методик.

При использовании диагностических методик рекомендуется проведение наблюдения за внешними проявлениями психических состояний – мимикой, жестами, позой, состоянием вегетососудистой системы в разных видах деятельности [10; с. 64-66].

## **ГЛАВА IV. РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В СИСТЕМЕ «РОДИТЕЛЬ – РЕБЕНОК»**

Результаты изучения социально-психологических факторов, влияющих на психическое развитие детей, особенностей родительско-детских отношений, позволили предположить необходимость разработки социально-психологического тренинга с родителями. Результаты исследования помогли выделить те области межличностных отношений, которые в наибольшей степени нуждаются в коррекции. Отметим еще раз то, что при нарушенных взаимоотношениях в семье вопрос осуществления воспитательных функций является проблематичным.

В системе взаимоотношений «ребенок – взрослый» ведущим звеном являются родители. Межличностные отношения ребенка с родителями становятся доминирующим источником его самооощущения.

Для оптимизации самооощущения детей необходима гармонизация их отношений с родителями, повышение эффективности деятельности. По нашему мнению, психологическое воздействие родителей, оказываемое на личность ребенка, позволит снизить проявления его отрицательных психических состояний.

Содержание программы основано на идее формирования положительных отношений с детьми через осознание взрослыми поведения во взаимодействии с ними, своих ожиданий и коммуникации управления поведением детей. Это поможет им «объективировать» свое поведение и общение с детьми.

Программа социально-психологического тренинга позволит установить отношения партнерства и сотрудничества родителей с детьми. В основе конспектов социально-психологического тренинга лежит комплекс тренинговых занятий, разработанный И.М. Марковской (Тренинг взаимодействия родителей с детьми. – СПб.: Речь, 2006).

*Целью* проведения тренингов является формирование отношения сотрудничества родителей с детьми.

*Задачи:*

1. Формирование положительных связей родителей с детьми через усиление рефлексии отношения к ним.

2. Расширение возможностей понимания ребенка через осознание положительных черт его личности.

3. Формирование отношения к детям через развитие способности понимания психологических особенностей и безусловного принятия личности.

4. Выработка навыков эффективного взаимодействия с детьми через освоение техники активного слушания, транзактного анализа общения, модели «Я-высказывания».

В силу устойчивости и повышенной сопротивляемости к изменениям отношений родителей к детям наиболее эффективным условием является активность участников в ходе проведения тренингов, чему способствовали групповые методы работы, игровые приемы. Метод тренинга направлен на овладение родителями адекватными формами поведения во взаимодействии с детьми. Основной формой является живая дискуссия в группах, состоящих из 8-10 человек.

В работе с родителями основой являлось подведение их к осознанию проблемы и формирование новых, конструктивных поведенческих и ценностных стереотипов через их проигрывание.

Поведенческий тренинг (В. Шутц, А. Адлер, Р. Дрейкус) направлен на развитие способности наблюдать за оптимальными моделями поведения, которые затем отрабатываются в упражнениях, что позволяет перейти от контроля поведения к саморегуляции.

В разработке программы тренинга мы опирались на концепцию Х. Джайнотта, основанную на идее развития эмоциональной сферы родителей с помощью осознания ими своих подлинных чувств, ценностей и ожиданий, формирования навыков коммуникации и управления поведением детей.

Основными методами работы явились групповая дискуссия, работа в подгруппах, ролевые игры. Групповая работа с родителями направлена на оказание помощи детям в усвоении оптимальных типов модели взаимодействия с окружающими. Взаимодействие основывается на принципах взаимного уважения и равных ценностей, формирования у детей социальной компетентности.

Групповые методы работы с родителями описаны в работах А.Я. Варги, А.С. Спиваковской [17; с. 18] и в других работах. В зарубежной психологии и педагогике групповые методы работы зарекомендовали себя как весьма эффективная форма решения проблем взаимоотношений между взрослыми и детьми (Дрейкус, Х. Джайнотт) [цит. из источника 8].

В программе использованы идеи (Т. Гордона, К. Роджерса, А. Адлера, Е.В. Сидоренко, Н.В. Ключевой, Л.А. Петровской) [7; с. 8] признания взрослыми прав ребенка на собственную позицию, обеспечивающие взаимопони-

мание между взрослым и ребенком. Особое внимание уделялось в работе принятию родителями себя, что способствует увеличению принятия ребенка, улучшает межличностные отношения (К. Роджерс) [11], выработке у них способности к активному слушанию, выражать свое состояние и слова доступно, договариваться с ребенком. Родители знакомятся с понятиями «принятие», «отвержение», с особенностями поведения принимающего и отвергающего взрослого, с целями и правилами «активного слушания». Приемы «активного слушания» отрабатываются в специальных упражнениях.

Групповые дискуссии помогают родителям выработать навыки анализа причин отрицательных психических состояний, неадекватного поведения ребенка, сформулировать способы эффективной коммуникации для разрешения проблем во взаимоотношениях с детьми. Комплексные занятия взрослых с детьми нацеливались на формирование навыков создания ситуаций взаимодействия и сотрудничества, способствовали видению обсуждаемых проблем, помогли осознать собственные воспитательские позиции.

В общении с детьми родители придерживаются следующих принципов:

- поддержка образа «Я» ребенка в различных ситуациях жизнедеятельности, его самооценки;
- равенство позиции взрослого и ребенка, формирование у них сходных установок относительно одной и той же ситуации;
- раскрытие перед ребенком возможности самостоятельного решения проблемной ситуации;
- избегание при оценке поступка ребенка негативных личностных суждений.

На совместных занятиях мы использовали приемы нетрадиционного приветствия, продуктивную деятельность, совместные игры, упражнения на определение психических состояний. После окончания занятия анализировались возникшие трудности, давались рекомендации.

