

Иванова Анна Владимировна

педагог-психолог

МБОУ «Гимназия №1»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

**РАЗВИТИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ
РОДИТЕЛЕЙ В КОНТЕКСТЕ ОСОЗНАННОГО РОДИТЕЛЬСТВА:
ПРОГРАММА «ОСОЗНАННОЕ РОДИТЕЛЬСТВО:
РАСТЕМ И РАДУЕМСЯ ВМЕСТЕ»**

***Аннотация:** в статье рассматривается проблема психолого-педагогического сопровождения родителей в условиях современной образовательной организации. Актуальность исследования обусловлена противоречием между запросом родителей на поддержку в воспитании детей и недостаточной разработанностью практических инструментов, позволяющих снизить уровень родительской тревожности. Целью работы является теоретическое обоснование и описание программы сопровождения родителей. Результаты апробации программы свидетельствуют о снижении уровня тревожности и повышении уверенности родителей. Статья адресована педагогам-психологам, специалистам системы образования.*

***Ключевые слова:** осознанное родительство, родительская саморегуляция, эмоциональное выгорание, детско-родительские отношения.*

Современная система образования рассматривает семью не только как объект просвещения, но и как активного субъекта психолого-педагогического сопровождения. Федеральные государственные образовательные стандарты ориентируют специалистов на работу с родителями, однако на практике эта работа нередко сводится к информированию о результатах диагностики или к консультациям. Между родители нуждаются в поддержке, связанных с воспитанием детей.

Особую остроту эта проблема приобретает в отношении родителей подростков. Подростковый возраст рассматривается как кризисный период, сопровождающийся перестройкой детско-родительских отношений. Родители в этот период

часто оказываются в состоянии стресса, вызванного не только возрастными изменениями ребенка, но и внешними факторами: подготовкой к экзаменам, цифровой средой, высокой занятостью. Не имея эффективных инструментов, они реагируют на поведение подростка обвинениями, что лишь усугубляет конфликт и приводит к эмоциональному отчуждению.

Концепция осознанного родительства, активно разрабатываемая в последние годы как в зарубежной, так и в отечественной психологии, предлагает иной взгляд на эту ситуацию [4, с. 54]. Осознанное родительство предполагает, прежде всего, работу родителя над собой: развитие способности замечать собственные эмоциональные реакции, понимать их источники, делать паузу. Это не отменяет требований к ребенку, но меняет точку приложения усилий: вместо контроля над поведением ребенка родитель учится управлять собственным состоянием и выстраивать отношения на основе уважения и диалога [5, с. 124; 6, с. 216].

Психолого-педагогическое сопровождение родителей решает несколько задач. Во-первых, родителям необходимо понимать, как работают механизмы стресса, возрастных кризисов. Во-вторых, это задача формирования практических навыков: саморегуляции, конструктивного разрешения конфликтов, установления границ. В-третьих, это задача в которой родитель может получить обратную связь и не остаться один на один.

Описываемая в данной статье программа «Осознанное родительство: растем и радуемся вместе» представляет собой системное решение этих задач. Программа рассчитана на три занятия продолжительностью два часа каждое и предполагает работу с группой родителей.

Содержание программы и ключевые методические решения.

Программа построена по принципу последовательного движения от внутреннего мира родителя к его взаимодействию с ребенком и далее – к устойчивой системе самоподдержки. Первое занятие посвящено родительской саморегуляции как фундаменту осознанного воспитания. Ключевая идея занятия: «Я спокоен → ребенок спокоен». Речь идет о способности замечать свое состояние и управлять им, не передавая ребенку накопившееся напряжение.

Мини-лекция миф об «идеальном родителе», позволяет участникам осознать, насколько распространены представления о «правильном» воспитании – все успевать, никогда не злиться, – оторваны от реальности. Анализ цены, которую платит родитель за стремление соответствовать этому мифу, приводит к чувству вины.

Переход от «идеального» к «достаточно хорошему» родителю осуществляется через упражнение «должна» и «выбираю».

Второй инструмент первого занятия – техника «Стоп-кран», предназначенная для экстренной саморегуляции в ситуациях, когда родитель чувствует приближение эмоциональной реакции. Алгоритм включает три шага: физическую паузу (глубокое дыхание, расслабление мышц), когнитивный вопрос-якорь («Что на самом деле происходит?») и осознанный выбор действия.

Завершается первое занятие упражнением «Колесо родительского баланса», позволяющим участникам оценить степень удовлетворенности различными сферами жизни. Эта техника дает материал для рефлексии и создает основу для планирования изменений, которые станут предметом работы на последующих занятиях.

