

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
ГЛАВА 1. Теоретический анализ проблемы формирования основ готовности старших школьников к осознанному родительству.	10
1.1 Понятие готовность к осознанному родительству, критерии и компоненты.....	10
1.2 Социальное проектирование как средство формирования готовности к осознанному родительству.....	18
Выводы по Главе 1	33
ГЛАВА 2. Описание хода предпроектного исследования.....	37
2.1 Выбор проектной идеи	37
2.2 Анализ результатов предпроектного исследования	40
2.3 Социальный проект Школа для мам и пап «Барамошки»	47
Выводы по Главе 2	65
Заключение	67
Список используемых источников.....	73
Приложения	81

ВВЕДЕНИЕ

Семья – важнейшая из ценностей, созданных человечеством. Ни одно культурное сообщество или нация не может обойтись без семьи. Каждый человек, а также государство и человечество в целом заинтересованы в его укреплении, сохранении, обновлении. Каждому человеку нужна крепкая и надежная семья.

Преобразования в современном обществе, а именно социально-экономические, затронули все сферы общественной жизни, в том числе семью. Функции и традиционные основы в значительной степени утрачены.

Культура сознательного воспитания предполагает социальную компетентность родителей, психолого-педагогическое знание особенностей развития ребенка на различных возрастных этапах, умение выстраивать взаимоотношения с ним на основе демократичного стиля общения, использовать адекватные возрасту ребенка способы взаимодействия, а также отношение к детям как безусловной жизненной ценности.

В наше исследование введено *ограничение*: мы рассматриваем такой аспект готовности к семейной жизни у старших школьников, как *основы готовности к осознанному родительству*.

Формирование у современных школьников культуры сознательного родительства выдвигается в качестве одной из приоритетных задач развития нашей страны. В таких документах как: «Конвенции о правах ребенка» (1989 г.), Закон Российской Федерации «Об образовании» (1995 г.), «Концепции дошкольного воспитания» (1989 г.), и др. – ключевой позицией выступает обеспечение преемственности между всеми сферами социального становления ребенка, подчеркивается положение о взаимодействии образовательных учреждений с семьей в процессе его воспитания, формулируются гуманистические принципы детско-

родительских отношений, которые предполагают усиление культурно образующей и личностно развивающей функций в семейном воспитании.

Одной из закономерностей современного общества сегодня выступает процесс изменения в традиционной системе взаимоотношений полов. Рушатся привычные стереотипы, что дает большой простор для самореализации личности, но в то же время создает ряд новых социальных и психологических проблем: происходит рост социально-психологической дезадаптации супругов и дисгармонии семейных отношений; усиливается неготовность молодежи к браку во всех его аспектах: социально-психологическом, материально-бытовом, правовом, репродуктивном.

Актуальность формирования готовности учеников к осознанному родительству на государственном уровне сформулирована в тексте ФГОС ОО [72]:

– стандарт ориентирован на становление личностных характеристик выпускника («портрет выпускника школы»): «... осознающий и принимающий традиционные ценности семьи, российского гражданского общества, многонационального российского народа, человечества, осознающий свою сопричастность судьбе отечества»;

– личностные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать: ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Социальная значимость исследования подготовки старших школьников к семейной жизни обусловлена современной тенденцией к падению рождаемости, усложнению межличностных отношений, изменению представлений о ценности брака и ожиданий от него.

Научная значимость исследования заключается в том, что несмотря на то, что исследований, посвященных готовности к семейной жизни и родительству достаточно много, однако сущность и компоненты готовности к осознанному родительству у старших школьников изучены недостаточно.

Практическая значимость обусловлена недостаточной представленностью в современном образовательном процессе проектов, решающих проблему готовности старших школьников к семейной жизни и осознанному родительству.

Проблемы подготовки к семейной жизни рассматриваются в трудах (И. В. Дубровина, И. В. Гребенников, С. В. Ковалев, Т. М. Разумихина, Л. Б. Шнейдер и др.).

Анализ семейных ролей как условий развития личности в ракурсе возрастных изменений представлены в работах (Г. С. Абрамова, Г. Крайг, А. А. Реан, Э. Эриксон).

Вопросы периодизации семейной жизни, условий «правильного» выбора партнера, адаптации супругов к семейной жизни, супружеской совместимости, а также причин и особенностей супружеских конфликтов освещены в трудах (И. В. Гребенников, Н. И. Козлов, С. В. Ковалев, В. А. Сысенко, Б. Ю. Шапиро А. Н. Обозова и др.) [1].

Анализ научно-методических источников показал преобладание вопросов, связанных с реализацией социальной роли «родитель», воспитанием в семье, поддержкой детско-родительских отношений. Антонова, И. Кон, В. Горбачева, С. Куровской, С. Г. Чудовой и др. Следует отметить, что проблема готовности к ответственному воспитанию детей только начинает развиваться в науке. В произведениях Л. П. Алексеевой, Н. В. Богачевой, В. В. Коробкова, Р. Овчарова и др. вопросы родительской ответственности рассматриваются как самостоятельный предмет исследования.

В данном исследовании мы также опираемся на работы Л. В. Мардахаева, Л. В. Карцевой, Т. А. Куликова, в которых описана общая информация о семье, воспитании, воспитательном потенциале, а также представлены методы повышения компетентности родителей.

Анализ источников литературы свидетельствует о том, что устойчивость брачно-семейных отношений зависит от готовности молодых

людей к семейной жизни, а именно от целой системы социально-психологических установок личности, определяющей положительное отношение к семейному образу жизни.

Таким образом возникло *противоречие* между острой потребностью государства в повышении уровня готовности будущих родителей к осознанному выполнению родительской роли и недостаточностью методического обеспечения процесса для её формирования.

На основании имеющихся в современной науке исследований и научных изысканий в данном направлении была сформирована *проблема исследования*, заключенная в вопросе «Каким может быть социальный проект, формирующий у старших школьников основы готовности к осознанному родителству?»

Важность разрешения обозначенного противоречия послужила основанием для определения *темы исследования*: «Формирование основ готовности к семейной жизни у старших школьников».

Цель исследования – изучение теоретических аспектов проблемы формирования готовности старших школьников к осознанному родителству для разработки социального проекта.

Объект исследования – готовность к семейной жизни у старших школьников.

Предмет исследования – формирование основ готовности к осознанному родителству у старших школьников средствами социального проектирования.

Актуальность, противоречие, цель, объект, предмет и гипотеза исследования определили следующие *задачи*:

1. Выявить сущность понятий «готовность», «готовность к семейной жизни», уточнить дефиницию понятия «осознанное родителство», определить компоненты готовности к осознанному родителству.

2. Проанализировать современные методы социального проектирования как средства формирования готовности к осознанному родительству.

3. Разработать социальный проект, описать технологию его внедрения.

Из альтернативных проектных идей в рамках данного исследования выделены следующие критерии:

- комплексный подход к формированию основ готовности к осознанному родительству у старших школьников;
- превентивный характер воздействия;
- целевая группа – старшие школьники.

Методологической основой исследования являются:

- системный подход, позволивший раскрыть целостность феномена готовности к осознанному родительству и рассмотреть данное явление во всем многообразии его связей;
- аксиологический подход, направленный на формирование мировоззренческих представлений о ценности семьи и родительства;
- культурологический подход, помогающий раскрыть сущность подготовки к родительской роли современных старших школьников через осознание социально-культурных характеристик института семьи и родительства.

Теоретическая значимость исследования: заключается в уточнении дефиниции понятия «осознанное родительство» и выделении нами компонентов готовности к осознанному родительству.

Практическую значимость исследования составляет разработка социального проекта как формы для работы со старшими школьниками, которая может быть использована педагогами образовательных организаций, общественных организаций.

База исследования: исследование проводилось в сети Интернет в родительских сообществах города Челябинска. В исследовании приняли

участие 5 молодых мам в возрасте от 18 до 30 лет, была сформирована стратифицированная случайная выборка.

Логика исследования:

1. На первом этапе исследования – май-июнь 2019 года – изучалась степень исследования проблемы в социологической и психолого-педагогической литературе, анализировались основные понятия, формулировались методологические положения исследования, разрабатывалась методика проведения экспериментальной работы, подбирались методический инструментарий.

2. На втором этапе – декабрь 2019 года – проводилось предпроектное исследование, анализ результатов.

3. На третьем этапе – декабрь 2019 года – разрабатывался социальный проект, описание технологии внедрения.

Методы исследования:

– теоретические методы – анализ педагогической, психологической и социологической литературы;

– эмпирические методы – тестирование, опрос;

– методы обработки и интерпретации результатов.

Апробация исследования осуществлялась путем:

– участия в XI Всероссийской научно-практической конференции учащейся молодежи «Наука XXI века»;

– участия в проведении круглого стола в Законодательном собрании Челябинской области на тему «Развитие традиционной культуры на территории Челябинской области».

Публикации результатов исследовательской работы:

– Угрюмова, Е. Е. Формирование основ готовности старших школьников к осознанному родительству [Текст] // Международная 9 педагогическая дистанционная конференция «Педагогика и образование»: сборник статей, часть 6 / Красноярск, 2021 г. – 165 с.

– Угрюмова, Е. Е. К вопросу о подготовке старшеклассников к семейной жизни // «Наука XXI века» [Текст]: Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции учащейся молодежи /Международная акад.наукпед.образования, Шадр.гос.пед.ун.-т. – Шадринск: ШГПУ, 2019. – 825 с.

– Угрюмова, Е. Е. Описание педагогического проекта по формированию готовности к осознанному родительству у старших школьников // Международная 9 педагогическая дистанционная конференция «Педагогика и образование» : сборник статей, часть 6 / Красноярск, 2021. – 165 с.

Структура магистерской диссертации: работа состоит из введения, двух глав, заключения, приложений. В тексте работы 73 страницы, 6 таблиц, 9 рисунков. Список литературы представлен 76 источниками.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ ГОТОВНОСТИ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ К ОСОЗНАННОМУ РОДИТЕЛЬСТВУ

1.1 Понятие готовность к осознанному родительству, критерии и компоненты

Зарубежные и отечественные исследования в области брачно-семейных отношений говорят о том, что стабильная, благополучная семья может быть сформирована лишь при определенном уровне *готовности* молодых людей к семейной жизни.

В словаре русского языка С. И. Ожегова понятие «готовность» обозначается как согласие сделать что-нибудь; как состояние, при котором все сделано, все готово для чего-нибудь, проведены все приготовления [49].

Впервые понятие «готовность» появилось в экспериментальной психологии, а после было перенесено в сферу педагогических и социально-психологических исследований. Готовность рассматривается как состояние мобилизации всех психофизиологических систем человека, обеспечивающих эффективное выполнение определенных действий [42, с. 52]. Выделяются общая и долговременная готовность, а также психологический настрой.

Г. Крайг определяет готовность как момент времени в жизни индивидуума, когда достигнутый им уровень зрелости позволяет ему извлечь пользу из конкретного опыта научения, то есть научиться конкретному поведению [35].

Феномен готовности к семейной жизни выступает предметом интереса исследователей, в основном, в психологических и педагогических исследованиях, а именно в контексте подготовки молодежи (подростков, старших школьников, студентов) к семейной жизни.

Необходимо заметить, что в трудах разных авторов речь идет о готовности (процессе подготовки) к браку либо к семейной жизни. На наш взгляд данные понятия необходимо разграничить: семья – это более сложная система отношений, чем брак, она, как правило, объединяет не только супругов, но и их детей и других родственников или просто близких супругам и необходимых им людей.

Взгляды Е. И. Зритневой указывают на такое определение: готовность к семейной жизни – это социально-психологическое образование в структуре личности, интегрирующее принятие ценностей семьи как социального института со специальными знаниями и умениями в области психологии семейных отношений, рационального ведения домашнего хозяйства, семейной педагогики, межличностного общения[30].

В исследования Г. М. Андреевой готовность к браку представлена как система социально-психологических установок личности, определяющая эмоционально-положительное отношение к семейному образу жизни, ценностям супружества [2].

Знания, обеспечивающие адекватный и осознанный выбор спутника жизни, положительное отношение к формированию брачно-семейных отношений и осознанное принятие ценностей семьи включает в свое определение Т. А. Федорова [70].

Трактовка понятия «готовность к семейной жизни» Г. М. Андреевой, имеет, на наш взгляд, психологический характер, так как речь идет о системе социально-психологических установок личности. Важно сказать о концепции Д. Н. Узнадзе, в которой установка рассматривается как предрасположенность субъекта к определенной обусловленной потребностями деятельности, его настройка к восприятию будущих событий и определенной форме активности, опирающаяся на действенный опыт. Система установок определяет психологическую готовность к деятельности (в данном исследовании к семейной жизни).