Способами вербального взаимодействия взрослого с ребенком явились воодушевляющие высказывания, честные и открытые ответы, воспроизведение действий и слов ребенка (метод получения «обратной связи»), констатирующее описание. На тренингах родители и педагоги обучаются игровой терапии.

В ходе тренингов использовались методы ролевой игры, моделирования ситуаций, выполнения домашних заданий, а также приемы анализа ситуаций, транзактного анализа, дискуссии. Знакомство с моделью «Я-высказывание» и «Ты-высказывание», техникой «активного слушания», приемами

«отражения чувств», «обратной связи» расширили возможности родителей эмпатического понимания проблем ребенка, их последствий в отношениях с детьми.

Родители на занятиях усваивают навыки диагностики (наблюдения за детьми), затем навыки, направленные на изменение поведения ребенка. Совместные занятия родителей с детьми помогли им приобрести новые модели поведения. Имитация позволила испытать сочувствие, сопереживание к другому человеку. Взрослые обучались методам модификации, то есть изменения поведения ребенка, передаче и привитии им социальных навыков.

Структура занятия с родителями включала: 1) психогимнастическое упражнение, направленное на повышение активности; 2) информационную часть; 3) работу со стимульным материалом; 4) закрепление полученной информации в играх и упражнениях; 5) домашнее задание.

В работе с родителями учитывались:

- равенство позиций родителей и воспитанника, выработка способности ребенка к эмпатии;
- естественное и искреннее проявление доверия;
- отсутствие отрицательных оценок, принятие личности;
- способность родителей к активному использованию разнообразных вербальных и невербальных средств общения.

Использование перечисленных приемов поможет осознанию трудностей переживаний, развитию эмпатических способностей. Домашние задания способствовали перенесению усвоенных навыков и умений в реальные межличностные отношения с детьми.

Апробация социально-психологического тренинга осуществляется с учетом результатов изучения литературы, эмпирических исследований, подбора и обоснования диагностических и коррекционных методов.

Таким образом, результаты реализации программы позволяют сделать вывод о том, что коррекция эмоционального благополучия, положительных психических состояний детей обеспечивается формированием положительных межличностных отношений родителей с детьми, за счет комплексного социально-психологического воздействия на них.

## ГЛАВА V. ПРИМЕРНЫЕ КОНСПЕКТЫ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### *Занятие 1. Вводное*

Цель – знакомство участников тренинга друг с другом. Выяснение и обсуждение проблем в общении родителей с детьми.

1. *Знакомство участников тренинга друг с другом.* В парной беседе участники тренинга узнают о предпочтениях, личностных особенностях друг друга и представляют в группе.

2. *Обсуждение в группе значения данного тренинга.* Демонстрация слайдов, отображаемых цель тренинга, задачи и содержание.

Что дает данный тренинг родителю? Он позволит освоить навыки оказания поддержки личности ребенка, установить позиции равенства в общении с детьми, избежать при оценке детей негативных суждений.

3. *Выяснение и обсуждение проблем в общении родителей с детьми.* Незаполненная часть может быть заполнена дома. Работа с таблицей 2.

Табл. 2.

<i>Что меня радует в поведении ребенка?</i>	<i>Что меня огорчает в поведении ребенка?</i>
1.	1.
2.	2.
3...	3...

4. *Обсуждение проведенного занятия.*

### *Занятие 2. Родители и дети: особенности восприятия окружающего мира*

Цель – обсуждение особенностей восприятия детьми и родителями окружающей действительности, проявления эмоций, переживаний, поведения. Выработка навыков анализа причин актуализации эмоций разной модальности, особенностей поведения детей.

1. *Упражнение с мячом.* Участники тренинга бросают мяч друг другу по кругу и проговаривают пожелания.

2. *Информационная часть.* Хорошо ли мы знаем внутренний мир своих детей? Какие чувства испытывают они в разных ситуациях, при разном отношении к ним?

Родители и дети воспринимают окружающий мир по-разному. Взрослому зачастую кажется, что поведение детей связано с недостаточным пониманием окружающего мира, в некоторых ситуациях с желанием определенным образом вести себя для того, чтобы вызвать переживания, разозлить родителя. Но так бывает не всегда. Со временем дети все чаще выходят из поля зрения взрослых, поскольку целью их развития становится обретение самостоятельности. Но готовы ли мы предоставить им самостоятельность? Иногда дети могут спровоцировать серьезные конфликты для отстаивания своей самостоятельности.

В основе любого нежелательного поведения кроются следующие цели:

- требование внимания или свободы;
- желание показать свою власть или демонстративное неповиновение;
- месть, возмездие;
- утверждение своей несостоятельности или неполноценности (желание скрыть).

### *3. Определение особенностей мировосприятия детей и родителей.*

Участникам тренинга предлагаются выделить эти особенности:

- отсутствие сложившихся взглядов;
- быстрота перевоплощения;
- эмоциональность;
- динамизм, высокая изменчивость, быстрая вовлекаемость и вхождение в ситуацию;
- не обремененность бытовыми заботами;
- открытость и импульсивность;
- слитность с внешним миром;
- полнота мироощущения.

Далее прописываются особенности восприятия окружающего мира детей родителями. Итак, заблуждением является то, что родители думают, что дети должны понимать нас так же, как и мы. Много зависит от поведения родителя. Дети делают свои выводы, учитывая, что мы говорим и делаем. Каждый момент общения значим. Личный пример является сильным воспитывающим фактором. Только личность может воспитать личность.

*4. Заполнение анкет.* Анкетные вопросы касаются наших желаний, нереализованных возможностей. Желание превратиться в какое-нибудь животное или во что-то касается наших нереализованных возможностей. Желание превратиться в кого-нибудь связано с потребностью унести от забот (ветер, ручей) или обрести могущество (волшебник, Ванга). Ведущий тренинга сообщает о том, что сказки писались в древности для взрослых

и в них скрыт огромный смысл. Например, золотое яйцо – символ вечной жизни, колобок символизирует земной шар.