Второе занятие – «Язык доверия: как говорить, чтобы слышали» – посвящено коммуникации. Его содержание выстроено вокруг двух тематических блоков: понимания кризисов роста и освоения инструментов эффективного общения. Мини-лекция о кризисах подросткового возраста выполняет важную функцию: родители получают критерии, позволяющие отличать нормативные проявления взросления от признаков, требующих вмешательства.

Однако центральным элементом второго занятия является практическое освоение коммуникативных техник через ролевые кейсы. Ситуации «Телефон и опоздание» и «Плохая оценка по важному предмету» моделируют типичные конфликты, в которых родительская тревога и стремление контролировать ситуацию приводят к эскалации.

Техника «Я-сообщения» разбирается на примерах. Участники формулируют высказывания по схеме «Я чувствую... когда... потому что...», что позволяет им

говорить о своих переживаниях, не обвиняя ребенка и не обесценивая его поведение.

Завершающее упражнение второго занятия – «Послание из детского сердца» – представляет собой работу с карточками, на которых от имени детей сформулированы переживания, связанные с непониманием. Участники письменно отвечают на эти послания, обращаясь к детям. Этот прием позволяет родителям услышать голос ребенка, который в повседневной суете часто остается незамеченным.

Третье занятие – «Родитель как опора: границы, забота о себе и работа с виной» – интегрирует темы предыдущих встреч и добавляет два новых содержательных блока: установление границ и работу с родительской виной. Разбираются четыре функции границ: обеспечение безопасности и предсказуемости, обучение ответственности, формирование уважения к себе и другим, подготовка к взрослой жизни.

Упражнение «Мой рюкзак вины» – одно из эмоционально насыщенных в программе. Участники письменно формулируют претензии к себе, которые они носят с собой: «Я плохая мать, потому что...», «Я должна...». После этого им предлагается представить, что этот рюкзак несет их лучший друг, и сказать ему слова поддержки. Контраст между тем, что родители говорят себе, и тем, что они сказали бы другому, становится отправной точкой для обсуждения.

Мультфильм «Крошка Енот» используется как метафорическая основа для работы с внутренним критиком. Ведущий задает вопросы, направляющие участников к осознанию того, что «тот, кто сидит в пруду» – это собственное отражение, и что агрессия или улыбка в адрес этого отражения возвращаются к самому родителю. Эта метафора оказывается эффективной не только в момент занятия, но и в качестве «якоря» для последующей самостоятельной работы.

Инструкция по экстренной самопомощи, заполняемая в конце третьего занятия, представляет собой список действий в кризисной ситуации. Четыре шага – физическая пауза, фраза-якорь, точка опоры (к кому обратиться), ресурсный

образ – создают структуру, которая может быть использована родителем самостоятельно, без участия специалиста.

Завершается курс написанием письма себе – той себе, которая будет перечитывать его в минуты сомнений. Это упражнение выполняет функцию интеграции всего пройденного материала и создания ресурса на будущее.

Обсуждение результатов и практическая значимость.

Апробация программы в рамках консультативной практики педагога-психолога показала, что наиболее значимыми для участников оказывается возможность увидеть собственные реакции и получить инструменты для их изменения. Родители отмечают, что техника «Стоп-кран» и формула «Я-высказывания» востребованы в повседневных ситуациях и способствуют переосмыслению привычного отношения к себе.

Программа может быть использована в работе педагога-психолога как в формате групповых занятий, так и для индивидуальных консультаций. Кроме того, материал программы может быть положен в основу родительского клуба или цикла встреч для родителей подростков.

Список литературы

1. Абрамова, В. В. Осознанное родительство как предиктор профилактики вторичного сиротства / В. В. Абрамова // Общество. – 2025. – № 2 (37). – С. 47–49.
2. Багирова, А. П. Возможности формирования родительских компетенций в системе российского образования / А. П. Багирова, С. В. Черешова, Л. В. Золотницкая // Женщина в российском обществе. – 2024. – № 2. – С. 15–30.
3. Евдокимова, М. А. Программа организации психологической поддержки родителей в формировании родительской компетентности / М. А. Евдокимова // Сибирский педагогический журнал. – 2018. – № 4. – С. 130–135.
4. Машкова, Д. В. Азбука счастливой семьи. 30 уроков осознанного родительства / Д. В. Машкова. – Москва : Эксмо, 2024. – 528 с.

5. Рукавишникова, Е. Е. Осознанное родительство: гармонизация детско-родительских отношений: учебное пособие / Е. Е. Рукавишникова. – Ставрополь : Тимченко О.Г., 2024. – 228 с.