Общим в проанализированных определениях понятия «готовность к семейной жизни» является то, что во всех них указывается на принятие семейных ценностей, положительное отношение к семейному образу жизни.

Таким образом, в данном исследовании *понятие «готовность к семейной жизни»* следует рассматривать как социально-психологическое образование в структуре личности, систему социально-психологических установок личности, определяющую эмоционально-положительное отношение к семейному образу жизни, ценностям супружества, принятие ценностей семьи как социального института со специальными знаниями и умениями в области психологии семейных отношений, рационального ведения домашнего хозяйства, семейной педагогики, межличностного общения.

Одним из аспектов готовности к семейной жизни является освоение родительской роли, принятие ценностей родительства, сформированность личностных характеристик, наличие знаний и умений в области педагогики и психологии, поэтому, на наш взгляд, важно провести анализ проблемы готовности к родительству.

Большинство исследователей (С. Берн, Н. Ш. Валеева, М. М. Шубович и др.), изучающих проблему готовности к родительству, считают, что готовность к родительству формируется на протяжении всей жизни, на процесс формирования влияют как социальные, так и биологические факторы. Потому как воспитание, с одной стороны, имеет мощную инстинктивную основу, а с другой – выступает как личностное образование, в котором прослеживается предыдущий опыт взаимоотношений с родителями [11].

Система подготовки молодежи к семейной жизни, по мнению Б. С. Круглова, вкупе с половым просвещением и половым воспитанием, формированием навыков межличностного общения, которое прежде всего заключается в умении соизмерять свои интересы и поступки с интересами

и поступками другого индивида, должна обеспечивать и формирование необходимого уровня гражданско-правового сознания, соединяющего в себе гражданскую ответственность за свои действия с пониманием значимости каждого своего поступка [39].

Таким образом, на основании вышеперечисленных подходов сформулируем *критерии готовности* к семейной жизни:

1. Социально-нравственная готовность включает осознание ценности семьи и, исходя из этого, желание создать свою собственную; уровень сформированности моральных качеств личности (ответственность, независимость, толерантность, лояльность, честность и др.), культуры поведения, ролевой гибкости (умение брать на себя разные роли, согласовывать функциональные ролевые представления с партнером).

2. Психологическая готовность включает наличие зрелой мотивации к вступлению в брак, представления о психологических основах семейной жизни (факторы семейного благополучия, семейный жизненный цикл, семейные кризисы и др.), коммуникативную компетентность (метод изучения коммуникативных свойств), сформированная культура чувств, умение предупреждать и разрешать конфликты.

3. Правовая готовность предусматривает знание основ законодательства о браке и семье, важнейших положений семейного права, обязанностей супругов по отношению друг к другу, к детям, обществу.

4. Репродуктивная готовность определяется наличием установки на продолжение рода, половой зрелостью организма, знанием физиологических особенностей мужского и женского организмов, особенностей половой жизни, вопросов личной гигиены.

5. Педагогическая готовность предполагает сформированность представлений о роли семьи в воспитании детей, ее педагогическом потенциале, специфике семейного воспитания, воспитательных функциях, родителей, о путях повышения педагогической культуры.

6. Хозяйственно-бытовая готовность включает навыки ведения домашнего хозяйства, выполнения основных работ по дому.

7. Экономическая готовность – умение рационально планировать и осуществлять расходы, соизмеряя их с доходами, умение самостоятельно обеспечивать себя, нужды семьи.

Исследователь Г. Г. Филиппова выделяет пять основных блоков готовности к ответственному родительству:

– личная готовность: общая личностная «зрелость» (адекватная идентификация пола и возраста, способность принимать решения и ответственность, сильная привязанность, внутренняя каузальная атрибуция и локус контроля) и личные качества, необходимые для эффективного воспитания детей (сочувствие, способность работать вместе, быть «здесь и сейчас»);

– творческие способности; интерес к развитию другой личности, к деятельности по самосовершенствованию и воспитанию; возможность весело провести время; культура тела);

– адекватная модель родительства: адекватность моделей материнской и отцовской ролей, сформированных в своей семье, по отношению к модели личности, семьи и родительства своей культуры; оптимальные для рождения и воспитания ребенка родительские установки, позиция, воспитательные стратегии, материнское отношение;

– мотивационная готовность: зрелость мотивации на рождение ребенка, при которой он не становится средством полоролевой, возрастной, личностной самореализации женщины, удержания партнера или укрепления семьи, компенсации своих детско–родительских отношений, средством достижения определенного социального статуса и т. п.;

– сформированность родительской компетентности: отношение к ребенку как субъекту не только физических, но и психических потребностей, субъективных переживаний; сенситивность к стимуляции от

ребенка, способность к адекватному реагированию на его проявления; способность ориентироваться для понимания состояний ребенка на особенности его поведения и свое состояние; гибкое отношение к режиму и установка на ориентацию на индивидуальный ритм жизнедеятельности ребенка в ранний период его развития; необходимые знания о физическом и психическом развитии ребенка, особенно возрастных особенностях его взаимодействия с миром; способность к совместной деятельности с ребенком; навыки воспитания и обучения, адекватные возрастным особенностям ребенка;

– сформированность материнской сферы. Материнство как часть личностной сферы женщины (материнская потребностно–мотивационная сфера) включает три блока: эмоционально–потребностный, операциональный, ценностно–смысловой, содержание которых последовательно формируется в онтогенезе женщины (во взаимодействии с собственной матерью и другими носителями материнских функций, в сюжетно–ролевой игре в куклы и семью, во взаимодействии с младенцами до рождения своего ребенка, в период полового созревания, во взаимодействии с собственными детьми) [71, с. 62-65].

Краткий словарь «Семейное воспитание» содержит описание компонентов, составляющих ответственное поведение родителей:

Аксиологический компонент, говорящий о любви родителей по отношению к детям и значимости для них родительства. Этот компонент составляет ценностную ориентацию родителей и сформированность их родительской позиции: осознание родителем родственной связи с детьми, представление об идеальном родителе, родительские чувства.[40].

Гносеологический (когнитивный) компонент, который содержит в себе комплекс знаний родителей из разных областей (социологии, медицины, права, физиологии, психологии детей), в том числе знания о целях, средствах и последствиях педагогической деятельности.

Родители должны:

- обладать знаниями законов возрастного физиологического и психического развития детей;
- о функциях родителей, потребностях ребенка;
- об оптимальной организации жизни ребенка в семье;
- понимать ценности семейной жизни и семейного воспитания (к ним относятся такие ценности, как любовь, здоровье, здоровый образ жизни, семейные и культурно – национальные традиции и обычаи);
- владеть и использовать знания о проблемах, типичных ошибках семейного воспитания и способах их устранения;
- знать права и обязанности, вопросы правовой и экономической защиты личности ребенка родителями.

Операциональный компонент – родителям необходимо обладать определенными умениями для успешного осознанного применения методов, приемов, форм воспитания, обучения и материального обеспечения ребенка, иначе иметь собственный стиль воспитания ребенка. Данный компонент может реализовываться в умении организовывать жизнь детей, труд и отдых, и диагностировать способности, интересы и склонности собственного ребенка. Это умения конструктивного общения и разрешения конфликтов; организации внутрисемейного взаимодействия; организации деятельности ребенка; навыки гуманистического воспитания ребенка; построения и реализации единой системы ценностей; оптимальной психолого-педагогической среды, окружающей ребенка в семье.

Креативный компонент, позволяющий родителям использовать собственные знания и умения в воспитательной деятельности творчески, исходя из условий в собственной семье выстраивать событийный ряд, а также пользоваться достижениями в области педагогики и психологии [19].

С. А. Бадмаев предлагает свой перечень компонентов, называя, помимо операционального и гносеологического, также коммуникативный,

эмоциональный и рефлексивный компоненты структуры ответственного родительства. Коммуникативный компонент представляет из себя умение родителей создавать и поддерживать благоприятный психологический климат в семье, понимать каждого члена семьи, в том числе детей, проявлять терпимость к мнению, отличному от своего, уметь выражать свое психофизическое состояние, свои мысли, регулировать семейные конфликты.

Рефлексивный компонент предполагает, что родители умеют анализировать собственные состояния и действия, давать оценку эффективности применявшихся приемов и методов взаимодействия с детьми, причинно-следственные связи успехов и неудач, которые возникают в ходе семейного воспитания. Помимо этого, взрослые должны уметь смотреть на себя глазами собственного ребенка.

Эмоциональный компонент содержит умение владеть собою в сложных ситуациях, умение понять состояние ребенка по малопримечательным особенностям его поведения, умение видеть проблемы ребенка и оказать ему помощь в их разрешении, способность родителей к эмпатии [5].

Таким образом, ответственное родительство это система знаний, умений, навыков и опыта в сфере воспитания ребенка, готовность и способность родителя ответственно решать жизненно важные для семьи проблемы. Высоким считается такой уровень готовности молодых людей к ответственному восприятию родительской роли, при котором семейное воспитание ребенка в семье родителями является процессом целенаправленным и полноценно решающим задачи развития и воспитания, в совокупности с работой иных социальных институтов, частью реализующих процесс воспитания ребенка (детский сад, школа, организации дополнительного образования и др.).

1.2 Социальное проектирование как средство формирования готовности к осознанному родительству

Основное изменение ФГОС заключается в том, что на первый план выходит развитие личности учеников как процесс освоения способов деятельности. В его основе лежит системно-деятельностный подход, предполагающий развитие и воспитание личности, переход к стратегии социального конструирования и проектирования в системе образования на основе разработки технологий и содержания образования, определяющих пути и способы достижения социально желаемого результата личностного и познавательного развития обучающихся.

Проектирование – процесс формирования прообраза, предполагаемого или возможного объекта, состояния, прототипа, особая деятельность, продуктом которой является научно-теоретическое и практически обоснованное определение вариантов прогнозируемого и планового развития новых процессов и явлений.

В специальной литературе можно встретить различные определения термина «социальное проектирование». Так, И. В. Котляров считает, что социальное проектирование – это «наука об общих принципах, методах, приемах и правилах построения концептуальных объектов типа руководств, методик, планов, проектов, программ, предназначенных для решения сложных социальных задач». Здесь автор отождествил проектирование с деятельностью по разработке проектов и наукой о построении социальных проектов.

Ж. Т. Тощенко рассматривает социальное проектирование как «специфическую плановую деятельность, суть которой состоит в научно обоснованном определении основных параметров формирования будущих социальных объектов или процессов при максимальном соблюдении и согласовании интересов общества, социальных групп (слоев) и личности.

Социальное позволяет достигать оптимальных показателей функционирования возникающих и изменяемых объектов, на согласование объективных потребностей общественного развития и деятельности людей в особых условиях реализации законов социального предвидения в практике строительства новых общественных отношений». В данном определении выделена важнейшая особенность социального проектирования, имеющая близость с проектированием в других областях деятельности.

Социальное проектирование можно определить, как обоснованное конструирование отвечающей заданным требованиям и намечаемой к построению в близком или отдаленном будущем организации социальных связей в различных сферах и на разных уровнях совместной жизнедеятельности.

Социальное проектирование – профессиональная и социальной деятельностью, связанная с изменением жизненной среды, которая направлена на реконструкцию уже имеющихся и создание новых объектов, выполняющих социальные функции.

В качестве субъектов социального проектирования В. И. Курбатов представляет различные носители управленческой деятельности: отдельные личности, компании, коллективы, социальные институты, которые ставят перед собой цель организовать целенаправленное преобразование социальной действительности. Обязательная атрибутивная черта субъекта – его социальная активность, участие в процессе проектирования. От знаний и умений, творчества и мастерства, культуры и уровня мышления субъекта проектной деятельности, а также от конкретных способностей людей синтезировать и анализировать информацию и выдавать оригинальные и уникальные идеи зависит качество разрабатываемых проектов и моделей в работе.

Объекты социального проектирования – это системы, проекты, организации социальных связей, взаимодействий, включенных в

проектную деятельность, на которые оказывают воздействие субъекты проектирования.

С точки зрения результата, процесс создания социального проекта - это социальное проектирование.

В энциклопедических словарях, в повседневной жизни слово «проект» употребляется в нескольких значениях, таких как совокупность документов (расчетов, чертежей) для создания какого-либо сооружения или изделия; предварительный текст какого-либо документа; замысел, план.