Выбор сказок диктуется предпочитаемыми качествами сказочных героев. Выбор животных связан также с качествами людей (кошки, собаки), которые говорят сами за себя. Сюжет сказок является отражением нереализованных жизненных сценариев. Все вышеназванное является фактором, влияющим на наше состояние, поведение, следовательно, и на общение с детьми. Обсуждение пунктов анкеты позволяет объективировать неосознаваемые проявления педагогов, которые детерминируют поведение педагога.

Далее обсуждение проводится по каждому пункту анкеты.

#### *Анкета*

1	Мое любимое животное и почему. Мое нелюбимое животное и почему.	
2	Мой любимый цвет и почему. Мой нелюбимый цвет и почему.	
3	Моя любимая сказка. Сказка, которая мне не нравится.	
4	В другом человеке мне больше всего нравится такая черта, как ..., а не нравится ...	
5	Если бы у меня была фантастическая возможность стать кем-то на один день, то я бы стал ... Почему?	
6	Доброго волшебника я бы попросил о ... А злого попросил бы о ... Почему?	

5. *Медитация «Погружение в детство» (включается релаксационная музыка).*

*Текст релаксационного упражнения «Погружение в детство».* Сядьте удобно, ноги поставьте на пол, спиной обопритесь на стул, закройте глаза. Прислушайтесь к своему дыханию, оно ровное и спокойное. Почувствуйте тяжесть в руках и ногах. Поток времени уносит вас в детство, в то время, когда вы были маленькими. Представьте себя в том возрасте, в котором вы лучше себя чувствуете. Вспомните самый счастливый момент своего детства. Определите, сколько вам лет, во что вы одеты. Кто находится с вами рядом? Какие чувства и эмоции вы испытываете? Затем каждый участник тренинга описывает свое представление и свое состояние.

### Занятие 3. Принятие и отвержение

Цель – определение понятий «принятие» и «отвержение». Выяснение особенностей принимающего и отвергающего поведения родителя.

1. *Упражнение с шаром.* Бросить шар и сказать комплимент другому.

2. *Информационная часть.* Под принятием понимается вера взрослого в позитивное начало каждого ребенка (ученика), способность порадоваться детским успехам, почувствовать проблему и оказать эмоциональную помощь. Основой принятия является эмпатия.

Структура «принятия» включает:

- оценку поступка ребенка (ученика);
- похвалу, комплимент, поддержку;
- временный язык (может быть применен слайд);
- ласковые слова;
- выражение заинтересованности;
- сравнение с собой, а не с другими.

Принятие личности может предполагать непринятие отдельных качеств ребенка.

В чем проявляется отвержение? В виде раздражительности, агрессии, холодного игнорирования, гнева, обиды, презрения.

Язык непринятия включает:

- отказ от объяснений;
- негативную оценку личности;
- сравнение с другими или с самим ребенком в худшую сторону;
- постоянный язык (может быть применен слайд);
- угрозы, наказания.

Язык «принятия» и «непринятия» включает оценку поступка, временный язык (сегодня у тебя это задание не получилось, но завтра обязательно получится), невербальные проявления.

3. *Эксперимент с языком «принятия» и «непринятия»* (работа с раздаточным материалом, таблицы 3, 4). В таблицах ниже приведены фразы ребенка и каждому участнику тренинга предлагается записать фразу на языке «принятия».

Табл. 3.

Что меня радует в поведении ребенка?	Что меня огорчает в поведении ребенка?
1.	1.
2.	2.
3...	3...

Табл. 4.

<i>Фраза ребенка (ученика)</i>	<i>Ответ на «языке неприятия»</i>	<i>Ответ на языке «принятия»</i>
Мне не удастся выполнить это упражнение.		
Я не надену этот костюм, даже если будет холодно.		

Далее предлагается работа в парах. Одному в паре необходимо войти в роль ребенка, другому – в роль родителя. Проводится дискуссия по наиболее сильным чувствам и эмоциям. В конце эксперимента родители делятся впечатлениями.

*4. Психогимнастическое упражнение.* Передача чувств с помощью тактильных ощущений с закрытыми глазами (с помощью рук и тела). Каждый участник тренинга придумывает свой способ передачи чувств.

#### ***Занятие 4. Активное слушание как эффективный способ решения проблем в общении родителей с детьми***

Цель – ознакомление с целями и правилами «активного слушания» и их отработка в специальных упражнениях.

*1. Игра «Мальчики и девочки».* Выбираем одного из участников, просим выйти за дверь. Остальные делятся на две группы: мальчиков и девочек. Отгадать, где мальчики и где девочки.

*2. Информационная часть.* Сформулируйте, пожалуйста, ответы на вопрос: «Что для меня значит хорошо слушать и слышать?».

На листочках каждый пишет ответ на вопрос.

Слушать – направлять слух на что-либо.

Слышать – различать, воспринимать слухом.

Суть активного слушания:

- развивает способность к рефлексии;
- облегчает решение проблем ребенка;
- повышает способности.

Предлагаются приемы «активного слушания»:

- слушай внимательно, обращай внимание не только на слова, но и на невербальные проявления ребенка (мимика, позы, жестикауляция);
- проверяй, правильно ли ты понял слова собеседника, используя, если нужно, приемы активного слушания;
  - не давай советов;
  - не давай оценок.

3. *Работа в парах.* Один из участников – «говорящий», второй – «слушающий». «Говорящий» в течение трех минут рассказывает о проблемах в общении с детьми на основе записей в таблице. Слушающий соблюдает правила хорошего слушания (с использованием данных приемов). Беседа в парах останавливается: «А сейчас скажите, что в поведении слушающего помогало и что затрудняло рассказ?». А теперь меняемся местами.

