

Мамадалиева Наталья Васильевна

педагог-психолог

МБУ ДО МО Плавский район «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Доверие»

г. Плавск, Тульская область

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ПРОСВЕЩЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ
ПЕРВОКЛАССНИКОВ: ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ ПЕДАГОГА-
ПСИХОЛОГА ППМСП ЦЕНТРА**

Аннотация: в статье представлен опыт работы психолога в системе образования по сохранению психологического здоровья родителей первоклассников. Автор описывает методические разработки программы для родителей детей, которые поступают в первый класс, описывает содержание программы и приводит результаты анализа и эффективности программы.

Ключевые слова: родители первоклассников, психологическое здоровье.

Большая работа ведется по сохранению психологического благополучия детей, в дошкольных и школьных учреждениях, но может ли ребенок быть психологически благополучен если не вести работу с родителем? Практика показывает, что родители детей, поступивших в первый класс, испытывают наибольшие психологические трудности, которые объясняются целым рядом причин: родительской неуверенностью, недостаток психолого-педагогической компетенций, усталостью, психическим и физическим перенапряжением, тревогой, связанной со школой, отказ от собственных потребностей. Все это может быть обусловлено нехваткой внутренних ресурсов, сил и эмоций, которые нужно давать ребенку в этот для него сложный период.

Помощь родителям первоклассников ведется в разных направлениях это просветительские мероприятия, массовая диагностика и знакомство родителей с результатами, это и памятки для родителей, но более эффективным оказалось применение программы.

Сегодня специалистами разработано много программ по сохранению психолого-логического здоровья и благополучия детей, а программ сохранения психолого-логического здоровья родителей крайне мало. Как показывает практика, ежегодно к психологам обращаются достаточно много родителей детей которые пошли в первый класс, однако программ по сохранению здоровья этих родителей через психологическую поддержку через снижение психоэмоционального напряжения и повышения психолого-педагогической компетентности данным родителям не предлагается. Для восполнения этого пробела и опираясь на актуальности данной проблематики была разработана программа по сохранению психологического здоровья родителей «В гармонии с собой».

Особенность и новизна программы наряду с классическими психолого-педагогическими технологиями в курсе занятий программе используются такие технологии как, телесно ориентированный подход, элементы арт-терапии, сказкотерапии, игровые методы.

Данные занятия имеют тематический блок, где родители на практике обучаются психологическим методам помочи себе в снижении психоэмоционального напряжения.

Одна из проблем, которые относятся к важным проблемам человечества, – воспитание детей. Сегодня эта проблема обсуждается педагогами, психологами, родителями, социологами.

В отечественной науке и практике в разработке понятия психологическое здоровье, его структура и содержание ведутся несколько десятилетий и единственных подходов пока не наблюдается, однако при составлении данной программы использовался подход к психологическому здоровью Дубровиной И.В. которая определяет, что психологическое здоровье – это совокупность личностных характеристик, являющихся предпосылками стрессоустойчивости, социальной адаптации и успешной самореализации. В структуру которого включено:

- способность к саморегуляции;
- наличие позитивных образов собственного «Я» и другого;

- владение рефлексией как средством самопознания;
- потребность в саморазвитии.

Становления родителя – кропотливый и нелегкий труд, родительская компетентность укрепляется и повышается на протяжении всей жизни ребенка в процессе взаимодействия с ним во все периоды его дошкольного и школьного детства. Значимость состояния родителей для ребенка отмечает известный отечественный семейный психолог Петрановская Людмила «Что самое главное в деле воспитания детей? Родитель и его собственное состояние. Психологи часто приводят пример инструкцию о безопасности полетов: «В случае разгерметизации салона сначала наденьте маску на себя, затем на ребенка», потому что, если вы не сможете нормально дышать, ребенку уж точно никто и ничто не поможет».

Цель программы: создание условий для сохранения здоровья родителей первоклассников.

