

Психологическая помощь родителям, воспитывающим эмоционально неуравновешенных детей

Т.А. Евграфова

Многие психологи усматривают неразрывную взаимозависимость между отклонениями в поведении детей и личными проблемами, которые испытывают значимые для этих детей взрослые. Не случайно целый ряд авторов придерживается той точки зрения, что без «эмоционального перевоспитания» родителей невозможно помочь ребенку или оказать поддержку его эмоциональному развитию. **Родители не в состоянии начать действовать более эффективно до тех пор, пока они не будут освобождены от их собственных эмоциональных конфликтов.**

Групповое психологическое консультирование поможет родителям избавиться от некоммуникабельности, приступов гнева и грубости, которые столь часто присутствуют в процессе семейного воспитания. Даже родители «нормальных» и благополучных детей испытывают излишние переживания и ощущают дискомфорт из-за недостаточной подготовленности к выполнению роли матери или отца, что подрывает их уверенность в себе, ущемляет чувство собственного достоинства и в конечном итоге снижает эффективность воспитательной деятельности.

Психолог должен создать «эмпатическую среду», которая поможет стимулировать учебную деятельность. Обучение родителей строится на основе методов эффективной регуляции поведения детей. Сформировав у себя чувство эмпатии, родители могут научить детей понимать свои чувства и чувства других. Овладев методикой передачи чувства эмпатии,

можно организовать такое взаимодействие с детьми и взрослыми, которое с наибольшей вероятностью приведет к позитивным изменениям. Ни один родитель не просыпается утром с намерением сделать своего ребенка несчастным. Напротив, утром многие принимают решение: «Этот день пройдет мирно. Никаких споров и никаких ссор». И тем не менее мы говорим то, что не хотели сказать, тоном, который нам самим не по душе.

Основная цель психологического консультирования – вызвать относительно устойчивые изменения в структуре личности родителей, т.е. перестроить их «баланс внутрипсихических сил». Некоторые родители не в состоянии извлечь никакой пользы из педагогического образования, поскольку их восприятие, ценности и установки слишком искажены и не позволяют изменить стиль семейного воспитания, если предварительно не были модифицированы их чувства и самосознание.

Групповое консультирование является попыткой оказать помощь родителям в формировании у них способностей к психологической адаптации и более комфортному ощущению при вступлении во взаимодействие с членами своей семьи. Психолог стремится снять ситуативно обусловленный стресс, погасить конфликт и способствовать улучшению психологической адаптации к окружающей обстановке с тем, чтобы увеличить возможности так называемого совладающего поведения. Соответственно он направляет дискуссию на проблемы приспособляемости, а также на конфликты и переживания, связанные с этими проблемами.

Темы дискуссий носят ассоциативный характер, т.е. каждая последующая тема как бы вытекает из предыдущей. Руководя дискуссией, ориентируя ее на решение конкретных проблем, с которыми участники сталкиваются в повседневной жизни, консультант направляет дискуссию в нужное русло. Всем членам группы

в ходе занятия оказывается эмоциональная поддержка.

Группы объединяют 10–12 родителей. Количество занятий – 12–15 по 90 минут каждое. Участники располагаются за круглым столом. Для того чтобы подчеркнуть центрированную на ребенке природу дискуссии, перед каждым родителем помещается карточка, на которой написано имя его ребенка. Группы должны быть однородными по своему составу в соответствии с возрастом детей – младшим дошкольным, старшим дошкольным, младшим школьным, подростковым. Это дает членам группы возможность обсуждать вопросы, связанные с одинаковыми этапами возрастного развития и аналогичными проблемами возраста.

Групповой процесс психолого-педагогического образования родителей включает четыре фазы.

На первой фазе – фазе изложения – психолог поощряет членов группы к изложению тех проблем, с которыми они сталкиваются в процессе воспитания детей, и методов, которые они применяют для их решения. Психолог реагирует на жалобы, самообвинения, гнев, смущение родителей с неподдельным вниманием и пониманием.

Цели фазы изложения: 1) показать участникам дискуссии, что к их переживаниям относятся с чувством эмпатии; 2) обозначить центрированную на ребенке природу предстоящей дискуссии (не допуская попыток пере-

ключиться на обсуждение других, не относящихся к делу фактов); 3) способствовать усилению у членов группы ощущения разделенных невзгод.