4. *Упражнение на поддержку.*

### ***Занятие 5. «Я-сообщения» и «Ты-сообщения»***

Цель – ознакомление с моделями высказывания «Я-сообщение» и «Ты-сообщение», формирование способов эффективной коммуникации для разрешения проблем в общении родителей с детьми.

1. *Игра с мячом.* Участники группы бросают друг другу мяч и говорят, что им нравится в другом участнике.

2. *Информационная часть.* Наш привычный язык связан с «Ты-сообщениями». Например: «Ты необязательный человек», «Как ты мог так поступить?», «Почему ты ходишь в таком виде?». Что же представляет из себя «Я-высказывание»? Оно более тактично. Например: «Мне приятно видеть детей опрятно одетыми».

«Я-сообщения» – это:

- сообщение, информация о своих нуждах без оскорбления, о том, чего вы хотите, а не о том, что нужно делать другому, высказывание, затрагивающее ваши интересы, уважение к вам;
- эффективный способ влияния на ребенка с целью изменения его поведения;
- ответственность за происходящее, ситуацию плавно переходит к другому, при этом вы не заставляете его делать что-то (вы даете возможность принять решение самому человеку);
- предотвращается повторение такой ситуации.

«Ты-сообщения» – это:

- способ сообщения о самом человеке, при котором создается впечатление вашей правоты;
- вызывает раздражение и конфликты, в то же время ответственность остается за тем, кто высказывает, а другой человек занимает оборонительную позицию и начинает защищаться;
- способствует возникновению раздражения, вызывает оскорбление (при оскорблении другой обороняется и нападает).

«Ты-высказывание» – зачинщик конфликта, вызывает у ребенка чувство обиды, горечи.

### 3. Упражнение «Определить «Я-сообщения» и «Ты-сообщения»:

- я чувствовала тревогу, когда тебя не было дома;
- ты всегда делаешь по-своему;
- я огорчена тем, что одежда лежит на полу;
- мне хотелось бы, чтобы мы договорились с тобой;
- от тебя другого я и не ожидала;
- когда я вижу на лице злость, мне становится не по себе;
- я хотела бы видеть детей опрятными;
- почему ты так небрежно одет;
- я была бы рада, если ты соберешь книги, тетради.

Обсуждение констатирующего и воодушевляющего высказывания.

4. Работа с раздаточным материалом (отработка «Я-сообщений», таблица 5 «Модели общения родителей с детьми»).

Табл. 5.

Модели общения родителей с детьми

Ты-сообщения	Я-сообщения
С тобой бесполезно что-то обсуждать, никогда ничего не слушаешь.	
Мне все равно, что ты не слышал, надо было позвонить и узнать задание.	
Где ты был так долго? Тебя все время надо ждать.	
Опять ты не выполнил задание.	
По твоим глазам вижу, что ты опять говоришь неправду.	

5. Игра с мячом. Передача мяча другому с воодушевляющим высказыванием.

## Занятие 6. Конфликты

Цель – определение способов разрешения конфликтных ситуаций, знакомство с методами бесприигрышного метода разрешения конфликта (по Т. Гордону).

1. Медитация «Луч». Для конструктивного общения с детьми необходимо внутренне быть в спокойном состоянии. Включается музыка. Участникам тренинга предлагается обратить внимание на дыхание и полностью расслабиться. «Представьте яркий, золотистый луч, проникающий в ваше тело через макушку головы. И этот свет распространяется по всему телу,

наполняя ее. Почувствуйте ощущение наполнения этим светом. Теперь я попрошу все ощущение комфортного состояния собрать по всему телу, с каждого уголка и поместить в виде какого-то образа, звука в одно известное только вам место внутри вас». Может быть, это образ спокойной воды или приятный звук, или нечто, что будете чувствовать, например, нежность. Побудьте с этим образом, у каждого он свой. Он будет в том месте, который удобен вам, и в любой ситуации вы сможете воспользоваться образом, чтобы вам стало комфортно, спокойно. В таком состоянии вы сможете сделать то, что вы задумали. Это необходимо для движения вперед. Бывают времена, что обнаруживается то, что вы чувствуете изменения. Меняются времена, неся в себе что-то новое. И эти изменения напоминают нам о нашем ресурсном состоянии. Удивительно осознавать, что все мы возьмем с собой. Даже тогда, когда вы окажетесь в комнате, у вас останется то постоянное место, которое дает вам много в вашем самочувствии. Вы можете быть в вашем состоянии столько, сколько хотите. Постепенно музыка будет стихать, и вы сможете сказать «три», за ним следует цифра «два» и, наконец, приходит цифра «один».

*2. Информационная часть.* Конфликт определяется как столкновение противоположно направленных целей, интересов, мнений или взглядов людей. Межличностный конфликт возникает, когда одна сторона начинает действовать, ущемляя интересы другой. Если другая сторона отвечает тем же, то чаще всего возникает неконструктивный конфликт. Конфликт сопровождается напряженностью и переживаниями, обидой, стрессами. Деструктивный конфликт может вызвать и такие высокоэнергетические психические состояния, как гнев, агрессия, обида. Но конфликт может развиваться и в конструктивном русле. В настоящее время психологи рассматривают конфликт как естественное возникновение назревших противоречий между людьми. Русский мыслитель В.Г. Белинский отмечал: «Без конфликта отсутствует развитие, без страстей и противоречий нет жизни, нет поэзии. Лишь бы только в этих страстях и противоречиях была бы разумность и человечность». Конфликт хорош и нужен тогда, когда он помогает достичь в процессе его разрешения иной высоты своего развития.