В научной литературе «проект» понимается как ограниченное по времени целенаправленное изменение отдельной системы с установленными требованиями к качеству результатов, возможными рамками расхода средств и ресурсов и специфической организацией.

Проект в социальной работе – разработанное и реализованное инициатором нововведение, воздействие которого на людей признается положительным по своему социальному значению. Целью проекта является создание, модернизация или поддержание в изменившейся среде объекта социальной работы. Данная деятельность имеет пространственно-временные и ресурсные границы.

Таким образом, проект в социальной работе – это система сформулированных проектных целей, созданных для этих целей социальных учреждений, физических объектов, разработанных документов-планов, смет, а также комплекс управленческих решений, мероприятий по достижению поставленных целей.

Среди современных методов социального проектирования В. И. Курбатов выделяет следующие: матрица идей, вживания в роль, аналогии, ассоциации, мозгового штурма, синектики.

Метод матрицы идей –на основе некоторого количества независимых элементов разрабатываются различные варианты решений. Разработка социального проекта зачастую зависит от сложности

поставленных задач и сроков, в пределах которых требуется осуществить план, а также материальных, человеческих и финансовых ресурсов. При расчете вариантов, состоящих из этих переменных, появляется возможность определить самый эффективный путь реализации проекта в конкретных данных условиях. Этот прием применяется, как правило, при ограниченных возможностях.

Метод вживания в роль помогает получить наиболее конкретное представление о том, что необходимо сделать в процессе социального проектирования. Это стремление глубже понять, как будет реализован проект. Каждая задача требует внимания к интересам и желаниям людей. Именно для этого проектировщик внимательно изучает все условия, в рамках которых происходит процесс.

Метод аналогии. Всегда можно найти эффективно работающие объекты, в которых правильно и грамотно решены те или иные социальные проблемы. Именно они могут служить примером, даже если не все в них проработано в должной степени. Используя лучшее и откинув не оправдавшие себя идеи, социальный проект, созданный по аналогии, может быть использован впоследствии для создания социальных задач и целей.

Это общенаучный и логический метод, с помощью которого на основе подобия, сходства предметов в различных свойствах, признаках или отношениях формулируется предположение о наличии указанных свойств, признаков или отношений у явления, которое выступает объектом проектирования.

Утверждение (прогноз и проектирование) по аналогии бывает более достоверным, если стараться принимать в расчет следующие обстоятельства:

– чем больше мы знаем общих признаков и свойств у сравниваемых предметов, тем выше вероятность вывода по аналогии;

- чем важнее обнаруженные общие признаки у сравниваемых предметов, тем выше степень вероятности;
- чем тщательнее изучена взаимная закономерная связь сравниваемых предметов, тем выше степень вероятности;
- если предмет, в отношении которого осуществляется прогнозирование по аналогии, обладает каким-нибудь признаком, не совместимым с тем признаком, которое прогнозируется, то общее сходство не имеет абсолютно никакого значения.

Метод ассоциации. Зачастую, при подготовке проекта возникает нужда принять какое-либо новое решение, что вызвано неудовлетворенностью существующей практикой. Поэтому возникает вопрос, как улучшить ситуацию, найти более подходящий режим управления. В данном случае наиболее допустима ассоциация, то есть путь решения социальной проблемы в другой области общественной жизни подсказывает путь, по которому легче прийти к цели. Один из видов ассоциации в проектировании – приспособление, когда показавший себя положительно в иной ситуации вариант решения вопроса применяется к интересующему объекту. Метод ассоциации может использоваться через модификацию. С учетом имеющихся знаний разрабатываются подходы, которые позволяют видоизменять объект воздействия. Метод ассоциации связан и с устранением предыдущих принципов работы объекта, и с заменой их новыми исходными положениями, ведущими к существенному преобразованию данных. Этот метод называется полной реорганизацией. Метод ассоциации предполагает сочетание приемов приспособления, модификации и полной реорганизации.

Метод мозгового штурма. Во время проектирования могут возникнуть ситуации, не похожие на описанные выше и поднимающие совершенно новые проблемы. В этих ситуациях применим метод мозгового штурма, когда прикладывается весь интеллектуальный запас, который имеется в наличии: объявляется своеобразный конкурс идей, которые

могут помочь совершить рывок в поиске наилучшего решения проблем того или иного проекта. Этот метод, обоснованный в 1939 г. А. Осборном, связан с генерацией идей, их равноправной конкуренцией и возможностью сопоставления. Мозговой штурм проходит при помощи коммуникативного взаимодействия, в котором обсуждаются все возможные проекты, даются оценки, проводится экспертиза фактов, полемика мнений.

Метод синектики – один из вариантов метода мозгового штурма. Метод синектики предполагает, что все предложенные идеи нужно рассматривать отдельно друг от друга, а затем между ними устанавливается определенная взаимосвязь и взаимозависимость [68].

Алгоритм социального проектирования в работе с молодежью.

Технология социального проектирования предусматривает два вида алгоритмов: алгоритм разработки социального проекта и алгоритм управления проектом со стороны руководителя.

Алгоритм – точное предписание, определяющее последовательность действий исполнителя для достижения результата решения задачи за конечное время.

Алгоритм разработки социального проекта состоит из ряда обязательных этапов:

- 1) инициация проекта. Главной целью является определение необходимости внедрения инноваций или изменений. Именно на первом этапе определяется актуальность проекта – проблемное поле и целевая аудитория, выявляются ее потребности и формулируется основное противоречие, требующее своего разрешения в ходе реализации проекта;
- 2) планирование проекта – формулирование главной цели и задач, на решение которых направлена реализация проекта;
- 3) проведение SWOT-анализа, т.е. определение сильных и слабых сторон объекта в достижении поставленной цели на момент разработки проекта, а также нахождение возможностей, возникающих при реализации

проекта, осознание угроз, появляющихся в ходе реализации проекта, и способов их минимизации;

4) определение необходимости проекта – формулирование возможных последствий нереализации проекта;

5) дефиниция основных принципов реализации проекта относительно поставленной цели;

6) описание сути социальной технологии, предлагаемой для достижения поставленной цели проекта (цель, задачи, решаемые в ходе отработки технологии, «шаги», или этапы технологии, формы и методы ее реализации, определение параметров результативности технологии);

7) указание жизненного цикла проекта и этапов его реализации (каждый этап включает временные сроки, задачи, результаты и условия реализации, т.е. составляется календарный и ресурсный планы проекта);

8) разработка критериев результативности проекта.

Алгоритм управления проектом со стороны руководителя представляет собой цикл управленческих функций:

1. Планирование проекта, в том числе в начале проекта — определение ресурсного обеспечения, выбор проектной команды и ее мотивация (назначение руководителя проекта), наделение его необходимыми полномочиями по управлению командой, четкое распределение рабочего времени сотрудника между основными функциональными обязанностями и обязанностями в рамках проекта, в дальнейшем — более детальное планирование проекта с учетом текущей ситуации.

2. Организация работы по реализации проекта либо координация работы (в рамках выделенных средств в соответствии с поставленными задачами в заданные сроки).

3. Контроль реализации каждого этапа проекта, т.е. сбор фактических данных о ходе работ и сравнение их с плановыми (в том числе в рамках проведения совещаний с проектной командой, отчетов

руководителя проекта на аппаратных совещаниях или заседаниях методических (педагогических) советов, прямых наблюдений, интервью, обзоров документов и т.п.).

4. Анализ результатов реализации каждого этапа проекта, в том числе анализ возможного влияния отклонений на ход реализации проекта в целом и выработка соответствующих управленческих решений.

5. Внесение в случае необходимости корректив в существующие планы реализации проекта (в том числе за счет добавления ресурсов, перераспределения ресурсов, расширения масштаба (цели проекта), сужения масштаба (цели проекта), корректировки технологии, усиления мотивации персонала, изменения состава проектной команды, помощи проектной команде – совет, рекомендация, тренинг, «мозговой штурм», перераспределение обязанностей и т.п.).

На этапе завершения проекта проводится детальный анализ достигнутых результатов, определяются дальнейшие перспективы проекта, в том числе внедрение в деятельность учреждения отработанных технологий через обучение им соответствующих специалистов (Ю.Ю. Антропова).

Этапы социального проектирования: изучение общественного мнения в молодежной среде; определение цели и задач социального проекта; составление плана работы; реализация социального молодежного проекта; оценка и контроль выполнения плана; анализ результатов работы.

Изучение общественного мнения в молодежной среде. Основные задачи: провести анализ текущей социальной ситуации; сформировать отчет о прошедшем исследовании; сформулировать выводы.

Сбор всех возможных материалов, относящихся к той социальной проблеме молодежи, которая является предметом исследования. Количество этой информации зависит от масштаба проводимого исследования. После тщательной обработки имеющегося материала полученные результаты оформляются в виде различных документов,

отчетов, таблиц и т.д. Затем они анализируются и делаются соответствующие выводы. Этап дает возможность изучить начальное состояние социальной проблемы в среде молодежи и приступить к ее формулировке.

Формулирование актуальной социальной проблемы должно стать объектом дальнейших практических действий. Основными задачами являются: необходимость сформулировать социальную проблему, в поиске решения которой может принять непосредственное участие молодежь; определить причины существования данной социальной молодежной проблемы.

Проблема – осознание молодым человеком невозможности разрешить трудности и противоречия, возникшие в данной ситуации, средствами имеющихся знаний и ранее полученного опыта.

Для того, чтобы наиболее разносторонне понимать суть социальных проблем нужно собрать и проанализировать молодежную прессу, справочники и т.д. Это поможет сформировать наиболее разностороннее представление о том, какие вообще социальные проблемы молодежи есть в мире, стране, регионе и городе.

После этого требуется проанализировать социальные проблемы по ряду критериев: важность данной молодежной социальной проблемы для региона (города, поселка, села); ее распространенность; возможность практического решения проблемы силами конкретных молодых людей.

Следующим смысловым моментом будет формулировка социальной проблемы, над решением которой нам предстоит работать. Это необходимо для того, чтобы составить четкую программу подготовки и реализации молодежного инновационного проекта. Этот этап позволит выбрать одну из нескольких социальных проблем молодежи и четко ее сформулировать.

Формирование цели и задач социального проекта. Важнейшими задачами этого этапа являются: определение молодежной группы, которая

является носителем данной социальной проблемы и на которую будет направлен проект; обозначить основную цель деятельности; конкретные задачи, подробно описывающие содержание работы по решению социальной проблемы молодежи.

Цели социального молодежного проекта – конкретный образ ожидаемого результата, на достижение которого ориентированы все действия молодого человека. Задачи помогают точнее описать поставленную цель, раскрывают ее объем и указывают (перечисляют) конкретные дела, которые необходимо выполнить для получения намеченного результата.

Данный этап позволяет сформулировать основную цель работы над решением молодежной социальной проблемы, ожидаемый результат, а также конкретизировать мероприятия по достижению поставленной цели.

Составление плана работы. Основные задачи данного этапа: составить список главных мероприятий по достижению целей и задач проекта; назначить ответственных за каждую часть плана; обозначить все нужные средства и ресурсы и источники их получения.

У плана реализации абсолютно любого социального проекта, в том числе и молодежного, должен быть целый ряд свойств: должен быть сформулирован в конкретных, четких и ясных выражениях, написан конкретно, с указаниями точных цифр и дат; быть реально достижимым, т.е. реальным для команды и выполнимым по срокам; составлен сообща и одобрен всеми членами команды, несущими за его выполнение ответственность; кроме конечных результатов (достижения цели) должен касаться и путей их выполнения (решения конкретных задач, с помощью которых и достигается указанная цель); по каждому пункту плана необходимо указать все условия, которые необходимы для его реализации (материальные, финансовые, людские ресурсы).

Данный этап позволяет реально представить количество предстоящей работы, сроки ее выполнения, назначить ответственных за каждый пункт и составить реально выполнимый план.

Реализация социального молодежного проекта. На данном этапе авторы молодежного проекта непосредственно приступают к реализации намеченного плана, осуществляют замыслы и, решая задачи последовательно, постепенно двигаются к достижению намеченной цели.

Оценка и контроль выполнения плана. Основная задача: осуществление как количественной, так и качественной оценки проведенных мероприятий. Важно отметить, что оценка проведенных мероприятий не должна быть формальной.

Очень удобной методикой является «лист контроля», она дает возможность отслеживать состояние подготовки каждого запланированного мероприятия и своевременно корректировать ситуацию, если в этом возникает необходимость. Эта работа дает возможность подвести промежуточные итоги деятельности, соотнести их с критериями, которые были определены в качестве основы системы оценки работы.