Рассказывая о своих трудностях, родители, с одной стороны, ощущают все большую степень комфортности, чувствуя, что они не одиноки и что их проблемы не являются единственными в своем роде. Но, с другой стороны, они начинают испытывать определенный диссонанс и дискомфорт, выслушивая описания неудач другими родителями, которые используют иные методы и для «объяснения» своих проблем прибегают к другим средствам. Члены группы начинают чувствовать, что решения их собственных проблем гораздо более неясны, чем они предполагали раньше, и начинают требовать от психолога немедленных ответов на их вопросы и готовых рецептов.

Целью **второй фазы – фазы сензитизации** – является усиление внимания родителей к эмоциональным аспектам поведения их детей. Психолог дает вежливый отпор родителям, требующим готовых рецептов, предлагает членам группы обратиться к своему опыту и прийти к осознанию неадекватности своих объяснений для понимания проблем, связанных с поведением детей, каждый раз подчеркивая значимость эмоциональной сферы детей и причинно-следственную связь между их чувствами и поступками. Так, когда родители спрашивают, по-



чему их дети так плохо ведут себя и почему они не в состоянии заставить их вести себя лучше, каждый раз важно подчеркнуть: **дети поступают плохо, поскольку чувствуют себя плохо.**

Необходимо донести до осознания родителей следующее: 1) если их усилия сосредоточены только на поведении и при этом игнорируются чувства детей, то все усилия родителей обречены на провал; 2) необходимо сосредоточить внимание на аффективных аспектах, которые предполагают плохое поведение детей; 3) нужно знать, что чувства не могут измениться до тех пор, пока они находятся на «нелегальном положении» во взаимодействии между родителями и ребенком, и эти чувства надо открыто выражать. Осознавая это, родители все больше, все острее ощущают неудовлетворенность своим собственным поведением и начинают его оценивать весьма критически. Но это состояние связано уже не с неопределенностью, не с некомпетентностью и своей несостоятельностью, а с осознанным пониманием своих недостатков. Эта неудовлетворенность создает мотивацию, вызывающую изменения, повышающую уровень понимания и желание овладеть эффективными методами взаимодействия с детьми.

Третья фаза – концептуальная. Ее цель – оказание родителям помощи в новом понимании процесса взаимодействия между ними и ребенком. Участники дискуссии приводят примеры неудачных и успешных действий в ходе взаимодействия со своими детьми и сами дают объяснение их поведению.

Основная идея третьей фазы – усиление дифференциации между чувствами и поступками, а также поддержка уверенности в том, что переживание определенных чувств и их анализ без ощущения страха и вины очень полезны для детей. Чувства должны иметь выход, но не всякое поведение может быть приемлемым. Существование на первый взгляд противоречивых чувств – скорее норма, чем нежелательный факт

в жизни человека. Ребенок должен чувствовать себя в семье комфортно; недопустимо обсуждать его личностные качества и давать оценки, могут быть проанализированы только конкретные поступки.

Четвертая фаза направлена на **формирование и отработку навыков психологической адаптации.** Цель этой фазы – обучить родителей общепринятым способам реагирования и эффективным приемам поддержания дисциплины.

Особое внимание психолог обращает на совершенствование эмоционального словарного запаса членов группы, обучение родителей такой лексике, которая позволила бы описать и выразить их чувства.

Важно показать родителям безопасные способы выражения чувства гнева и возмущения. Даже терпеливого родителя может вывести из равновесия поведение ребенка. Проявление подобных чувств неизбежно и оправдано. Надо научиться их выражать по двум причинам: 1) сдерживание родительского аффекта ведет к подрыву психологической адаптации; 2) адекватное выражение чувств родителей служит примером для ребенка. Родители упражняются в «здоровом крике» – эти упражнения являются альтернативой укрепившихся в прошлом дурных привычек. Такое поведение родителей подводит детей к пониманию того, что их поведение влияет на чувства других людей, и иногда такие родительские «громы и молнии» помогают «отточить» коммуникативные навыки, сделать реакции более специфическими. Важно открыто и искренне выражать свои чувства, направлять эмоциональные реакции на поведение и поступки детей, а не на их чувства или личностные качества.

Татьяна Алексеевна Евграфова – ст. преподаватель кафедры дошкольного образования Волгоградского педагогического университета.