Для конфликтной ситуации характерны:

- эмоциональное напряжение;
- выплеск негативных чувств;
- выраженное недовольство друг другом.

Категории конфликтного поведения:

- подавление другого;
- подчинение другому;

- уход от конфликта (обе стороны не стремятся к разрешению конфликта, а делают вид, что его не существует);
- компромисс (исход конфликта в какой-то мере устраивает обе стороны, но ни взрослый, ни ребенок не чувствуют полного удовлетворения);
- сотрудничество (обе стороны удовлетворены исходом конфликтной ситуации).

3. Упражнение «Образ конфликта». Какие ассоциации у вас возникают при слове «конфликт»? Какие чувства у вас появляются при этом? Закройте глаза и возьмите в руки то, что является конфликтом. Сделайте с ним то, что хочется. Затем следует обсуждение.

4. Знакомство с методом бесприоритетного разрешения конфликта (по Т. Гордону).

Шаг 1. Распознавание и определение конфликта.

Цель – вовлечь ребенка в процесс решения проблемы.

Действия взрослого: четко и немногословно сообщить ребенку, что имеется проблема, которая нуждается в решении. Дать понять, что сотрудничество ребенка необходимо.

Шаг 2. Выработка возможных альтернативных решений.

Цель – собрать как можно больше вариантов решения.

Действия: узнать решения детей (свои можно добавить позже), не оценивая и не принижая предложенные решения. Настаивать на выдвижении как можно большего числа альтернатив.

Шаг 3. Оценка альтернативных решений.

Цель – активизировать ребенка на высказывания по поводу различных решений, сообщить свое мнение по каждому варианту.

Действия: предложить ребенку высказаться. Какие из этих решений выглядят лучше, чем остальные? Сообщить свои чувства и интересы, сказать о наиболее оптимальном варианте и что не устраивает (или устраивает) ребенка в выборе.

Шаг 4. Выбор наиболее приемлемого решения.

Цель – принять окончательное решение.

Действия: узнать, что думает ребенок о каждом оставшемся решении. Добиться того, чтобы каждый обязался выполнить свою часть договора. Если решение состоит из нескольких пунктов, желательно их зафиксировать.

Шаг 5. Выработка способов выполнения решения.

Цель – спланировать процесс претворения в жизнь принятого решения.

Действия: вынести на обсуждение вопросы типа: «Когда начнем?», «Кто будет следить за временем?», «Как будем оценивать результат?» и т. д.

Шаг 6. Контроль и оценка результатов.

Ц е л ь – способствовать реализации решения. Выявить обстоятельства, требующие пересмотра принятого решения.

Д е й с т в и я: интересоваться у ребенка, по-прежнему ли он доволен принятым решением и его результатами. Сообщить о своих чувствах и мыслях (они могут изменяться) по поводу результатов решения. Пересмотр и корректировка решения, если это потребуется.

### *Занятие 7. Эго-состояния родителя*

Цель – знакомство с состояниями «Ребенок», «Взрослый», «Родитель». Развитие у родителей способности различать их в поведении детей.

1. *Психогимнастическое упражнение.* Участники бросают мяч друг другу со словами: «Мне кажется, в детстве ты был(а) задорной или задирой». Ответы могут быть: «Да», «Нет», «Я такого не помню».

2. *Информационная часть.* Французский психолог Э. Берн, наблюдая за поведением людей, заметил, что в общении люди думают, чувствуют и поступают, находясь в одной из трех позиций «Я»: «Ребенка», «Взрослого» и «Родителя».

В позиции «Ребенка» человек чаще обижается, просит, боится. Его жесты умоляющие, интонации игривые, поведение импульсивно. Он может и подчиняться, и бунтовать, если его потребности не удовлетворяются. В его речи часто можно услышать: «Я хочу», «Мне надо».

В позиции «Родителя» человек проявляет опеку, контроль (заботливый родитель), ругает, наказывает (свинский родитель). Его взгляды надменны, жесты могут быть угрожающими. Он может проигнорировать партнера по общению.

В позиции «Взрослого» человек стремится разобраться в ситуации. Он отвечает на вопросы: «Зачем? Что происходит? Каковы перспективы? Какие есть еще точки зрения?». Основная направляющая его поведения – «надо». В разнообразных ситуациях важны все три позиции, каждая из них делает наше поведение гибким.

#### *Типы Эго-состояний*

РОДИТЕЛЬ:	ЗР – Заботливый родитель СР – Свинский родитель
ВЗРОСЛЫЙ:	В – Взрослый
РЕБЁНОК:	АД – Адаптированное дитя МП – Маленький профессор НД – Натуральное дитя

*Позиция «Свинский родитель».* «Свинский родитель» – это состояние «Я», при котором взрослый не чувствителен к изменениям. Если кардинально нельзя поменять такого человека, то можно изменить его относительный объем, развить в нем заботливого родителя.

*Позиция «Адаптированное дитя».* У такого родителя данное состояние «Я» сформировано в соответствии с родительскими требованиями. Это состояние позволяет чувствовать себя неблагополучным, неуверенным и агрессивным.

*Позиция «Маленький профессор».* Проявляет себя как пытливый, живой, но менее эмоциональный и импульсивный, чем «Натуральное дитя».