Анализ результатов работы над социальным молодежным проектом. Главной основой анализа выступает система оценки, которую утвердили заранее. Опираясь на систему критериев и показателей, необходимо с различных ракурсов обсудить то, что действительно получилось, сравнить с тем, что было запланировано командой во время подготовки проекта.

Первым делом анализируется выполнение отдельных задач, качество крупных мероприятий. При этом обращается внимание на степень реализации плановых мероприятий, отдельно обсуждаются те обстоятельства, которые отрицательно повлияли на результаты молодежного проекта. Самым важным итогом этого этапа является аналитический документ – отчет о проделанной работе над молодежным проектом.

Научно разработанные социальные молодежные проекты должны соответствовать определенным требованиям. Они должны обладать следующими качествами:

- наличие таких характеристик, которых у проектируемого объекта без четкого проекта не возникает;
- параметры, способные обеспечить реализацию социального заказа;
- характеристики, поддающиеся построению в течение только определенного промежутка времени.

Считается, что социальный молодежный проект возможных состояний социальных систем, процессов и явлений должен соответствовать некоторым условиям его разработки, т.е. он должен быть реализован на научной основе, быть эффективным с точки зрения реализации, не должен содержать противоречий, быть предназначен для реализации.

К тому же, социальный проект имеет структуру знаковых сообщений, поэтому он должен содержать информацию и соответствовать пяти основным принципам: однозначности, необходимости, полноте, непротиворечивости, оптимальности.

Социальный проект в работе с молодежью имеет определенную структуру текстового описания.

В первом разделе проекта обозначается название, которое должно отражать его главную идею.

Второй раздел отражает актуальность социального проекта. Раздел включает, во-первых, характеристику молодежных проблем, решаемых с помощью данного проекта (обозначение противоречий, недостатков, сложностей, проблем в той или иной сфере социальной жизни); во-вторых, определение приоритетных направлений и видов социальной деятельности в данном направлении. В совокупности это и есть обоснование актуальности проекта.

В этом же разделе дается развернутая характеристика избранной молодежной проблемы, потребностей, интересов, особенностей этой категории общества.

В третьем разделе определяются цель и задачи социального молодежного проекта. Цель фиксирует желаемое состояние молодежной проблемы, которое необходимо достичь в результате реализации проекта. Задачи формулируют более конкретные шаги, которые в содержательной части проекта можно обеспечить (решить) соответствующими мероприятиями.

Четвертый раздел – форма реализации социального молодежного проекта. В зависимости от замысла, плана, содержания деятельности и имеющихся в наличии ресурсов формы его реализации могут быть самыми разнообразными.

Пятый раздел – содержание социального молодежного проекта – может быть представлен по следующей схеме: направления деятельности, содержание деятельности, база реализации, исполнители и соисполнители, сроки реализации. Направления деятельности – это четкие, конкретные шаги, направленные на решение основных задач проекта, они зависят как от характера молодежной проблемы и главной идеи проекта, так и от возможностей (потенциала, ресурсов) соответствующей проектной области.

Шестой раздел включает в себя все необходимые ресурсы и пути их получения. Кадровое, финансовое, материально-техническое обеспечение, назначение их использования и расходования.

Седьмой раздел – ожидаемые результаты реализации инновационного проекта для молодежи.

Таким образом, можно сделать вывод, что алгоритм разработки и реализации социального молодежного проекта в своем развитии проходит несколько последовательных, сменяющих друг друга, этапов, переходя от одного к другому, обеспечивая строгое логическое следование по цепи

развития. На каждом следующем этапе ставятся новые задачи и требования, которые, будучи принципиально новыми, в то же время опираются на предшествующий опыт. Кроме того, любой социальный проект в работе с молодежью соответствует определенным научным требованиям и имеет определенную структуру текстового описания.

Как самостоятельная функция практической психологии психологическое проектирование предполагает собственную систему методов реализации. При этом в качестве ведущих называются процедуры типа «моделирования», «умственного» или даже социального эксперимента.

Поскольку объектом психологического проектирования выступают сложные иерархические системы «социотипа», оно квалифицируется рядом авторов как «нетрадиционное», «непрототипическое», «псевдо- и квазипроктирование» (т.е. отличное от проектирования традиционного: строительного, технологического и т.п.), основной закономерностью которого является лишь частичная реализация проектов ввиду того, что проектируемые объекты, как правило, ведут себя совсем не так, как это предусматривалось проектом. При этом в качестве средства повышения эффективности психологического проектирования (как и нетрадиционного в целом) называется создание поливариантных моделей, что отражает «вариативный», «парадигмальный» характер поведения «социотипических систем» [69].

Проектирование тесно связано с планированием, от эффективности которого зависит дальнейшая реализация проекта. Г. М. Мануйлов и В. В. Новиков приводят следующие критерии эффективного плана.

Реалистичность – это соответствие планов объективной реальности, имеющимся условиям и средствам достижения поставленной цели. Она позволяет определять, насколько цели достижимы и обеспечены необходимыми ресурсами, материалами, сырьем, информацией и т.д.;

Рациональность – возможность достижения конечной цели с наименьшими затратами и за как можно более короткое время. Рациональность обеспечивается особыми приемами и методами самоорганизации. Одним из признаков рациональности планирования является умение так спланировать свою деятельность, чтобы несколько процессов, задач, условий выполнялись одновременно (параллельно). Наиболее эффективным методом для управленческих целей признается сетевое планирование;

Гибкость – умение вносить изменения в планы в процессе их реализации. Она дает возможность изменять некоторые пункты плана в связи с изменением обстоятельств без ущерба для достижения поставленной цели, сохраняя при этом общую структуру и цель выполняемой деятельности. Это достигается альтернативностью планирования, наличием запасных вариантов решения проблем, умением в нужный момент воспользоваться дополнительными средствами, использовать вспомогательные материалы, менять один инструмент на другой и т.д.

Психологическая гибкость планирования связана с типологическими особенностями личностной организации времени и его планирования как жизненной и профессиональной способности, с типом нервной деятельности, со скоростью протекания нервных процессов, темпераментом человека, а также с вероятностным прогнозированием, антиципацией и т.д.;

Детализированность – когнитивная характеристика, в которой критерием оптимальной эффективности плана является опыт в решении аналогичных задач, знания и умения руководителя.

Глубина планирования.

Выводы по Главе 1

«Готовность» рассматривается как состояние мобилизации всех психофизиологических систем человека, обеспечивающих эффективное выполнение определенных действий

«Готовность к семейной жизни» следует рассматривать как социально-психологическое образование в структуре личности, систему социально-психологических установок личности, определяющую эмоционально-положительное отношение к семейному образу жизни, ценностям супружества, принятие ценностей семьи как социального института со специальными знаниями и умениями в области психологии семейных отношений, рационального ведения домашнего хозяйства, семейной педагогики, межличностного общения.

Осознанное родительство – это система знаний, умений, навыков в сфере воспитания ребенка, а также личностная, мотивационная готовность супругов к исполнению родительской роли, сформированность у них адекватной модели родительства, родительской компетентности, материнской сферы.

Компоненты готовности к осознанному родительству складываются из критериев готовности к семейной жизни и готовности к ответственному родительству:

1. Социально-нравственная готовность включает осознание ценности семьи и, исходя из этого, желание создать свою собственную; уровень сформированности моральных качеств личности (ответственность, независимость, толерантность, лояльность, честность и др.), культуры поведения, ролевой гибкости (умение брать на себя разные роли, согласовывать функциональные ролевые представления с партнером).

2. Психологическая готовность включает наличие зрелой мотивации к вступлению в брак, представления о психологических основах семейной жизни (факторы семейного благополучия, семейный

жизненный цикл, семейные кризисы и др.), коммуникативную компетентность (метод изучения коммуникативных свойств), сформированная культура чувств, умение предупреждать и разрешать конфликты.

3. Правовая готовность предусматривает знание основ законодательства о браке и семье, важнейших положений семейного права, обязанностей супругов по отношению друг к другу, к детям, обществу.

4. Репродуктивная готовность определяется наличием установки на продолжение рода, половой зрелостью организма, знанием физиологических особенностей мужского и женского организмов, особенностей половой жизни, вопросов личной гигиены.

5. Педагогическая готовность предполагает сформированность представлений о роли семьи в воспитании детей, ее педагогическом потенциале, специфике семейного воспитания, воспитательных функциях (Тест-опросник), родителей, о путях повышения педагогической культуры.

6. Хозяйственно-бытовая готовность включает навыки ведения домашнего хозяйства, выполнения основных работ по дому.

7. Экономическая готовность – умение рационально планировать и осуществлять расходы, соизмеряя их с доходами, умение самостоятельно обеспечивать себя, нужды семьи.

На основании данных критериев нами было выделено 4 компонента готовности к осознанному родительству: аксиологический, личностный, когнитивный и операциональный. Разработана модель понятия «осознанное родительство» (рисунок 1).



Рисунок 1 – Компоненты готовности к осознанному родительству

Социальный проект - разработанное и реализованное инициатором нововведение, воздействие которого на людей признается положительным по своему социальному значению. Целью проекта является создание, модернизация или поддержание в изменившейся среде объекта социальной работы.

Технология социального проектирования предусматривает определенный алгоритм, включающий в себя следующие шаги:

- 1) инициация проекта. Определяется актуальность проекта – проблемное поле и целевая аудитория, выявляются ее потребности и формулируется основное противоречие, требующее своего разрешения в ходе реализации проекта;
- 2) планирование проекта. Происходит формулирование главной цели и задач, на решение которых направлена реализация проекта;
- 3) проведение SWOT-анализа;
- 4) определение необходимости проекта;

- 5) дефиниция основных принципов реализации проекта относительно поставленной цели;
- 6) описание сути социальной технологии, предлагаемой для достижения поставленной цели проекта;
- 7) указание жизненного цикла проекта и этапов его реализации;
- 8) разработка критериев результативности проекта.

Алгоритм социального проектирования в работе с молодежью состоит из ряда этапов: изучение общественного мнения в молодежной среде; определение цели и задач социального проекта; составление плана работы; реализация социального молодежного проекта; оценка и контроль выполнения плана; анализ результатов работы.

Социальный проект, разрабатываемый в рамках данного исследования направлен на изменения психологических характеристик участников поэтому важно учесть, что основной закономерностью психологического проектирования является лишь частичная реализация проектов ввиду того, что проектируемые объекты, как правило, ведут себя совсем не так, как это предусматривалось проектом. При этом в качестве средства повышения эффективности психологического проектирования (как и нетрадиционного в целом) называется создание поливариантных моделей.

ГЛАВА 2 ОПИСАНИЕ ХОДА ПРЕДПРОЕКТНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Выбор проектной идеи

Анализ альтернатив проектной идеи проводился на основании изучения представленных на грантовые конкурсы проектов, получивших финансовую поддержку. Изучались проекты (Таблица 1), направленные на поддержку семьи, материнства, отцовства и детства за последние 3 года (2017 г.-2020 г.).

