

Красникова Татьяна Викторовна

старший преподаватель

Мамбедалиева Эвелина Салим кызы

студентка

Евпаторийский институт социальных наук (филиал)

ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет

им. В.И. Вернадского»

г. Евпатория, Республика Крым

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНИНГА В РАБОТЕ С РОДИТЕЛЯМИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ПОВЫШЕННЫМ УРОВНЕМ ТРЕВОЖНОСТИ

***Аннотация:** в статье проанализированы термины «психологический тренинг» и «психологический тренинг с родителями», рассмотрены компоненты, этапы, фазы и методы работы в процессе реализации программы психологического тренинга с родителями обучающихся младших классов, имеющих повышенный уровень тревожности.*

***Ключевые слова:** тренинг, родители, тревожность, младшие школьники.*

В наши дни в практике педагогов-психологов возрастает интерес к такой форме как тренинг, основанном на интерактивном обучении, что обусловлено эффективностью тренинга как метода в группах в процессе работы с родителями обучающихся младших классов с повышенным уровнем тревожности. Проблема тревожности младших школьников актуализируется в связи с поступлением ребенка в школу, что связано со сменой ведущей деятельности с игровой на учебную, возникновением кризиса семи лет, имеющего такие проявления как чувство взрослости, познавательный интерес и новый вид взаимодействия со сверстниками и взрослыми, в том числе родителями. Стоит отметить, что у младшего школьника появляются новые обязанности, которые он должен выполнять, и в совокупности все эти факторы повышают риск возникновения тревожности у обучающегося младших классов. Поэтому одно из ведущих мест в

работе по оптимизации адаптации детей младших классов к новой среде уделяется родителям, так как семья – это главный социальный институт, который оказывает влияние на благополучие эмоциональной сферы ребенка.

Изучением психологического тренинга в работе с родителями занимались такие отечественные ученые как Т.Г. Бобченко, В.Ю. Большаков, И.В. Вачков, О.В. Евтихов, Е.К. Лютова, И.М. Марковская, Г.Б. Моница, О.В. Хухлаева.

Существуют различные трактовки дефиниции «психологический тренинг», однако наиболее лаконичной выступает точка зрения представленная В.В. Никандровым, определяющим, что психологический тренинг представляет собой «...метод игрового моделирования психогенных ситуаций в целях развития психологической компетентности и формирования и совершенствования различных психологических качеств, умений и навыков у людей, включенных в эти ситуации в роли участников или зрителей...» [1, с. 6]. Психологический тренинг с родителями, по мнению, О.В. Хухлаевой трактуется как «... активная форма работы с родителями, которые осознают проблемные ситуации в семье, хотят изменить свое взаимодействие с собственным ребенком, сделать его более открытым и доверительным и понимают необходимость приобретения новых знаний и умений в воспитании собственного ребенка...» [5, с. 284].

В своих исследованиях И.М. Марковская рассматривает следующие компоненты, входящие в программу психологического тренинга с родителями тревожных детей:

1) диагностический – состоит из психологической диагностики педагогом-психологом детско-родительских отношений родителей и младшего школьника до проведения психологического тренинга, в период проведения занятий и по окончанию тренинга с целью определения его эффективных результатов;

2) информационный – предполагает знания, предоставляемые ведущим родителям обучающихся в начале тренинга, и которые родители приобретают в процессе проведения тренинга;

3) развивающий – создание, развитие и закрепление опыта сотрудничества с ребенком, имеющим повышенный уровень тревожности, развитие самоанализа и самопознания.

Также, с точки зрения И.М. Марковской, можно выделить следующие этапы, по которым реализуется программа психологического тренинга для родителей обучающихся начальных классов с повышенной тревожностью:

1) центрация на ребенке – выявляются проблемы, возникающие у родителей во взаимоотношениях с ребенком, происходит формирование миропонимания, осмысление желаемого и тревог, присущих ребенку младшего школьного возраста, актуализация их зоны ответственности, стремлений, потребностей, увлечений;

2) центрация на сотрудничестве с ребенком – объектом исследования выступают специфика принимающего и не принимающего поведения родителей, цели и приемы активного слушания, анализ способов их взаимодействия с детьми;

3) центрация на личности родителей – этап предполагает содержание занятий, которые включают овладение родителями способами эффективной коммуникации, разрешение конфликтов, техник поддержки детей младшего школьного возраста, принципы использования поощрений и наказаний, осознание родителями своих потребностей, позиций и состояний во взаимодействии с личностными проблемами, проявляющимися во взаимодействии с людьми, в том числе и с детьми [2, с. 80].

