

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ И ГАРМОНИЗАЦИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ РОДИТЕЛЕЙ

ACTUAL PROBLEMS OF CHILD-PARENT RELATIONSHIPS AND HARMONIZATION OF PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF PARENTS

Третьякова Т.М.
Tretyakova T.M.

Аннотация. Главный институт гармоничного развития эмоций и чувств ребенка – семья. Эмоциональный комфорт в семье способствует поддержанию психического и физического здоровья, как детей, так и их родителей. Чаще всего родители, обратившиеся за помощью к психологу, считают, что должна вестись работа только с ребенком. Ведь именно малыш демонстрирует трудности. Ребенок с преобладанием отрицательного психоэмоционального состояния, вероятнее всего, «отзеркаливает» внутреннее состояние родителей. Поэтому важен комплексный подход в работе с семьей, обратившейся за помощью к психологу – деятельность педагога-психолога, работающего с семьей дошкольника, оптимальна, когда наряду с работой по нормализации актуального психоэмоционального состояния ребенка проводится коррекция психоэмоционального состояния родителей, а также психопрофилактическая и консультативная работа с ними.

Ключевые слова: детско-родительские отношения, психоэмоциональное состояние родителей, тренинг

Abstract. Home Institute of harmonious development of the child's emotions and feelings - Family. Emotional comfort in the family helps to maintain mental and physical health of both children and their parents. Most often, parents seek help from a psychologist, believe that should be done to work with the child only. After all, the kid shows difficulties. A child with a predominance of negative mental and emotional state, most likely, reflects internal state of the parents. So important is a comprehensive approach in dealing with family, seek help from a psychologist - the activity of the teacher-psychologist working with preschool family is optimal when the correction of psycho-emotional state of the parents along with the work on the normalization of the current mental and emotional state of the child, as well as psychoprophylactic and advisory work with them.

Keywords: parent-child relationship, the psycho-emotional state of the parents, training

Детско-родительские отношения – это особенности взаимодействия родителей и детей в структуре семьи, включающие ролевые отношения, стили семейного воспитания, установки и ценности, а также характеризующиеся определенной эмоциональной окраской [1].

Очевидно, что главным институтом гармоничного развития эмоций и чувств ребенка является семья. Именно в ней формируется удовлетворение потребностей в симпатии, уважении, признании, эмоциональной поддержке и психологической безопасности. Эмоциональный комфорт в семье способствует поддержанию психического и физического здоровья, как детей, так и их родителей. Психологический климат в семье определяет будущий характер ребенка и особенности взаимоотношений между ее членами [3].

Каждый день детские психологи в своей повседневной практике сталкиваются с множеством случаев нарушений в психоэмоциональной сфере детей (капризы, немотивированные истерики, повышенная тревожность, страхи, агрессия). С подобными запросами обращаются родители на консультацию к психологу. В связи с этим обнаруживается и ряд других негативных последствий таких, как адаптация в тяжелой степени, трудности в социализации, частые болезни, что в последующем закрепляется как фактор, провоцирующий трудности в адаптации к школе. Поэтому в рамках предупреждения школьной дезадаптации, а также для эмоционального благополучия, необходимого для полноценного проживания детства, гармоничного личностного развития и психического здоровья, очень важно родителями и ближайшему окружению ребенка совместно с психологом вовремя предпринять эффективные стратегии работы [2].

Чаще всего родители, обратившиеся за помощью к психологу, считают, что должна вестись работа только с ребенком. Ведь именно малыш демонстрирует трудности.

Дети – индикатор благополучия ближайшего его окружения. Ребенок без сознательного контроля и фильтров, как губка, впитывает в себя все явления, происходящие вокруг него.

В дошкольном возрасте преобладает ситуативно-личностное и ситуативно-деловое виды общения. Такое общение характеризуется тесным взаимодействием со взрослыми, которые являются проводниками крохи в общество, тем самым социализируя его. Взрослый, как носитель социальных норм и правил, воспринимается ребенком безусловным авторитетом. Благодаря тесной эмоциональной связи ребенка со значимыми взрослыми происходит его психическое и личностное развитие. Поэтому корни затруднений малыша кроются в окружающих его взрослых. Ребенок с преобладанием отрицательного психоэмоционального состояния, которое, как правило, характеризуется повышенной тревожностью, наличием большого количества страхов или глубоким переживанием конкретного страха, вероятнее всего «отзеркаливает» внутреннее состояние родителей. Поэтому важен комплексный подход в работе с семьей, обратившейся за помощью к психологу – деятельность педагога-психолога, работающего с семьей дошкольника, оптимальна, когда наряду с работой по нормализации актуального психоэмоционального состояния ребенка проводится коррекция психоэмоционального состояния родителей, а также психопрофилактическая и консультативная работа с ними.