Таблица 1 – Анализ проектов по направлению деятельности

Название проекта	Цель проекта	Организация
«Навстречу подростку»	Создать условия для системы профилактических мероприятий с семьями, воспитывающими подростков, находящихся на различных видах профилактического учета, которые будут способствовать минимизации негативных проявлений подросткового возраста, тем самым обеспечивая гармонизацию отношений в семье, профилактику деструктивного и девиантного поведения.	Автономная некоммерческая организация по социальной адаптации и психологической поддержке несовершеннолетних «Ника», г.Рязань
Образовательно-просветительский проект «Мы семья»	Создание условий для гармоничного становления подростков 12-15 лет в неполных, малоимущих, многодетных семьях Удмуртской Республики за счет реализации образовательно-просветительской программы, направленной на налаживание детско-родительских отношений.	Автономная некоммерческая организация по поддержке, организации и реализации социально-значимых проектов «Источник», г.Ижевск

Продолжение таблицы 1

1	2	3
«Мы вместе»	Социализация и адаптация детей-сирот и детей оставшихся без попечения родителей, посредством реализации мероприятий проекта «Мы вместе» Практическое обучение воспитанников учреждений навыкам коммуникации, ведения домашнего хозяйства, распоряжения бюджетом, построения семьи, поиска работы и трудоустройства, Азбука потребителей и др. Направления согласно мероприятиям проекта	Норильская местная общественная организация личного роста и социальной карьеры «Перспектива», г.Норильск
Формирование семейных ценностей, в качестве профилактики кризисов и разводов в семье, через реализацию программы «Гармония в отношениях».	Создание условий для восстановления эмоционального здоровья женщин, формирования и укрепления семейных ценностей, мобилизация их внутренних ресурсов в условиях внутрисемейного конфликта в формате «Мать и дитя».	Автономная некоммерческая организация Центр развития семьи «Счастливая мама», ХМАО-Югра
«Материнство без грусти»	Улучшение качества жизни женщин, страдающих послеродовой депрессией и их семей, путем повышения их информированности по этой проблеме и путем оказания им профессиональной психологической и медицинской помощи.	Автономная некоммерческая организация по оказанию услуг в социальной сфере Региональный ресурсный центр поддержки семьи «Всегда рядом», Ростовская область
«Играем с папой»	Распространение практик укрепления института семьи и пропаганды семейных ценностей на территории г. Архангельска и Архангельской области через создание условий для развития совместной игровой деятельности отцов с детьми, способствовать развитию социальных услуг через популяризацию семейного досуга.	Архангельская региональная общественная организация поддержки творческих людей и творчества в людях «Арт - Север»

Продолжение таблицы 1

1	2	3
«Центр семьи, материнства и детства»	Повышение роли семьи, как социального института в воспитании детей, в физическом, психологическом и нравственном развитии ребенка; пропаганда здоровых семейных отношений; возрождение семейных традиций и ценностей; профилактика социального сиротства; улучшение качества жизни семей и детей, проживающих в Волгоградской области, находящихся в трудной жизненной ситуации; объединение молодых семей для взаимной поддержки через оказание комплексной помощи специалистов, общественные организации, бизнес-сообщества и представителей власти объединенных в "Центр семьи, материнства и детства".	Общественная организация «Волгоградский областной Союз женщин»
Учимся быть родителями!	Повышение родительской компетенции в вопросах эффективного воспитания детей. Создание условий для совместного творческого взаимодействия членов семьи. Привлечение внимания населения, муниципальных и общественных организаций к вопросам повышения родительской культуры, пропаганда идеи «Учиться быть родителями НАДО!»	Частное дошкольное образовательное учреждение центр развития ребенка «Я САМ»

Проектов, посвященных поддержке семьи и родительства, ценности и традиций семьи много. Основная целевая аудитория этих проектов – молодые родители с детьми, находящиеся в трудных жизненных условиях, подростки, находящиеся в социально неблагополучной ситуации.

Однако проектов, направленных на работу со старшеклассниками из обычных семей, обучающихся в общеобразовательных учреждениях города нет. Направленность мероприятий по обучению родительству на молодых родителей, воспитывающих детей раннего возраста, на наш взгляд, разумна. Такая категория участников нуждается в максимальной

поддержке специалистов, при этом в независимости от уровня их доходов и условий проживания. Однако такой путь – это работа с уже сложившимися трудностями. Необходимо готовить молодых людей к созданию семьи и рождению детей гораздо раньше, в период обучения в школе.

Таким образом нами была сформирована целевая аудитория проекта –100 старших школьников в возрасте от 15 до 18 лет, проживающие на территории Челябинска и Челябинской области, а также молодые семьи, имеющие детей в возрасте до 3-х лет.

Проекты, направленные на помощь подросткам, в контексте поддержки семейности, направлены, как правило, на обучение их родителей коммуникации с подростками, укреплению детско-родительских отношений. Данное направление работы, на наш взгляд, имеет высокую значимость, поэтому такой блок должен быть включен в план мероприятий проекта, однако рассмотреть его стоит с точки зрения воздействия на самого подростка, а не его родителей.

2.2 Анализ результатов предпроектного исследования

Для обоснования значимости данного социального проекта нами было проведено 2 исследования.

Первое исследование имело своей целью качественное изучение актуального уровня готовности к осознанному родительству у молодых родителей, которые в данный момент воспитывают детей в возрасте до трёх лет.

Второе исследование проводилось в форме социологического опроса, опубликованного в родительских сообществах города Челябинск, и было направлено на изучение актуальной потребности в реализации проекта среди молодых родителей и планирующих появление ребенка молодых людей.

*Качественное изучение уровня готовности к осознанному
родительству среди молодых родителей*

В ходе эксперимента нами была проведена диагностика 5 молодых родителей, в возрасте до 30 лет и имеющих детей, не достигших возраста трёх лет, была сформирована стратифицированная случайная выборка.

Для проведения диагностики по компонентам понятия были использованы следующие методики:

Для оценки личностного компонента:

– тест-опросник А. В. Зверькова и Е. В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции»;

– тест-опросник личностной зрелости Ю. З. Гилбуха;

– опросник распределения ролей в семье Ю. Е. Алешина, Л. Я. Гозман, Е. М. Дубовская;

– методика диагностики уровня эмпатических способностей В. В. Бойко;

– тест-опросник родительского отношения А. Я. Варга, В. В. Столин «ОРО» А. Я. Варга, В. В. Столин.

Для оценки аксиологического компонента:

– тест Милтона Рокича «Исследование ценностных ориентаций».

Когнитивный компонент:

– опросник Когнитивный компонент осознанного родительства.

Операциональный компонент изучался в форме опроса родителей об их умениях, однако, на наш взгляд, методика изучения данного компонента нуждается в дополнительном осмыслении, в рамках данного исследования оно не предполагается. Первичные материалы, заполненные участниками исследования представлены в Приложении 1, сводная таблица анализа ответов молодых родителей представлены в Приложении 2.

Отообразим полученные в ходе исследования данные с помощью диаграммы (рисунок 2).

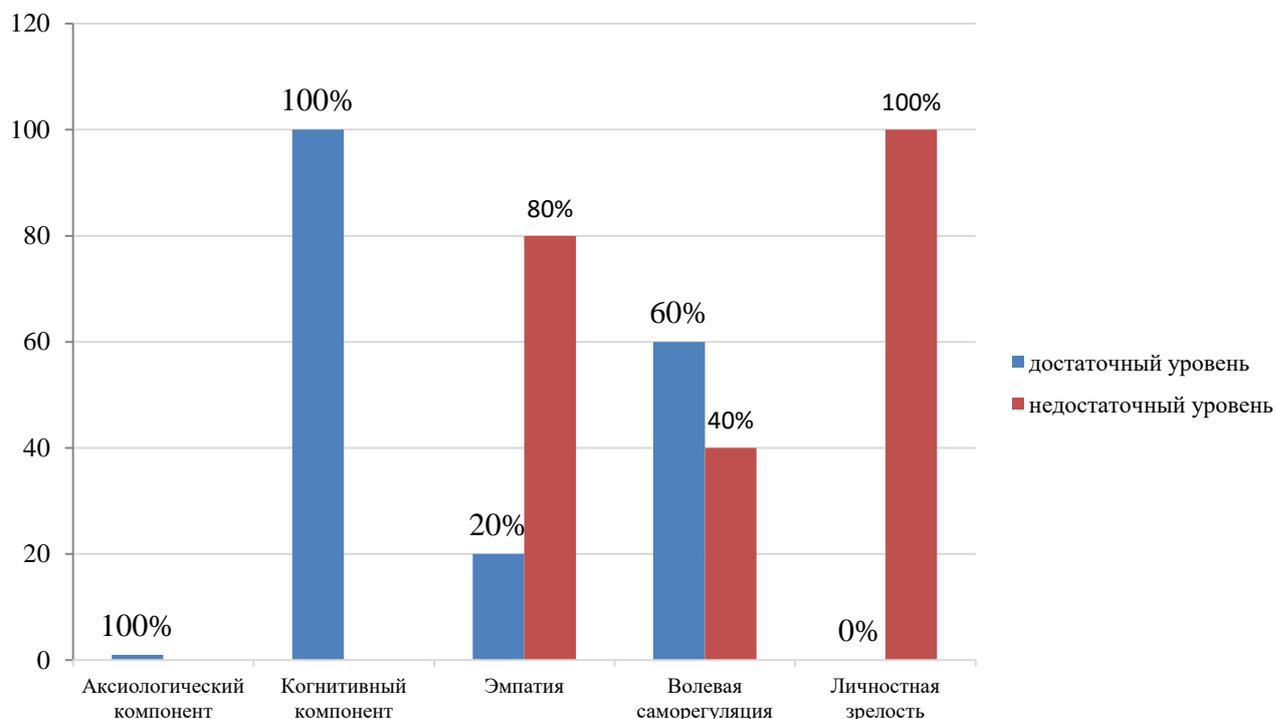


Рисунок 2 – Сформированность компонентов осознанного родительства у современных молодых родителей

Аксиологический компонент отвечает требованиям. Основные ценности, на которые опираются молодые родители – счастливая семейная жизнь, здоровье и любовь, предпочитаемые качества у большинства опрошенных – чуткость, ответственность, жизнерадостность. Данные ценностные ориентации показывают достаточный уровень реализации аксиологического компонента.

Когнитивный компонент развит на высоком уровне, родители продемонстрировали хороший уровень знаний из таких областей как педагогика, психология, медицина, право.

Личностный компонент.

100 % опрошенных имеет низкий уровень личностной зрелости. Ролевая структура в 100 % случаях установлена адекватная. 80 % опрошенных показали низкий уровень способности к эмпатии, 40 % родителей имеют низкий уровень волевой саморегуляции.

Детско-родительские отношения в основном не имеют серьезных проблем, 80 % родителей в той или иной мере принимают своего ребенка,

положительно к нему относятся, однако 20 % опрошенных показали наличие сложностей в детско-родительских отношениях. Родители в большей мере демонстрируют слишком низкий уровень контроля. Психологическая дистанция в большинстве случаев установлена адекватная. 100 % родителей верят в своих детей.

Социологический опрос среди молодых родителей города Челябинска

В опросе приняло участие 52 человека, проживающих на территории Челябинской области, имеющих ребенка в возрасте до трёх лет, была сформирована стратифицированная случайная выборка.

Первый вопрос содержательной части опроса был нацелен на выявление отношения родителя к ребенку. Ответы каждого родителя были оценены по шкале, затем подсчитан общий балл (рисунок 3).

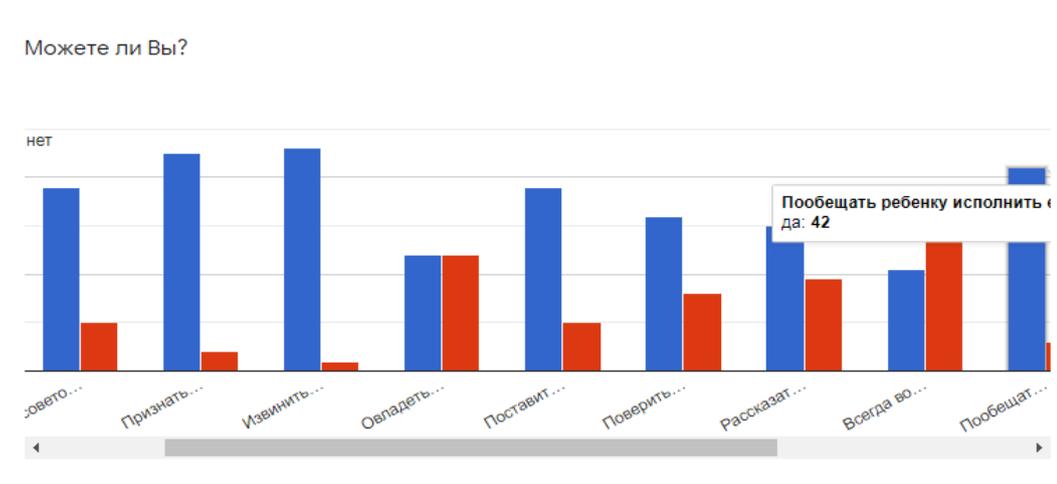


Рисунок 3 – Результаты ответов родителей на 1 вопрос

62,5 % родителей показали, что ребенок является для них большой ценностью. Методы воспитания адекватны. 35,4 % опрошенных набрали меньший балл, что говорит о не достаточно правильном воспитании, присутствует излишняя строгость или мягкость. Ребенок для таких родителей – ценность, однако стоит пересмотреть методы воспитания. 2 % респондентов набрали меньше всего баллов – что говорит о серьезных проблемах с воспитанием, требуется срочная помощь специалистов.

Следующий вопрос был направлен на оценку знаний основ детской психологии. Правильные ответы – кризис новорожденности, кризис одного

года, кризис трёх лет, кризис 7 лет, кризис подросткового возраста. Из результатов, представленных на картинке ниже можно сделать вывод, что достаточно большое количество молодых родителей не владеют знаниями в данной области (рисунок 4).