*3. Родителям предлагается оценить степень выраженности каждого качества личности по следующему тесту.*

*Тест «Сочетание состояний «Я» в поведении»  
(из монографии Э. Берна «Лидер и группа»)*

1. Мне порой не хватает выдержки в воспитании детей.
2. Если желания мешают мне, то я умею их подавлять.
3. Родители, как более взрослые люди, должны устраивать семейную жизнь своих детей.
4. Я иногда преувеличиваю свою роль в каких-либо событиях.
5. Меня провести нелегко.
6. Мне нравится быть учителем.
7. Бывает, мне хочется подурочиться, как маленькому.
8. Думаю, что хорошо разбираюсь в вопросах воспитания детей.
9. Каждый должен выполнять свой долг.
10. Нередко я поступаю не как надо, а как хочется.
11. Принимая решения, я стараюсь продумать его последствия.
12. Младшее поколение должно учиться у старших, как ему следует жить.
13. Я, как и многие люди, бываю обидчив.
14. Мне удается видеть в людях больше, чем они говорят о себе.
15. Дети должны безусловно следовать указаниям родителей.
16. Я – увлекающийся человек.
17. Мой основной критерий оценки человека – объективность.
18. Мои взгляды непоколебимы.
19. Бывает, что я не уступаю в споре лишь потому, что не хочу уступать.
20. Правила оправданы лишь до тех пор, пока они полезны.
21. Люди должны соблюдать все правила, независимо от обстоятельств.

Подсчитайте отдельно сумму баллов по строкам:

1. Состояние «Взрослый»: 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20.

2. Состояние «Ребенок»: 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19.

3. Состояние «Родитель»: 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21.

Характеристики:

Состояние «Взрослый». Вы обладаете чувством ответственности, в меру импульсивны, не склонны к назиданиям и поучениям.

Состояние «Ребенок». Вы можете проявлять склонность к научной работе, хотя и не всегда умеете управлять своими эмоциями.

Состояние «Родитель». Для вас характерна категоричность в суждениях и действиях, возможно излишнее проявление самоуверенности. При взаимодействии с другими людьми чаще говорите без сомнения то, что думаете или знаете, не заботясь о последствиях ваших слов и действий.

4. *Обсуждение результатов работы.*

### ***Занятие 8. Ролевые и совместные игры***

Цель – создание ситуаций взаимодействия и сотрудничества. Выработка навыков выхода из конфликтных ситуаций.

1. *Выбор роли.* Каждый из участников принимает роль какого-то животного, не сообщая другим участникам, и приветствует соседа справа и слева. Затем участники называют животных по кругу.

2. *Описание детей «глазами» родителей и описание родителей «глазами» детей.* Работа в подгруппах. Отработка конфликтных ситуаций. Обсуждение ситуаций выбора, изменений, отражающих улучшение взаимоотношений и взаимодействия между родителями и детьми.

3. *Проведение игр и выработка у них навыков взаимодействия.* Например, игра «Найди себе пару среди животных» и др. Ведущий раздает заранее приготовленные листочки с написанными животными. Каждый находит себе пару после команды ведущего. Здесь тренеру предлагается подобрать игры самостоятельно.

### ***Занятие 9. Социальный интеллект родителей***

Цель – анализ понятия «социальный интеллект», ознакомление с компонентным составом социального интеллекта, выработка социальных навыков.

1. *Упражнение «Нетрадиционное приветствие».* Участники тренинга приветствуют друг друга с использованием вербальных и невербальных способов приветствия.

2. *Информационная часть.* В отношении и взаимодействии родителей с детьми особое значение имеет так называемый социальный интеллект.

Исследователь Э. Торндайк рассматривал его как способность принимать других людей и поступать мудро в отношении других. Социальный интеллект заключается в дальновидности понимания межличностных отношений, в поддержании хороших отношений с детьми. Также под этим термином подразумевается умение понимать причины поступков детей, улавливать логику и последовательность ситуаций в ходе общения.

Исследователи отмечают первичность эмоционального компонента в социальном интеллекте. Это выражается, например, в том, что человеку может нравиться нечто до знания того, что это такое. В этой связи социальный интеллект можно назвать параллельной психологической реальностью, живущей по своим законам.

Социальный интеллект определяет успешность не только педагогического взаимодействия, но и социального. Именно с социальным интеллектом связывают успешность в профессиональной деятельности учителя.

Для понимания внутренних механизмов такого образования обсудим следующее. Человек оценивает окружающий мир через призму или систему личностных конструктов. Чем сложнее система конструктов, тем больше взаимосвязей образуется, и тем выше социальный интеллект. Как же формируется социальный интеллект? За счет частоты попадания в социальные ситуации, их обдумывания, анализа, разнообразия форм реагирования.

Структура социального интеллекта включает следующие способности:

- определять вербальную и невербальную экспрессию;
- понимать и устанавливать связи между единицами информации о поведении;
- понимать логику развития ситуаций взаимодействия, улавливать смысл поведения;
- способность предвидеть последствия поведения из имеющейся информации;
- распознавать общие свойства в некотором потоке ситуативной информации о поведении.

Социальный интеллект родителей оценивается по следующим критериям:

- когнитивные (социальные знания, социальная память, социальная интуиция, социальное прогнозирование);
- эмоциональные (социальная выразительность, сопереживание, способность к саморегуляции);
- поведенческие (социальное взаимодействие, социальная адаптация).

Таким образом, социальный интеллект обладает достаточными прогно-

стическими возможностями, позволяющими родителям успешно сотрудничать с детьми и формировать с ними взаимоотношения.

3. *Работа с раздаточным материалом «Что мне помогает и что мешает эффективно общаться с ребенком?»* (см. табл. 6).

Табл. 6

<i>Что мне помогает (свойства и качества моей личности) эффективно общаться с ребенком?</i>	<i>Что мне мешает эффективно общаться с ребенком?</i>
1.	1.
2.	2.
3...	3...

4. *Совместное рисование.* Предлагается нарисовать рисунок на свободную тему в парах одной кисточкой и на одном листочке. Затем предлагается представить свой рисунок и рассказать, как он был нарисован, кто был инициатором идей.

### ***Занятие 10. Заключительное***

Цель: обсуждение результатов работы в группе, получение обратной связи от участников тренинга.