Задачи программы:

- снижение психоэмоционального напряжения родителей первоклассников;
- уменьшение страхов, связанных со школой;
- повышать психолого-педагогическую компетентность родителей в вопросах воспитания и развития ребенка;
- помочь родителям выявить дефициты и ресурсы в стиле родительского воспитания;
- способствовать осознанию личностных ресурсов и возможностей;
- способствовать формированию позитивных, оптимистических установок в отношении себя и ребенка;

Научно-методической базой как основа для разработки данной программы стали идеи отечественных исследователей и психологов:

- культурно-исторический подход в возрастной психологии Л.С. Выготского;
- системный подход Эйдемиллера Э.Г и Юстицкого В.;

- деятельностный подход в психологии Леонтьев А.Н.;
- подход «Психологического здоровья» Дубровиной И.В.;
- подходы к пониманию и формированию осознанного водительства Овчаровой Р.В., Ермихиной М.О., Смирновой Е.Г.;
- исследования Филипповой Г.Г., Хахловой О.Н., Федоровой Ю.А.;
- материалы Петрановской Л., Гиппенрейтер Ю.Б;
- работа Марковской И.М.;
- личностно-ориентированный подход Щукерман Г.А., Амонашвили Ш.А.

Критерии оценки достижения, планируемые результаты: качественные и количественные.

Количественные:

- опросник для изучения взаимодействия родителей с детьми (ВРР) И.М. Марковской;
- цветовой тест Люшера;
- цветовой тест отношений.

Качественные:

- анкетирование участников по завершению программы;
- субъективные ощущения родителя об улучшении его эмоционального состояния

Ожидаемые результаты реализации программы:

Участники, освоившие программу

- снижат свое психоэмоциональное напряжение;
- уменьшат страхи, связанные со школой;
- повысят психолого-педагогическую компетентность в вопросах воспитания и развития ребенка;
- выявят дефициты и ресурсы в стиле родительского воспитания;
- осознают личностные ресурсы и возможности;
- сформируют позитивные, оптимистические установки в отношении себя и ребенка;

Наполненность группы: не более 10 родителей.

Объём и срок реализации программы: программы реализуется в течении трех календарных месяцев и состоит из 10-ти занятий. По 1,5–2 астрономических часа каждое, периодичностью 1 раз в неделю.

Содержание программы состояло из занятий, которые включают в себя:

- 1) приветствие, которое проходит в игровой форме;
- 2) практическая часть (через приобретение личного опыта);
- 3) завершающая часть.

Основной упор был направлен на работу с самопознанием и на приобретение собственных ресурсов. Занятия включали в себя авторские упражнения, которые были апробированы на родителях первоклассниках и показали свою эффективность.

Результаты программы были изучены с помощью диагностики и субъективного мнения родителей.

Сведения о практической апробации Программы на базе образовательной организации.

Программа по сохранению психологического здоровья родителей первоклассников «В гармонии с собой» была апробирована с января по март 2022 года на базе «ЦППМСП «Доверие» с родителями, от которых поступили обращения по страхам связанными со школой. Обращения формируются после выхода педагога – психолога, ведущего программы на родительские собрания в ОУ района по результатам изучения уровня адаптации детей к первому классу. В реализации Программы приняло участие 10 человек.

В результате успешной реализации Программы с родителями в 2022 учебном году было запланировано ее дальнейшее развитие, усовершенствование и использование в образовательных организациях Плавского района.

Результаты, подтверждающие эффективность реализации программы показаны в оценке динамики изменений до начала занятий и после окончания работы по программе.

В качестве метода изучения стратегий воспитательных воздействий применялся опросник Марковской И.М. «Взаимодействие родитель – ребенок» («ВРР») для родителей дошкольников и младших школьников.

В опроснике «ВРР» представлены для анализа 10 шкал:

Представим результаты по каждой шкале Марковской И.М. «Взаимодействие родитель – ребенок» («ВРР»)

- шкала нетребовательность-требовательность родителя 50% родителей имеют положительную динамику;
- шкала мягкость-строгость родителя 20% родителей имеют положительную динамику;
- шкала автономность – контроль по отношению к ребенку 40% родителей имеют положительную динамику;
- шкала эмоциональная дистанция -эмоциональная близость 30% родителей имеют положительную динамику;
- шкала отвержение – принятие ребенка 30% родителей имеют положительную динамику;
- шкала отсутствие сотрудничества – сотрудничество 30% родителей имеют положительную динамику;
- шкала тревожность за ребенка 10% родителей имеют положительную динамику;
- шкала непоследовательность – последовательность родителя 40% родителей имеют положительную динамику;
- шкала воспитательная конфронтация в семье 10% родителей имеют положительную динамику;
- шкала удовлетворенность отношениями ребенка 40% родителей имеют положительную динамику.

Анализ результатов показал:

40% участников группы имеют положительную динамику по каждой шкале опросника Марковской И.М. «Взаимодействие родитель – ребенок» («ВРР»).

