

Краснова Светлана Гурьевна

канд. психол. наук, доцент

БУ ЧР ДПО «Чувашский республиканский институт образования»

Министерства образования Чувашской Республики

г. Чебоксары, Чувашская Республика

Матвеева Юлия Андреевна

педагог-психолог

МБОУ «СОШ №7 им. Олега Беспалова»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

Кривелева Варвара Эдуардовна

педагог-психолог

МБОУ «СОШ №7 им. Олега Беспалова»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ОСОЗНАННОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ РЕСУРСОВ РОДИТЕЛЯМИ В ОТНОШЕНИЯХ С ПОДРОСТКАМИ

***Аннотация:** статья посвящена формированию навыков осознанного использования личностных ресурсов родителей в отношениях с детьми подросткового возраста. В ней проанализировано понятия «осознанность», «личностные ресурсы родителей» и их компонентный состав, рассмотрены психолого-педагогические подходы их использования, обсуждено значение осознанности в родителстве. Статья содержит описание авторской программы «Территория понимания: семь шагов навстречу», нацеленной на гармонизацию детско-родительских отношений через развитие эмпатического понимания, коррекцию деструктивных установок восприятия и обучение навыкам эмоциональной саморегуляции родителей.*

***Ключевые слова:** личностные ресурсы родителей, осознанность, подростковый возраст, родительско-детские отношения, саморегуляция.*

В современном мире воспитание детей требует от родителей не только времени и терпения, но и глубокого понимания собственных личностных ресурсов. Осознанное использование этих ресурсов способствует созданию гармоничных, доверительных отношений в семье, а также формирует у подростка чувство защищённости и уверенности.

Проанализируем ключевые понятия статьи «личностные ресурсы» и «осознанность».

В концепции Д.А. Леонтьева личностный потенциал определяется как системная характеристика индивидуально-психологических особенностей, которая позволяет человеку эффективно взаимодействовать с миром и сохранять внутреннюю устойчивость [3, с. 50–65].

Личностные ресурсы помогают преодолевать неблагоприятные обстоятельства, сохранять стабильность при стрессе (жизнестойкость), осуществлять осознанный выбор и саморегуляцию. Ключевое отличие этой идеи в том, что потенциал – это не просто набор способностей (интеллект, таланты), а именно способность управлять ими и своей жизнью в целом, даже когда внешние условия давят или ограничивают.

Подобная трактовка также характерна для ресурсного подхода в психологии, например, для теории сохранения ресурсов Стивена Хобфолла, где акцент делается на совокупности внутренних качеств и внешних опор человека [5, с. 136–143].

К личностным ресурсам относятся: эмоциональная устойчивость, саморегуляция, эмпатия, коммуникативные навыки; умение анализировать свои чувства и поступки способность к саморазвитию.

Осознанность определяется как безоценочное внимание к настоящему моменту». Это формулировка Джона Кабат-Зинна, создателя программы снижения стресса на основе осознанности (MBSR) [2]. Современные психологи и практики часто расширяют его, добавляя акцент на умения замечать свои реакции, не вовлекаясь в них автоматически. В отношениях с детьми осознанность помогает:

лучше понимать потребности ребёнка; избегать импульсивных реакций; сохранять спокойствие в сложных ситуациях; строить диалог на основе уважения и доверия.

В публикации О. В. Белозеровой анализируются:

- компоненты взаимодействия: эмоциональный (понимание эмоций), коммуникативный (речь, мимика), поведенческий (выработка единой стратегии);
- этапы формирования навыков: от сознательного умения к автоматизированному навыку;
- возрастные особенности: для каждого возраста ребёнка выделяются свои ключевые навыки взаимодействия (например, внимание и забота в младенчестве, поддержка самостоятельности в дошкольном возрасте, уважение к личности в подростковом возрасте);
- роль подражания и внушения: родители становятся референтными лицами, их установки и поведение формируют у ребёнка образцы для подражания [4, с. 138–142].

В работах российских исследователей отмечается, что формирование навыков осознанного использования личностных ресурсов родителей строится на следующих принципах (4, с. 138–142):

- изучение проблемной ситуации в семье и индивидуализация помощи;
- раскрытие личностных ресурсов родителей через самопознание, самоанализ, обучение навыкам сотрудничества с детьми;
- обучение саморегуляции (например, техники диафрагмального дыхания для снятия эмоционального напряжения);
- рефлексия по итогам работы, что способствует закреплению новых навыков и осознанию собственных ресурсов.

С целью гармонизации детско-родительских отношений через развитие эмпатического понимания, коррекцию деструктивных установок восприятия и обучение навыкам эмоциональной саморегуляции родителей нами разработана авторская программа «Территория понимания: семь шагов навстречу». Теоретико-

методологической основой явились положения Д. Леонтьева, О. Белозеровой, Н. Патьковой, С. Хобфолла, Д. Кабат-Зинна, изложенные выше.

Актуальность программы связана и с тем, что подростковый возраст традиционно считается кризисным не только для самого обучающегося, но и для всей семейной системы. Родители сталкиваются с утратой прежних форм контроля, ростом дистанции в общении, эмоциональной закрытостью подростка и вспышками протестного поведения. Типичные родительские реакции – усиление давления, тревога, чувство вины и эмоциональное выгорание – часто усугубляют ситуацию, закрепляя защитные «маски» подростка. Программа «Теория понимания: семь шагов навстречу» решает задачи глубинной трансформации родительского восприятия через метафору, рисунок, телесные ощущения. Рефлексивное письмо позволяет увидеть за поведением подростка его истинные потребности, а также восстановить собственный психологический ресурс.