Другой взгляд на этапы психологического тренинга в работе с родителями детей, имеющих повышенный уровень тревожности у М.А. Реньше и Е.Г. Лопеса. Как считают авторы, данная тренинговая работа состоит из следующих фаз:

1) знакомство – к основным элементам которой относятся: знакомство, сообщение о самочувствии, сообщения об ожиданиях, сбор проблем, введение групповых норм;

2) разогрев – вторая фаза в тренинге для родителей короткая по времени, и не насыщена упражнениями и техниками, в ней рекомендуется использовать двигательные упражнения, телесные контакты, упражнения на использование дистанции и непосредственное взаимодействие – динамичные упражнения;

3) лабилизация – подразумевает процесс создания у родителей тревожных младших школьников мотивации к обучению. Этот процесс обычно проходит через осознание своей некомпетентности в определенной ситуации, то есть педагог-психолог осуществляет постановку задачи перед группой родителей, а группа не может ее выполнить, и тем самым происходит воздействие на процесс изменений;

4) формирование примерной базы деятельности – представляет собой единый сбор всех установок родителей и акцентирование их внимания на положительном варианте поведения и взаимодействии с тревожными детьми. Данная фаза базируется на готовности родителей обучаться, воспринимать и усваивать предлагаемые новые формы поведения. И, как следствие, происходит переход от импульсивных паттернов поведения на более осмысленные и приемлемые формы поведения;

5) овладение – это заключительный этап психологического тренинга, этап подведения итогов. Педагог-психолог осуществляет общий анализ позитивных достижений группы, а также говорит о его необходимости для каждого ее члена. Обозначается важность рефлексивных процессов, а также индивидуальных особенностей поведения и реакциям каждого родителя в ходе взаимодействия с ребенком, имеющим повышенный уровень тревожности.

Необходимо отметить, что содержание и продолжительность каждой фазы в процессе реализации тренинга с родителями тревожных детей зависит от обстановки в группе, ее динамики в процессе тренинга, целей, задач тренинга и иных параметров, которые педагог-психолог может отследить в течение реализации подготовки и осуществления тренинга [4, с. 133].

Важное место, помимо этапов тренинговой работы с родителями детей с повышенным уровнем тревожности, стоит уделить методам работы, которые

реализуются в процессе психологического тренинга. К основным методам, по мнению О.В. Хухлаевой, в период проведения групповой работы с родителями тревожных детей можно отнести: групповую дискуссию – коллективное обсуждение различных вопросов, объясняющих взгляды, позиции и установки родителей на феномен тревожности детей в процессе личного общения; игровые методы – представляют собой методику активного обучения родителей, помогают подкрепить их теоретические знания развитием практических навыков в сфере взаимодействия и воспитания ребенка с повышенным уровнем тревожности (например: ролевая и деловая игра, игры-имитации, разогревающие игры и другие); психогимнастику – это разновидность групповой психотерапии; состоящая из подготовительных и пантомимических упражнений, при которых главным средством коммуникации для родителей является двигательная экспрессия с помощью средств мимики, пантомимы [5, с. 286].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что к компонентам программы тренинга с родителями тревожных детей относятся: диагностический, информационный, развивающий; к этапам реализации: центрация на ребенке, центрация на взаимоотношениях и взаимодействии с ребенком, центрация на личности родителей. Также, тренинговая работа состоит из следующих фаз: знакомства, разогрева, лабилизации, создания (введения) ориентировочных основ деятельности и овладения. К основным методам, которые реализуются, в процессе тренинговой групповой работы с родителями тревожных детей можно отнести: групповую дискуссию, игровые методы и психогимнастику.

Список литературы

1. Большаков В.Ю. Психотренинг: социодинамика, упражнения, игры: учеб. пособие / под ред. В.Ю. Большакова. – СПб.: Соц.-психол. центр, 2016. – 384 с.
2. Марковская И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми: учеб. пособие / под ред. И.М. Марковской. – СПб.: Речь, 2005. – 150 с.

3. Панфилова А.П. Деловая коммуникация в профессиональной деятельности: учеб. пособие / под ред. А.П. Панфиловой. – СПб.: Знание: ИВЭСЭП, 2009. – 495 с.

4. Реньш М.А. Психологический тренинг: учебно-методическое пособие / М.А. Реньш, Е.Г. Лопес. – Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2016. – 235 с.

5. Хухлаева О.В. Работа психолога с родителями: концепции и технологии: учеб. пособие / под ред. О.В. Хухлаевой. – М.: Юрайт, 2022. – 353 с.