В отношениях «мать – дитя» наиболее выраженной является стратегия «эмоциональная близость» (*шкала 4*). Это говорит о том, что большинство матерей оценивают свои отношения с ребенком как доверительные, эмоционально теплые и открытые. Также достаточно высокие значения получились по стратегиям «принятие» (*шкала 5*) и «удовлетворённость отношениями» (*шкала 10*).

Эмоциональное состояние родителей на начало занятий по программе «В гармонии с собой» определялось с помощью цветового теста Люшера.

(Степень сбалансированности эмоций)

Из 10-ти обследованных родителей первоклассников:

- у 20% на момент обследования эмоциональное состояние находилось в норме. Отрицательные и положительные эмоции достаточно уравновешены;
- у 10% на момент обследования преобладали положительные эмоции. Родители на момент обследования были настроены оптимистично
- у 70% на момент обследования преобладали отрицательные эмоции.

Возможно, это может свидетельствовать о некоторых трудностях, о наличии проблем.

Энергетический фон (работоспособность) на период обследования зафиксировано:

- у 10% отмечена оптимальная работоспособность -отсутствие усталости, здоровая активность;
- у 20% отмечено состояние перевозбуждение. Требуется нормализация темпа деятельности, режима труда и отдыха;
- у 40% отмечено компенсируемое состояние усталости. У данной группы родителей самовосстановление оптимальной работоспособности происходит за счет периодического снижения собственной активности.
- у 30% отмечено состояние переутомления, психоэмоционального истощения, снижение работоспособности.

Можно сделать выводы, что 60% родителей первоклассников улучшили свое эмоциональное состояние:

- 50% имеют нормативное эмоциональное состояние;

- 30% преобладание положительных эмоций;
- 20% преобладание отрицательных эмоций.

Таким образом по завершению курса 50% человек улучшили свою работоспособность

- оптимальная работоспособности у 60%;
- компенсируемое состояние усталости у 30%;
- перевозбуждение у 10%;
- переутомление не зафиксировано.

Цветовой тест отношений

Изучение эмоциональных установок родителей связанные с семьей, ребенком и школой до и после занятий, показывает положительную динамику

Исходя из представленных данных можно сделать выводы, что восприятие к себе дома у родителей осталось неизменным, у и 50% родителей поменялось восприятие к ребенку и семье, 80% родителей улучшили свое эмоциональное восприятие ребенка и себя как родителя.

Результаты анкетирования участников после завершения программы

- 100% – повысили знания в вопросах обучения, воспитания и развития ребенка;
- 100% – повысили уверенность в своих силах и возможностях;
- 80% – нашли положительное решение проблем;
- 90% – улучшилось эмоциональное состояние;
- 100% – снизились страхи, связанные со школой;
- 100% – улучшилось взаимодействие с ребенком;
- 90% – открыли что-то новое в себе.

Исходя из полученного опыта, можно считать, что эффективность предлагаемой программы работы с родителями зависит от степени заинтересованности, инициативности и желания родителей.

Подводя итог реализации Программы по сохранению психологического здоровья родителей «В гармонии с собой» можно сделать общие выводы об эффективности и результативности проведенных мероприятий.

Список литературы

1. Архиреева Т.В. Родительские позиции как условие развития отношения к себе младшего школьного возраста: дис. ... канд. психол. наук / Т.В. Архиреева. – М., 1990. – С. 13–64. – EDN ZJTTGL
2. Битянова М. Р. Психология личностного роста: практическое пособие по проведению тренинга личностного роста психологов, педагогов, социальных работников / М.Р. Битянова. – М., 1995. – 64 с.
3. Выготский Л.С. Собрание сочинений. – Т. 4. Детская психология / Л.С. Выготский; под ред. Д.Б. Эльконина. – М., 1984. – 432 с.
4. Дубровина И.В. Диагностическая и коррекционная работа школьного психолога / И.В. Дубровина. – М., 1987. – 235 с.
5. Дубровина И.В. Психологическое благополучие школьников: учебник для вузов / И.В. Дубровина. – М.: Юрайт, 2025. – 135 с.
6. Ермихина М.О. Формирование осознанного родительства на основе субъективно-психологических факторов: автореф. дис. ... канд. психол. наук / М.О. Ермихина. – Казань, 2004. – 22 с. – EDN NHMNJF
7. Овчарова Р.В. Психологической сопровождение семьи и семейного воспитания / Р.В. Овчарова. – Курган, 2002. – 72 с.
8. Овчарова Р.В. Родительство как психологический феномен: учебное пособие / Р.В. Овчарова. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2006. – 496 с. EDN YWUCWO