Задачи программы следующие.

1. Диагностические: выявление индивидуальных родительских установок, проекций и зон эмоционального напряжения в отношениях с подростком.
2. Психопросветительские. Знакомство с психологическими особенностями подросткового возраста через образный, метафорический язык.
3. Коррекционно-развивающие. Расширение репертуара родительских реакций, снижение уровня реактивной агрессии и тревоги.
4. Ресурсные. Формирование устойчивого навыка самоподдержки и восстановления в стрессовых ситуациях.
5. Интеграционные. Создание позитивного образа будущего детско-родительских отношений.

Структура каждого занятия включает: ритуал входа – метафорическая разминка (5–10 мин), основная часть – 2 упражнения, направленные на решение тематической задачи занятия, ресурсное завершение – 1 упражнение на заземление и присвоение позитивного опыта и рефлексия – краткий обмен чувствами (5 мин).

Содержание программы включает семь взаимосвязанных занятий.

План занятий с ключевой метафорой

№	Тема Занятия	Ключевая метафора	Длительность проведения
1	«Знакомство с тишиной»	Диагностика поля напряжения	80 мин
2	«Маска, которую мы видим»	Защитные механизмы подростка	80 мин
3	«Голос, который молчит»	Истинные потребности за поведением	80 мин
4	«Мои границы и его свобода»	Сепарация и тревога родителя	80 мин
5	«Где брать силы?»	Ресурсы и профилактика выгорания	80 мин
6	«Диалог без слов»	Новые формы контакта	80 мин
7	«Зеркало будущего»	Интеграция и образ желаемого завтра	80 мин
	Итого:		9,3 часов (560 мин)

В ходе занятий используются следующие методы: арт-терапии (проективный рисунок, мандала, работа с цветом), активного слушания, метафорического моделирования (работа с образом «Маски», «Планет», «Кактуса»), нарративные практики (написание писем, ведение «Словаря»), методы телесно-ориентированной терапии (дыхательные упражнения, «Сосуд спокойствия»), групповая дискуссия и фасилитация, ведение дневника эмоций и др.

Формирование у родителей навыков осознанного использования ресурсов осуществляется через самонаблюдение и рефлекссию, поскольку родителям важно учиться анализировать свои эмоции и поступки, выявлять триггеры, вызывающие раздражение или усталость. Ведение дневника, обсуждение с партнёром или психологом помогают развивать этот навык. Также через развитие эмоционального интеллекта (умение распознавать и называть свои чувства, а также чувства подростка – основа эмпатичного воспитания. Это снижает количество конфликтов и способствует взаимопониманию). А также через управление стрессом и планирование и распределение ресурсов.

Родители, владеющие техниками саморегуляции (дыхательные упражнения, медитация, физическая активность), способны сохранять ресурсное состояние

даже в сложных ситуациях, осознанное же отношение к своим возможностям позволяет родителям грамотно распределять время, энергию и внимание между семьёй, работой и личным развитием.

В результате реализации программы у родителей будут выработаны следующие компоненты осознанного использования личностных ресурсов в отношениях с подростками.

1. Когнитивный компонент: родители осознают психологические механизмы, стоящие за «трудным» поведением подростка, дифференцируют «Маску» и истинные потребности подростка.

2. Эмоциональный компонент: снизится уровень реактивной тревожности и чувства вины, повысится родительская уверенность и эмпатия.

3. Поведенческий компонент: расширится арсенал способов реагирования в конфликтных ситуациях, сформируется навык использования техник «паузы» и рефлексивного ответа вместо аффективной разрядки.

4. Материальный компонент: у каждого участника появится «портфель ресурсов» – рисунков, писем, конвертов-якорей и записей, к которым можно обратиться в кризисные моменты.

Формирование навыков осознанного использования личностных ресурсов – это процесс, требующий времени и усилий. Однако именно он позволяет родителям не только эффективно справляться с трудностями воспитания, но и получать радость от общения с детьми, создавая в семье атмосферу доверия, поддержки и взаимного уважения.

Список литературы

1. Белозерова О.В. Специфика структуры социального взаимодействия субъектов в условиях совместной деятельности / О.В. Белозерова // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2012. – Т. 18. №1-1. – С. 139–143.

2. Кабат-Зинн Д. Самоучитель по исцелению: как использовать мудрость своего тела и разума, чтобы справиться со стрессом, болью и болезнями / Д. Кабат-Зинн; пер. с англ. – М.: Миф, 2023. – 672 с.

3. Леонтьев Д.А. Личностный потенциал как составляющая человеческого потенциала / Д.А. Леонтьев // Человеческий потенциал: современные трактовки и результаты исследований / под ред. Л.Н. Овчаровой [и др.]. – М.: ВЦИОМ, 2023. – С. 50–65.

4. Патькова Н.Ю. Формирование навыков осознанного использования личностных ресурсов родителей в процессе психологического сопровождения семьи / Н.Ю. Патькова // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2011. – Т. 17. №4. – С. 138–142.

5. Хобфолл С. Психология стресса: новая концепция / С. Хобфолл // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15. №4. – С. 136–143.