1. *Игра «Виртуальный подарок».* Участники тренинга дарят подарок друг другу с помощью невербальных методов (с помощью движений, жестов, мимики, глаз). Принимающие подарок участники угадывают содержание сюрприза.

2. *Участникам тренинга предлагается озвучить правила, обычаи, которые используются в группе.* Данная работа позволяет перенять опыт работы других родителей, сравнить свою систему работы с работой других родителей. Далее составляется список правил, установок, взглядов, заповедей, которых необходимо придерживаться родителям при общении с детьми.

3. *Ответы на вопросы ведущего в письменном виде.*

4. *Заключительная часть. Обмен впечатлениями и мнениями.*

*Вопросы анкеты для участников тренинга*

1. Какие занятия мне понравились больше? Почему?

2. Какие занятия мне не понравились? Почему?

3. Какие вопросы, по моему мнению, необходимо обсудить еще? Мои предложения.

## **ГЛАВА VI. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИЗУЧЕНИЯ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ В КОНТРОЛЬНОЙ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЕ**

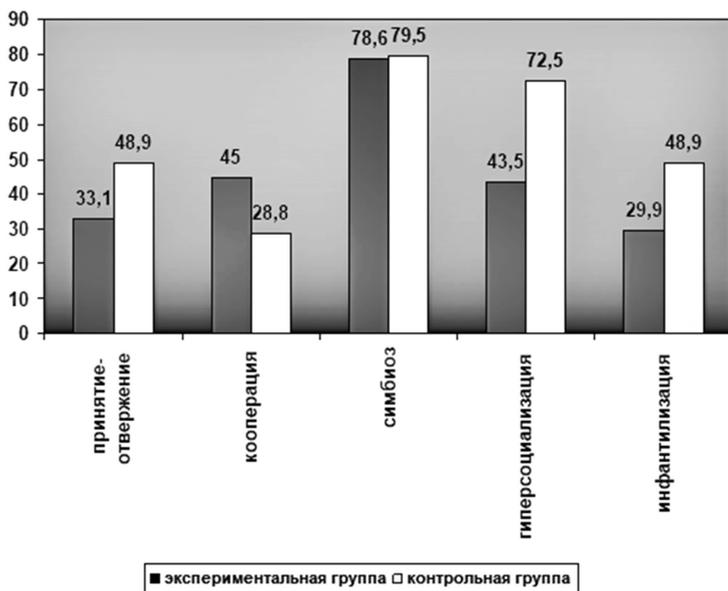
В данном пособии считаем нужным ознакомить с результатами нашего исследования межличностных отношений родителей и детей для их учета в организации социально-психологического тренинга [см. рис. 1].

Обратимся к результатам, полученным при изучении родительских отношений по методике ОРО (авт. А.Я. Варга и В.В. Столин). Представленная ниже гистограмма показывает повышение показателя шкалы «принятие – отвержение» на 15,8 % и «кооперация» – на 16,2 %. Занятия, проведенные по разработанной нами программе, значительно повлияли на снижение уровня отвержения и повышение уровня уважения и доверия родителей к ребенку. Этому способствовали информирование родителей о психологических особенностях детей, анализ их отношения к нему.

Изменение показателей родительского отношения «кооперация» свидетельствует о повышении внимания со стороны родителей экспериментальной группы к занятиям и интересам детей, о возросшей воспитательной уверенности, стремлении встать на точку зрения ребенка в спорных моментах, принять в общении позицию «на равных».

Свидетельством тому является и значительно низкие, по сравнению с данными констатирующего эксперимента, показатели шкал «гиперсоциализация» (на 24,1 %) и «инфантилизация» (на 29,9 %). Снижение показателя шкалы родительского отношения «гиперсоциализация», отражающей форму и направленность контроля за поведением ребенка, свидетельствует о предоставлении родителями большей самостоятельности своему ребенку, стремлении к уважению его индивидуальности, одобрении его интересов.

Снижение показателей родительского отношения «инфантилизация» свидетельствует о повышении доверия к детям. Способность родителей к рефлексии отношений с детьми, к объективной оценке их психологических особенностей, сформировавшиеся в ходе тренингов, позволили им обрести веру в позитивное начало в общении и готовность оказывать эмоциональную помощь своим детям.



*Рис. 1. Сравнительные процентные показатели шкал родительских отношений (по методике ОРО А.Я. Варга, В.В. Столина) в экспериментальной и контрольной группах*

Результаты по шкале «симбиоз» оказались у родителей и детей почти на одном уровне, но достаточно высокими (78,6 %, 79,5 %) и у экспериментальной, и у контрольной группы.

## *Заключение*

Таким образом, отношение родителей к ребенку рассматривается как решающий фактор полноценного становления личности. Искажение или недостаток общения между взрослыми и детьми способствует актуализации негативных состояний, мешает личностному развитию, снижает потребность в социальных контактах. Межличностные отношения в семье оказывают детерминирующее влияние на психическое состояние ребенка, причем, взрослым (родителям детей раннего, дошкольного, младшего школьного, предпуберткового возраста) принадлежит доминирующая позиция в их появлении и закреплении. Формирование личности детей зависит от часто актуализирующихся состояний, поскольку они при многократном повторении закрепляются в структуре личности и образуют устойчивые образования.

Действенным способом оптимизации родительско-детских отношений является социально-психологический тренинг. Предлагаемые в пособии методы направлены на овладение родителями адекватных форм поведения во взаимодействии с детьми. Апробационные результаты социально-психологического тренинга с родителями показали появление устойчивых изменений в родительско-детских отношениях. Проведенные занятия способствовали установлению отношений партнерства и сотрудничества взрослых с детьми. Использование методов ролевой игры, анализа и моделирования ситуаций, дискуссии способствовали осознанию родителями проблемы, развитию у них эмпатических способностей, выработке конструктивных поведенческих и ценностных стереотипов.