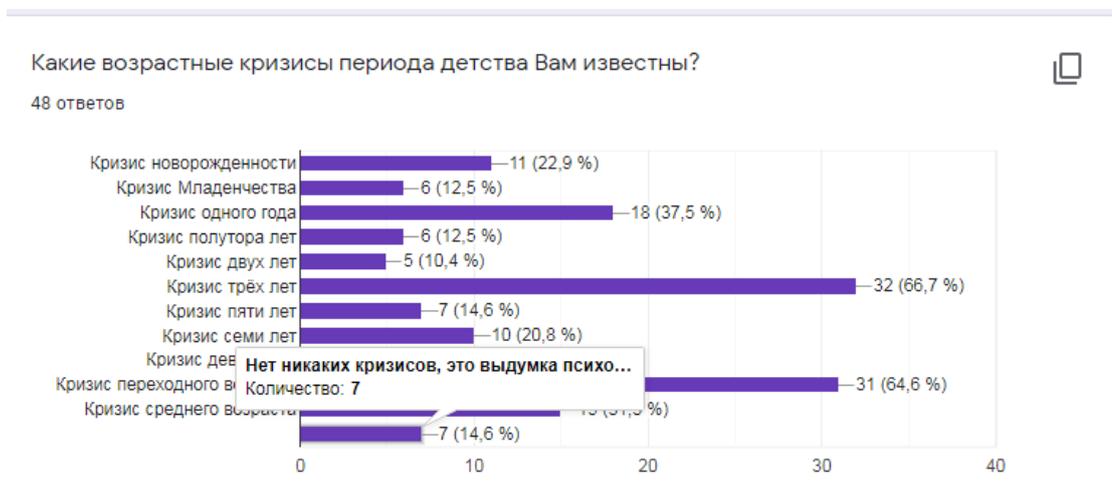


Рисунок 4 – Результаты ответов родителей на вопрос из области детской психологии

Третий блок вопросов посвящен оценке реакций родителей на сложное поведение ребенка (истерика, непослушание, грубости и т.п.). Родителям были предложены ситуации, в которых необходимо было выбрать свою реакцию. Каждому варианту ответа присваивался свой балл.

По результатам данного блока вопросов большинство родителей допускает просчеты во взаимодействии с ребенком, не до конца правильно анализирует ситуацию: либо пытаются быть слишком строгим, либо идут на поводу у ребенка. Такой результат показало 93 % опрошенных.

И только 7 % (3 чел.) родителей достаточно грамотно оценивают ситуацию.

Четвертый блок вопросов оценивает устойчивость перед трудностями у самих родителей. Люди по-разному выходят из затруднительных жизненных ситуаций, в том числе таких, которые связаны с воспитанием детей, построением отношений. Одни мирятся с проблемами, неприятностями, приспосабливаются к ним, предпочитают «плыть по течению». Другие проклинают судьбу, эмоционально

разряжаются и, в конечном счете, также успокаиваются, фактически не решая никаких проблем. Третьи замыкаются в себе и предпочитают «не видеть» проблем. Четвертые поступают как-то по-другому. Вопросы данного блока позволяют выявить доминирующий у данного человека способ решения жизненных проблем.

По результатам опроса 64,5 % опрошенных легко примиряется с неприятностями, правильно оценивая случившееся и сохраняя душевное равновесие. 31,3% респондентов не всегда с достоинством выдерживает удары судьбы. Часто он срывается, проклиная ее, т.е. расстраивается при возникновении проблем и расстраивает других. 4,2 % родителей не может нормально переживать неприятности и обычно реагирует на них психологически неадекватно. Таким образом в работе со специалистом над личностными характеристиками нуждается 35,5 % опрошенных.

Следующий блок вопросов – о конкретных навыках родителей (рисунок 5)

Умеете ли Вы самостоятельно заниматься музыкальным развитием ребенка?

48 ответов



Рисунок 5 – Результаты ответов родителей на вопрос о конкретных умениях – музыкальное развитие

Учеными – психологами и физиологами доказано, что музыкальное развитие благотворно влияет на становление психики и развитие интеллекта человека. Рекомендовано использовать музыку как развивающий фактор уже на перинатальном этапе жизни ребенка. На вопрос о том, умеют ли родители заниматься музыкальным развитием

самостоятельно утвердительно ответило лишь 16,7 %, 27,1 % считают это не важным, большинство же – не умеют, но желают научиться, так ответили 56,3 % опрошенных.

Об умении самостоятельно заниматься развитием речи у своих детей спрашивали в следующем вопросе (рисунок 6).

Умеете ли Вы самостоятельно проводить занятия по развитию речи у ребенка?
48 ответов

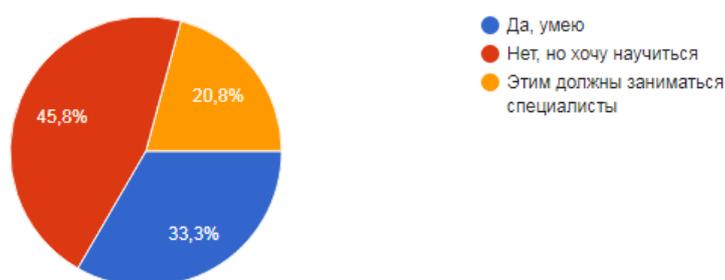


Рисунок 6 – Результаты ответов родителей на вопрос о конкретных умениях – речевое развитие

С самостоятельными занятиями по развитию речи дела обстоят лучше – 33,3 % родителей умеют это делать. 20,8 % родителей думают, что этим должны заниматься только специалисты, однако это мнение ошибочно – специалисты с родителями должны заниматься совместно. 45,8 % опрошенных не умеют, но хотят научиться это делать.

50 % родителей не считает нужным обращаться за помощью к психологу, для выявления причин такого мнения необходимо провести дополнительный опрос (рисунок 7).

Вы обращались за помощью к психологу?
48 ответов

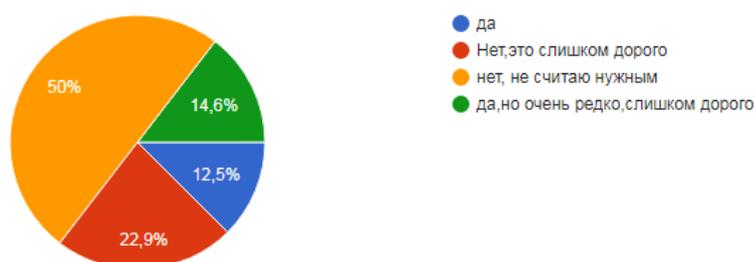


Рисунок 7 – Результаты ответов родителей об обращении за помощью к психологу

Зачастую с помощью специалиста можно быстрее и качественнее решить возникающие проблемы. 22,9 % не могут позволить себе услуги психолога, 14,6 % обращаются за помощью, но стоимость услуг для них достаточно высока. 12,5 % пользуются услугами психологов.

83,3 % родителей хотят поучаствовать в проекте (рисунок 8).

Хотели бы поучаствовать в проекте, направленном на повышение уровня родительских знаний и умений, получить помощь специалистов бесплатно?

48 ответов

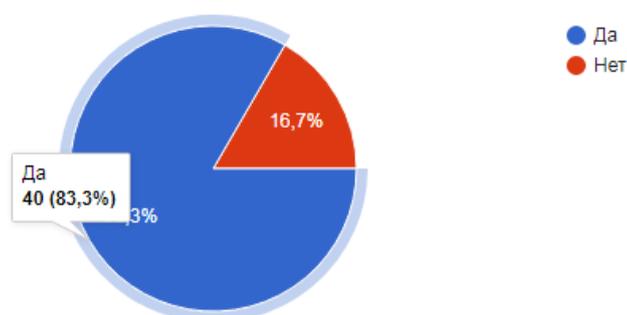


Рисунок 8 – Результаты ответов родителей на вопрос об актуальности для них социального проекта

Опрос был опубликован 1 день в информационном источнике 1 из партнеров проекта, а также на личной странице руководителя проекта. За это время в опросе приняло участие 52 человека (соответствующих выборке). Проанализировав полученные в ходе опроса результаты можно сделать вывод, что знания в области детской психологии у современных молодых родителей находятся на среднем уровне и нуждаются в работе со специалистами. Большая часть опрошенных показала необходимость и в работе над их личностными характеристиками. Родители в большей части хотят получать новые знания и работать над собой.

2.3 Социальный проект Школа для мам и пап «Барамошки»

В социальном проектировании принято размещать информацию о проекте в виде карточки проекта (Таблица 2).

Таблица 2 – Карточка социального проекта

1. Название проекта	Школа для мам и пап «Барамошки»
2. Команда проекта	Угрюмова Екатерина Евгеньевна, магистрант направления «Психолого-педагогическое сопровождение семьи»
3. География проекта	Россия, УФО, Челябинская область, город Челябинск
4. Начало реализации	Май 2021 года
5. Окончание реализации	Апрель 2022 года
6. Краткая аннотация	<p>Я, магистрант направления «Психолого-педагогическое сопровождение семьи», бакалавр по направлению «Социология» в ходе исследования проблемы готовности молодежи к осознанному родительству выявила низкий уровень готовности у современных молодых родителей. Мы провели опрос молодых родителей Челябинска, результат показал, что уровень готовности не на высоком уровне, но желание обучаться есть. Однако, с целью профилактики, возникающих у молодых родителей проблем, было принято решение включить в целевую аудиторию старших школьников, как основных участников проекта. Для того, чтобы повысить уровень готовности старшеклассников к осознанному родительству за 12 месяцев проекта мы организуем лекционные, практические, тренинговые, комплексные развивающие занятия, пригласим экспертов в сфере медицины, психологии, педагогики, права. Дадим возможность индивидуальной работы с психологом, психологического сопровождения участников в рамках проекта. Для создания возможности неформального общения организуем семейные праздники. Для фиксации результатов исследуем уровень готовности участников в начале и конце реализации проекта. Благодаря мероприятиям старшие школьники смогут получить необходимые знания, освоить конкретные практические умения, осознать ценностную сторону семьи и родительства, поработать над собственной личностью, детско-родительскими отношениями, взаимоотношениями с противоположным полом. Участники научатся самостоятельно развивать детей.</p>

<p>7. Описание проблемы, решению/снижению остроты которой посвящен проект</p>	<p>Низкая культура осознанного родительства среди современной, в том числе родительской молодежи. Старшие школьники – это люди, которые в ближайшем будущем столкнутся не только с вопросами профессионального самоопределения, но и с задачей выбора брачного партнера, создания семьи и рождения ребенка. Это люди, которым вскоре предстоит воспитывать новое поколение. И от того, каких людей они воспитают зависит будущее российского общества.</p> <p>В школе и ВУЗе нас учат многому, но как стать хорошими мужем и женой, родителями, как нужно воспитывать детей, строить отношения в семье, к сожалению, не учат нигде. В недалеком прошлом эта функция реализовывалась семьей. В многодетных, многопоколенных семьях опыт взаимодействия с детьми естественным образом был, практически, у каждого молодого человека, вступающего в брак. Знания об основах семейной жизни, особенностях воспитания детей передавались из поколения в поколение. В ходе многолетних преобразований в общественной жизни система передачи опыта была прервана и современные молодые семьи подходят к такому важному жизненному этапу как рождение ребенка не подготовленными. На фоне сложностей и отсутствия знаний как их преодолеть распадается множество молодых семей, совершаются грубые ошибки в воспитании ребенка, даже в благополучных семьях все еще используются насильственные методы воспитания с «благими целями».</p> <p>Диагностика уровня готовности к осознанному родительству у молодых родителей города Челябинска, проведенная нами в рамках диссертационного исследования, показала низкий уровень сформированности показателей личностного компонента.</p> <p>К сожалению культура осознанного родительства и построения семейных взаимоотношений в российском обществе сформирована на очень низком уровне. Современные молодые родители демонстрируют низкий уровень знаний в области психологии ребенка, педагогике. Уровень личностной зрелости – что является ключевым моментом в роли родителя – так же на низком уровне. В сфере семейных взаимоотношений так же мало знаний. Отсутствие необходимых знаний, конкретных умений, возможности бесплатной помощи специалистов мешает семье выполнять свои функции на должном уровне.</p>
--	--