Поэтому была разработана коррекционная программа, направленная на нормализацию психоэмоционального состояния родителей и гармонизацию взаимоотношений с ребенком-дошкольником – тренинг «Корабли».

Данный тренинг предназначен для коррекции психоэмоционального состояния родителей (лиц, их замещающих), имеющих детей дошкольного возраста с повышенной тревожностью и наличием страхов.

Цель: снижение уровня ситуативной и личностной тревожности родителей, а также степени переживания страхов.

Задачи:

- Обучение приемам саморегуляции собственного психоэмоционального состояния;
- Формирование адекватной самооценки;
- Развитие уверенности в себе;
- Формирование положительного образа «Я».

Родителям рекомендуется пройти интенсив-курс – 6 занятий, каждый день погружение в работу по саморазвитию с психологом в течение недели.

Продолжительность занятия – 1-1,5 часа.

Результатом данного направления является итоговое мероприятие – отчетный концерт или флеш-моб.

Каждое занятие включает в себя следующие элементы: ритуал приветствия (рефлексия на начало занятия), основное содержание и ритуал прощания (шеринг – рефлексия на конец занятия).

Оптимальное количество участников тренинговой группы: 5-7 человек.

Целевая группа тренинга: родители, имеющие детей дошкольного возраста с высоким уровнем тревожности и переживанием страхов, сами переживающие страхи и с выявленным высоким уровнем тревожности.

Тренинг проводит психолог.

В ходе работы используются активные методы, некоторые виды арт-терапии, метод групповой дискуссии, проективные методики, техники визуализации и нервно-мышечной релаксации, дыхательные техники.

Таблица 1.

Тематический план тренинга «Корабли»

№	Занятие	Цель занятия	План занятия
1	Как корабль назовешь, так он и поплывет	знакомство участников	1. Приветствие 2. Принятие правил 3. Техника «Горячий стул» 4. Упражнение «Портрет» 5. Упражнение «Способы саморегуляции» 6. Техника визуализации 7. Шеринг
2	Эмоции – как парус: либо ты управляешь ими, либо они несут тебя	обучение приемам саморегуляции собственного психоэмоционального состояния	1. Приветствие 2. Упражнение «Объятия» 3. Упражнение «Верхние скручивания» 4. Упражнение «Нижние скручивания» 5. Упражнение «Хлопки» 6. Упражнение «Повороты» 7. Упражнение «Маятник» 8. Техника нервно-мышечной релаксации 9. Шеринг

№	Занятие	Цель занятия	План занятия
3	Если думаешь, что сможешь – ты сможешь! Если думаешь, что нет – ты прав	формирование адекватной самооценки	1. Приветствие 2. Упражнение «Жирафы» 3. Анализ ситуаций 4. Шеринг
4	Уверенность – точно ветер наполняет паруса силой и направляет корабль вперед	развитие уверенности в себе	1. Приветствие 2. Игра «Вербальный волейбол» 3. Упражнение «Стихи» 4. Шеринг
5	Ключи для счастья не нужны, двери всегда открыты	формирование положительного образа «Я»	1. Приветствие 2. Описательный рассказ 3. Упражнение «Лучший в профессии» 4. Шеринг

Литература

1. Дети в семейной психотерапии: практическая работа и профессиональное обучение / под ред. Джоан Дж. Зильбах. – М.: издательство Института психотерапии, 2004. – 205 с.
2. Коломинский, Я.Л. Психическое развитие детей в норме и патологии: Психологическая диагностика, профилактика и коррекция. – СПб.: Питер, 2004. – 480 с.
3. Кошелева, А.Н. Эмоциональное развитие дошкольников: учебное пособие для вузов / под ред. О.А. Шаграевой, С.А. Козловой. – М.: Академия, 2003. – 166 с.

ЖИЗНЕННАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ И СОПРОВОЖДАЮЩИЕ ЕЕ СОСТОЯНИЯ

LIFE COMPETENCE AND ACCOMPANYING CONDITIONS

Уварова Д.Л.

Uvarova D.L.

Научный руководитель: Клементьева М.В.

Аннотация. В статье рассматриваются психологические аспекты исследования жизненной компетентности как свойства личности, ресурсная функция которого способствует решению сложных жизненных ситуаций и возрастных задач. Для движения личности в сторону ее развития и самопонимания существенное значение имеет переживание ею состояния собственной эффективности. Достижение лично значимого и желаемого результата становится возможным посредством участия рефлексивного состояния сознания.

Ключевые слова: жизненная компетентность, рефлексивное состояние сознания, «результатирующие психологическое состояние», жизненный опыт, эффективность.

Abstract. The article discusses psychological aspects of researching the life competence as the property of the individual such resource function contributes to the solution of difficult situations and age tasks. For movement of the individual in the direction of its development and