## ИСПОЛЬЗОВАННАЯ И РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Архиреева, Т.В. Влияние родительского воспитания на самоотношение младшего школьника // Вопросы психологии. – 2006. – № 3. – С. 67-78.
2. Архиреева, Т.В. Методика измерения родительских установок и реакций // Вопросы психологии. – 2002. – № 5. – С. 144-153.
3. Бронфенбреннер, У. Два мира детства / У. Бронфенбреннер. – М.: Прогресс, 1976. – 167 с.
4. Буянов, М.И. Ребенок из неблагополучной семьи / М.И. Буянов. – М.: Просвещение, 1988. – 206 с.
5. Выготский, Л.С. Вопросы детской психологии / Л.С. Выготский. – СПб.: СОЮЗ, 1997. – 224 с.
6. Дружинин, В.Н. Психология семьи / В.Н. Дружинин. – М.: – КСП, 1996, – 199 с.
7. Крайг, Г. Психология развития. / Г. Крайг, Д. Бокум. – СПб.: Питер, 2010. – 940 с.
8. Краснова, С.Г. Взаимосвязь психических состояний и межличностных отношений дошкольников в социальном окружении: дис. канд. псих. наук: 19.00.07 / Краснова С.Г. – Нижний Новгород, 2011. – 191 с.
9. Левкович, В.П. Взаимоотношения в семье как фактор формирования личности ребенка // Психология личности и образ жизни. – М.: Наука, 1987. – С. 68-72.
10. Леонтьев, А.А. Психология общения / А.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 1999. – 365 с.
11. Роджерс, К. Взгляд на психотерапию: становление человека / К. Роджерс. – М.: Прогресс – Универс, 1994. – 480 с.
12. Романин, А. Н. Основы психоанализа / А.Н. Романин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 320 с.
13. Савина, Е.А. Особенности материнских установок по отношению к детям с нарушениями в развитии // Вопросы психологии – 2002. – № 6. – С. 15-23.
14. Сатир, В. Вы и ваша семья. – М.: Апрель-Пресс, 2000. – 320 с.
15. Смирнова, Е.О. Специфика эмоционально-личностной сферы дошкольников, живущих в неполной семье (на материале детских рисунков), [Е.О. Смирнова, В.С. Собкин, О.Э. Асадуллина и др.] // Вопросы психологии. – 1999. – № 6. – С. 18-29.

16. Соколова, Е.Т. Влияние на самооценку нарушений эмоциональных контактов между родителями и ребенком и формирование аномалии личности. // Семья и формирование личности / Под ред. А.А. Бодалева. – М.: Академия, 1981. – С. 15-21.
17. Спиваковская, А.С. Обоснование психологической коррекции неадекватных родительских позиций. / А.С. Спиваковская; под ред. А.А. Бодалева. – М.: Изд-во МГУ, 1981. 134 с.
18. Спиваковская, А.С. Профилактика детских неврозов / А.С. Спиваковская. – Изд-во М.: Изд-во МГУ, 1998. – 200 с.
19. Фельдштейн, Д.И. Психология развития личности в онтогенезе / Д.И. Фельдштейн. – М.: Педагогика, 1989. – 208 с.
20. Фрейд, З. Психология бессознательного / З. Фрейд. – М.: Просвещение. – 1990. – 390 с.
21. Хоментausкас Г.Т. Семья глазами ребенка: дети и психологические проблемы в семье / Г.Т. Хоментausкас. – Екатеринбург: У-Фактория, 2006. – 192 с.
22. Хорни, К. Невротическая личность нашего времени / К. Хорни. – М.: Универс, 1993. – 480 с.
23. Хямялайнен, Ю. Воспитание родителей / Ю. Хямялайнен. – М.: Просвещение, 1993. – 112 с.
24. Эйдемиллер, Э.Г. Психология и психотерапия семьи / Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкий. – СПб.: Питер, 1999. – 189 с.
25. Эйдемиллер, Э.Г. Семейная психотерапия / Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкий. – Л.: Медицина, 1990. – 192 с.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие .....	3
<b>Глава I.</b> Родительско-детские отношения как фактор, детерминирующий развитие личности ребенка .....	5
<b>Глава II.</b> Психолого-педагогические условия формирования межличностных отношений в системе «родитель – ребенок» .....	10
<b>Глава III.</b> Методики диагностики родительско-детских отношений .....	12
<b>Глава IV.</b> Разработка программы формирования положительных межличностных отношений в системе «родитель – ребенок» .....	16
<b>Глава V.</b> Примерные конспекты социально-психологического тренинга для родителей .....	20
<b>Глава VI.</b> Сравнительный анализ результатов изучения межличностных отношений родителей и детей в контрольной и экспериментальной группе .....	34
Заключение .....	36
Использованная и рекомендуемая литература .....	37

БУ ЧР ДПО «Чувашский республиканский институт образования»  
Минобразования Чувашии

Учебно-методическое пособие

Краснова Светлана Гурьевна

**СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ  
ТРЕНИНГ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

*(Тренинг взаимоотношений родителей с детьми)*

Редактор *О.А. Никитина*

Верстка *И.В. Матвеевой*

Подписано в печать 09.06.2021 г. Формат 60х90/16. Бумага офсетная.  
Печать офсетная. Тираж 50 экз. Заказ № 1132.

Согласно Федеральному закону «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» от 29 декабря 2010 года № 436-ФЗ данная продукция не подлежит маркировке

Чувашский республиканский институт образования.  
428001, Чувашская Республика, г. Чебоксары, пр. М. Горького, 5.

Отпечатано в типографии «Перфектум». г. Чебоксары, ул. К. Маркса, д. 52.  
Тел.: (8352) 32-05-01