Продолжение таблицы 2

	<p>По результатам проведенного нами опроса можно сделать вывод, что уровень готовности к осознанному родительству у людей, уже воспитывающих детей находится не на высоком уровне.</p> <p>В рамках диссертационного исследования были выделены компоненты понятия «готовность к осознанному родительству».</p> <p>Мы организуем мероприятия, направленные на повышение уровня каждого из этих компонентов. Дадим родителям те знания, которые помогут воспитать психологически здорового ребенка, сохранить теплыми супружеские взаимоотношения, укрепить семью. Научим родителей практическим вещам: как самостоятельно развивать своего ребенка, как организовать жизнедеятельность ребенка разных возрастов, как решать сложности во взаимоотношениях с членами семьи. А также мы организуем серию тренингов по детско-родительским отношениям, личностному росту, супружеским взаимоотношениям, чтобы сами родители смогли изменить себя в лучшую сторону.</p> <p>Семейные традиции, общие интересы и ценности – сплочают семьи, поэтому мы организуем семейные праздники, где родители вместе со своими детьми проведут время интересно и с пользой, пообщаются с другими семьями, найдут друзей и единомышленников, обретут поддержку.</p> <p>В распоряжении Правительства РФ от 29.11.2014 №2403-Р «Об утверждении основ государственной молодежной политики» указано, что приоритеты Российской Федерации ориентированы на укрепление воспитательной роли семьи, общества и государства.</p> <p>Одной из приоритетных задач молодежной политики является создание благоприятных условий для молодых семей, направленных на повышение рождаемости, формирование ценностей семейной культуры и образа успешной молодой семьи. Реализация этой задачи предусматривает осуществление следующих мероприятий: воспитание в молодежной среде позитивного отношения к семье и браку; формирование образа благополучной молодой российской семьи, живущей в браке, ориентированной на рождение и воспитание нескольких детей, занимающейся их воспитанием и развитием на основе традиционной системы ценностей; создание условий для стимулирования рождения второго и последующих детей, а также для развития семейного воспитания</p>
--	--

Продолжение таблицы 2

8. Основные целевые группы	100 старших школьников в возрасте от 15 до 18 лет, проживающие на территории Челябинска и Челябинской области, а также молодые семьи, имеющие детей в возрасте до 3-х лет.
9. Основная цель	Провести комплекс мероприятий, состоящий из лекций, тренингов, практических занятий с экспертами, комплексных развивающих занятий, консультаций психолога, семейных праздников для 100 старших школьников в возрасте от 15 до 18 лет, проживающих на территории Челябинска и Челябинской области, а также молодых семей, имеющих детей в возрасте до 3-х лет для повышения уровня их готовности к культуре осознанного родительства на протяжении 12 месяцев с мая 2020 по апрель 2021 года.
10. Задачи проекта	<ol style="list-style-type: none"> 1) проанализировать уровень готовности к осознанному родительству каждого участника, создать индивидуальный маршрут развития; 2) повысить уровень теоретических знаний участников; 3) отработать необходимые умения и навыки для построения гармоничных взаимоотношений с противоположным полом; обучить практическим навыкам самостоятельного развития детей; оказать помощь в решении собственных психологических проблем; 4) создать возможность для формирования семейных традиций и ценностей, поиска друзей и единомышленников; 5) контролировать изменения в уровне готовности по результатам проекта; 6) ведение работы по просвещению в информационных ресурсах проекта.
11. Методы реализации	<ol style="list-style-type: none"> 1) тестирование участников для выявления их уровня готовности к осознанному родительству, составление индивидуального маршрута развития; 2) 20 лекционных занятий и 6 мастер-классов от экспертов; 3) 20 тренинговых групповых занятий; Комплексные практические занятия для обучения навыкам самостоятельного развития детей - 768 занятий за год; работа с психологом индивидуально, в соответствии с маршрутом развития, либо по запросу; поддержка психолога он-лайн в ходе реализации проекта. 4) организация 5 семейных праздников; 5) тестирование участников, контроль изменений, составление рекомендаций по дальнейшему развитию; 6) публикация полезной информации по тематике проекта в информационных ресурсах (группа ВК, Инстаграм).

Продолжение таблицы 2

12. Количественные показатели	100 участников проекта; Более 60000 просмотров публикаций о ходе проекта в социальных сетях; Будет проведено 20 лекционных, 20 тренинговых и 768 комплексных развивающих занятий, 6 мастер-классов от экспертов, 5 семейных праздников, за 12 месяцев проекта; Как минимум по 70 публикаций в официальной группе проекта в ВК и Инстаграмм; Будет выпущен электронный вариант методических рекомендаций для педагогов и родителей, в которых мы опишем наш опыт внедрения данного проекта.
13. Качественные показатели	Участники проекта научатся эффективным методам воспитания, узнают о правилах построения отношений с другими членами семьи (бабушки, дедушки, братья, сестры и пр.), о роли типа семейного воспитания в формировании личности ребенка, о проблемах жизненного цикла семьи и путях их успешного преодоления; Научатся оказывать элементарную психологическую помощь себе, ребенку, супругу; Научатся практическим вещам из области права, медицины, психологии, социологии; Освоят методики музыкального развития ребенка дома, осознают его важность; Научатся изготавливать развивающие игрушки для своих детей самостоятельно; Выучат упражнения для развития речи, эмоциональной, когнитивной сферы ребенка; Проработают личные психологические проблемы, повысят уровень психологической зрелости; Научатся эффективно общаться и строить гармоничные и поддерживающие отношения; На семейных праздниках молодые люди смогут познакомиться и пообщаться, найти единомышленников.

Продолжение таблицы 2

14. Мультипликативность и дальнейшая реализация проекта	Опыт, полученный при реализации данного проекта будет описан в Методическом пособии, которое будет опубликовано в сети Интернет и любой желающий сможет им воспользоваться. Возможен запуск данного проекта в других областях.
15. Запрашиваемая сумма гранта	459980
16. Сумма софинансирования	400000
17. Опыт успешной реализации	Организация мероприятий для детей в рамках проекта "Пасхальные вечерки" в команде Центра традиционной культуры Южного Урала.
18. Партнеры проекта и собственный вклад	Творческое объединение "Уральская вечерка" готово предоставить помещение для проведения мероприятий бесплатно, также готовы предоставить организационную и консультационную поддержку. Уполномоченный по правам ребенка Челябинской области готов оказать содействие в организации правового блока образовательных мероприятий, а также предоставить консультационную поддержку. АНО «Союз родителей» готовы предоставить консультационную и организационную поддержку в подготовке мероприятий.
19. Информационное сопровождение проекта	Информационные партнеры проекта https://vk.com/chelombudsman - Уполномоченный по правам ребенка в Челябинской области; https://vk.com/roddom_74 - Подслушано в роддомах Челябинска; Все о беременности, родах и материнстве в Челябинске - 59000 подписчиков; https://vk.com/mirmamrap - АНО "Союз родителей" https://vk.com/ctk_che - Центр традиционной культуры Южного Урала

SWOT-анализ проекта

Социальный проект, разрабатываемый в рамках данного исследования направлен на изменения психологических характеристик участников поэтому важно учесть, что основной закономерностью психологического проектирования является лишь частичная реализация проектов ввиду того, что проектируемые объекты, как правило, ведут себя совсем не так, как это предусматривалось проектом. Для того, чтобы

оценить сильные и слабые стороны, а также возможности и угрозы проекта нами был проведен SWOT- анализ проекта (таблица 3).

Таблица – 3SWOT-анализ социального проекта Школа для мам и пап «Барамошки»

Этап проекта	Внутренняя среда		Внешняя среда	
	Сильные стороны	Слабые стороны	Возможности	Угрозы
Диагностика уровня готовности к осознанному родительству	Научный инструментарий, возможность выявить проблемные зоны каждого участника, создание индивидуального маршрута развития	Высокая нагрузка на психолога при качественной обработке первичного материала.	Использование результатов диагностик другими учреждениями для формирования готовности к родительству, анализа существующих проблем старшекласников.	Возможность неискренности со стороны участников проекта при проведении диагностики.
Формирование групп для участия в тренингах	Проведение тренингов и консультаций только по актуальным для конкретной группы проблемам. Снижает нагрузку на специалиста, увеличивает интерес участников в мероприятии.	Возможная неравномерность распределения участников в группах. Мало времени для организации взаимодействия внутри группы.	Разработка технологии работы с неравномерной группой в короткие сроки.	Пропуск занятий членами группы, что негативно влияет на процессы, проходящие внутри группы.

Продолжение таблицы 3

1	2	3	4	5
Реализация мероприятий проекта	Общение подростков и молодых семей уже имеющих детей в возрасте до трёх лет, как опыт взаимодействия с детьми для старшеклассников. Создание среды для общения молодых семей. Знакомство подростков с особенностями общения в сообществе молодых родителей.	Сложность разработки мероприятия с учетом разных аудиторий – молодые семьи и старшеклассники вместе	Стирание психологической дистанции между сообществом подростков и молодых родителей. Создание возможности для взаимопользования общения.	Отсутствие желания у участников проекта взаимодействовать.
Просвещение и онлайн-поддержка специалистов	Получение полезной информации и быстрой поддержки от психолога, помощь в решении возникающих проблем.	Высокая нагрузка на специалиста, риск неоперативного реагирования на обращения за помощью.	Возможность полезного воздействия на большую аудиторию.	Низкая активность участников проекта.
Выпуск методических рекомендаций по формированию основ готовности к сосознанному родительству у старших школьников	Передача опыта реализации проекта, рекомендации.	Ограниченность рекомендаций практически м опытом, без подкрепления научным осмыслением.	Возможность для дополнительного научного исследования полученного опыта.	Сложности с выпуском и распространением материала.

При проведении анализа были выявлены существенные риски: высокая нагрузка на психолога, что может негативно повлиять на качество выполняемой работы, для минимизации данного риска необходимо

привлечь к помощи в реализации проекта волонтеров – студентов психологических и психолого-педагогических специальностей.

Вероятность того, что участники будут пропускать, саботировать и срывать тренинговые занятия может существенно повлиять на полученные в итоге работы результаты. Для снижения данного вида риска необходимо при принятии претендента на участие в проекте в состав участников в письменном виде сообщать правила участия, говорить о возможных санкциях отказа от следования им.

Слабая сторона проекта – сложность в разработке мероприятий, участниками которых являются одновременно молодые родители и подростки. Для того, чтобы разработать мероприятия более эффективно следует привлечь к совместной разработке представителей и одной и другой социальной группы.

Технология внедрения проекта

Технология реализации проекта описана с помощью схемы реализации социального проекта (рисунок 9), календарного плана (таблица 4) и сметы проекта (таблица 5).

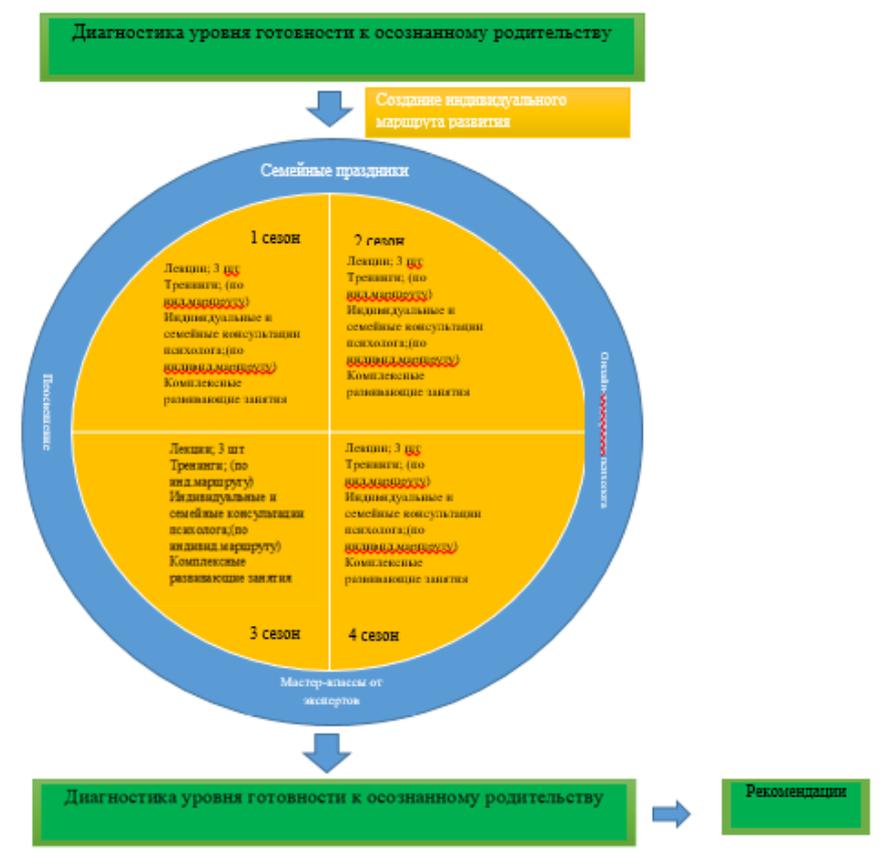


Рисунок 9 – Схема реализации проекта

1 этап проекта – Диагностика уровня готовности старшекласников к осознанному родительству. Диагностика проводится с использованием методик, рекомендованных для изучения каждого компонента готовности к осознанному родительству, однако методику изучения детско-родительских отношений для старшекласников стоит заменить на методику «Представления об идеальном родителе» (Р. В. Овчарова, Ю. А. Дегтярева).

После оценки каждого показателя формируется индивидуальный маршрут развития, в котором описывается в улучшении какого показателя нуждается конкретный человек.

2 этап проекта – Формирование групп для тренинговых занятий.

На основании индивидуальных маршрутов развития формируются группы со схожими проблемными моментами. Для каждой группы разрабатываются тренинговые занятия, нацеленные на обучение

справляться с теми жизненными проблемами, с которыми встречаются данные участники группы наиболее часто.

3 этап проекта – Реализация мероприятий. Всем мероприятия проекта поделены на 2 группы – общие встречи и мероприятия сезона. 12 месяцев проекта поделены на 4 сезона.

Мероприятия сезона

В рамках одного сезона участники (одна подгруппа, со схожими проблемными ситуациями) посещают лекционные занятия (3шт), тренинги (5шт), индивидуальные и семейные консультации у психолога в соответствии с маршрутом развития. В конце сезона участники вновь проходят диагностику уровня готовности к осознанному родительству, получают рекомендации по дальнейшей самостоятельной работе над собой. После того как реализованы мероприятия одного сезона начинается работа над следующим по той же логике.

Примерная тематика тренинговых занятий:

- взаимоотношения с противоположным полом;
- укрепление детско-родительских отношений;
- саморазвитие, личностный рост, профессиональное самоопределение;
- взаимоотношения взрослых детей с родителями;
- принятие ситуации материнства, отцовства.

Разработаны примерные конспекты тренинговых занятий (Приложение 3). В ходе реализации проекта будут внесены изменения и дополнения на основании результатов диагностик.

Лекционные занятия проводятся по следующим тематикам:

- основы психологии взаимоотношений с ребенком;
- основы психологии семейных отношений;
- все, что нужно знать родителям и тем, кто планирует ими стать: правовые, медицинские, экономические вопросы семьи и родительства.

Разработаны лекционные материалы по детской и семейной психологии (Приложение 2). Лекции по правовым, медицинским, экономическим вопросам родительства будут разработаны экспертами.

Общие встречи

Данная группа мероприятий доступна для посещения всем участникам проекта, а не только участникам одного конкретного сезона. Такие мероприятия могут посещать не только старшеклассники, как основная целевая группа нашего проекта, но и все молодые родители, которые уже имеют детей или только планируют их появление. Мероприятия реализуются в течении 12 месяцев проекта. В эту группу мероприятий входят мастер-классы от экспертов, семейные праздники, комплексные развивающие занятия.

Мастер-классы запланированы по следующим темам:

- мастер-класс от психолога для пап;
- мастер-класс от психолога «самостоятельная психологическая помощь себе, ребенку и другим членам семьи»;
- мастер-класс от психолога «Жизненный цикл семьи. Проблемы и ресурсы»;
- мастер-класс по детскому сну, первому маминому массажу;
- мастер-класс от врача «Первая помощь ребенку в экстренных ситуациях».

(Материалы мастер-классов готовятся самостоятельно каждым из экспертов)

Семейные праздники как форма укрепления семьи, формирования семейных традиций и ценностей, формирования родительского сообщества, транслирующего ценности семьи и родительства.

Организация семейных праздников:

- Троица;
- День семьи, любви и верности;
- Осенины;

- Новый год и Рождество;
- Пасха.

Комплексные развивающие занятия для мам и малышей. Эти занятия могут посещать как старшекласники, так и молодые семьи, имеющие детей. Такая форма работы направлена на формирование у молодых родителей навыков самостоятельного развития своих детей, а у старшекласников формирования опыта взаимодействия с маленькими детьми. На занятиях участники научатся организовывать развивающие занятия для ребенка дома самостоятельно, смогут иначе взглянуть на совместный быт с ребенком. Освоят музыкальные методики развития, речевые упражнения (выучат потешки, песни, пальчиковую гимнастику, простые народные игры), методики развития мелкой и крупной моторики ребенка, основы художественного и физического развития, методики укрепления эмоциональной связи с ребенком.

В течении всего проекта проводится поддержка психологом онлайн, в форме ответов на вопросы в специально созданном чате участников. Психологом и педагогом проекта проводится работа по просвещению молодых участников в группах проекта в социальных сетях, они публикуют полезную информацию, рекомендации.

По окончании комплекса мероприятий проводится повторная диагностика уровня готовности к осознанному родительству, составляются рекомендации для дальнейшей самостоятельной работы над повышением уровня готовности.

Таблица 4–Календарный план внедрения проекта

Задача	Мероприятие/ Метод реализации	Сроки (дд.мм.гг)	Показатели результативности
<p>Проанализировать уровень готовности к осознанному родительству каждого участника, создать индивидуальный маршрут развития семьи;</p>	<p>Прием заявок на участие в проекте, тестирование участников. Составление индивидуального маршрута развития. 1 сезон – май 2021 года 2 сезон – август 2021 года 3 сезон – ноябрь 2021 года 4 сезон - февраль 2022 года</p>	<p>01.05.21 30.04.22</p>	<p>Индивидуальный маршрут развития каждого участника проекта.</p>
<p>Повысить уровень теоретических знаний участников проекта;</p>	<p>Проведение лекционных занятий по психологии детства и педагогике, психологии семьи, праву. (3 лекционных занятия в 1 сезоне) Организация мастер-классов с экспертами: Мастер класс по детскому массажу; Мастер-класс по детскому сну; Мастер класс по первой медицинской помощи ребенку; Мастер класс по супружеским взаимоотношениям; Мастер класс для пап от психолога; Мастер-класс по правовому просвещению молодых родителей.</p>	<p>01.05.21 30.04.22</p>	<p>Фотоотчет с мероприятий, отзывы.</p>

Продолжение таблицы 4

1	2	3	4
<p>Отработать необходимые умения и навыки для построения гармоничных супружеских и детско-родительских взаимоотношений; Обучить участников практическим навыкам самостоятельного развития детей; Оказать помощь участникам в решении собственных психологических проблем.</p>	<p>1) Проведение тренинговых занятий с молодыми родителями. (по 5 занятий в каждом сезоне) 2) Организация комплексных развивающих занятий 3) Работа с психологом индивидуально, в соответствии с маршрутом развития, либо по запросу. 4) Поддержка психолога онлайн в ходе реализации проекта.</p>	<p>01.05.21 30.04.22</p>	<p>Фото и видеотчеты с занятий.</p>
<p>Создать возможность для формирования семейных традиций и ценностей, поиска друзей и единомышленников;</p>	<p>Организация семейных праздников: 1) Праздник Троица. 2) День семьи, любви и верности. 3) Осенины; 4) Новый год и Рождество; 5) Пасха.</p>	<p>01.05.21 30.04.22</p>	<p>Публикации, фотоотчет мероприятий.</p>
<p>Контроль изменений в уровне готовности участников по результатам проекта;</p>	<p>Измерение уровня готовности к культуре осознанного родительства у участников проекта. 1 сезон – июль 2021 года 2 сезон – октябрь 2021 года 3 сезон – январь 2022 года 4 сезон - апрель 2022 года</p>	<p>01.07.21 30.04.22</p>	<p>Отчет по материалам тестирования.</p>
<p>Ведение работы по просвещению в информационных ресурсах проекта.</p>	<p>Публикация полезных материалов в социальных сетях проекта от педагога и психолога. 1 раз в неделю в течение 12 месяцев с мая 2021 года по апрель 2022 года.</p>	<p>01.05.21 30.04.22</p>	<p>Публикации в ВК и Инстаграм.</p>
<p>Выпуск методических материалов</p>	<p>Описание опыта внедрения проекта, выпуск методических рекомендаций.</p>	<p>01.03.21 30.04.21</p>	<p>Электронный вариант методического пособия.</p>

Таблица 5 – Смета социального проекта

№	Статья расходов	Стоимость (ед.), руб.	Кол-во единиц	Всего, руб.
1	<p>Покрытие для пола детское "мягкий пол" 1000мм*1000мм, так как одним из самых важных пунктов нашего проекта является доступность мероприятий для молодых родителей необходимо создать условия, для пребывания совместно с ребенком. Теплый и мягкий пол - необходимость в занятии с детьми. Покупка покрытия дает возможность пользоваться помещениями партнеров, предоставляемыми бесплатно. Также, имея свое напольное покрытие мы имеем возможность продолжать свою деятельность и после окончания проекта.</p> <p>Ссылка на товар - https://xn----etbpedjbvi8m.xn--p1ai/1000x1000x20_double.htm</p>	1200	20	24000
2	<p>Бубен (и остальные музыкальные инструменты необходимы для комплексных развивающих занятий и организации семейных праздников)</p> <p>https://lancie.ru/muzinstrumenty/buben.html</p>	580 руб.	5	2900 руб.
3	<p>Ложки (набор 2 шт)</p> <p>https://lancie.ru/muz-instrumenty/lozhkipara.html</p>	120 руб.	10	1200 руб.
4	<p>Металлофон составной</p> <p>https://lancie.ru/muz-instrumenty/ksilofonsostavnoj-diatonicheskij.html</p>	1000 руб.	2	2000 руб.
5	<p>Палочки для металлофона</p> <p>https://lancie.ru/muzinstrumenty/palochki-dlya-metallofona.html</p>	150 руб.	4	600 руб.
6	<p>Бубенцы на ремешке</p> <p>https://lancie.ru/muz-instrumenty/bubentsyna-remeshke.html</p>	260 руб.	10	2600 руб.
7	<p>Свирель</p> <p>https://lancie.ru/muz-instrumenty/svirel.html</p>	210 руб.	10	2100 руб.
8	<p>Стол для рисования песком с ножками, 50/70, для проведения песочной терапии на индивидуальном или семейном консультировании.</p> <p>https://xn----jtbhehmnfflet.xn--p1ai/</p>	5460 руб.	1	5460 руб.

Продолжение таблицы 5

9	Канцелярские товары (бумага, карандаши, краски, кисти)	3000 руб.	1	3000 руб.
10	Оплата работы эксперта, мастер класс по раннему детскому массажу	1130 руб.	1	1130 руб.
11	Оплата работы экспертов	20500 руб.	1	20500 руб.
12	Оплата услуг педагога для проведения комплексных развивающих занятий, организации семейных праздников.вт.ч НДФЛ (на весь период реализации проекта)	13560 руб.	12	162720 руб.
13	Оплата специалиста по психологическому сопровождению проекта	16385 руб.	12	196620 руб.
14	Вода бутилированная, 19 л	250 руб.	12	3000 руб.
15	Стаканчики	2 руб.	200	2400 руб.
16	Влажные салфетки	100 руб.	12	1200 руб.
17	Туалетная бумага	30 руб.	10	300 руб.
18	Ткань, сатин (для развивающих занятий, психологических тренингов)	550 руб.	5	2750 руб.
19	Оплата услуг дизайнера по разработке методических материалов для публикации в общем доступе	3000 руб.	1	3000 руб.
20	Оплата ГСМ для организации перевозки необходимого материально-технического оснащения по мероприятиям проекта, а также для обеспечения организационных моментов проекта. 1000 в месяц по проекту.	1000 руб.	12	12000 руб.
21	Стулья складные (для того, чтобы иметь возможность использовать бесплатные помещения партнеров, а также организовывать тренинги и другие практические занятия вне помещений, не оплачивая специальную транспортировку менее компактных стульев) https://www.ikea.com/ru/ru/p/terestul-skladnoy-belyy-50360976/	1250 руб.	10	12500 руб.
ИТОГО				459980 руб.

Выводы по Главе 2

Анализ проектов со схожей тематикой, получивших финансовую поддержку на грантовых конкурсах показал, что проектов, направленных на решение проблем молодых семей много, существуют проекты, повышающие уровень знаний молодых родителей. Однако среди них нет проектов, целевой аудиторией которых стали бы старшие школьники, при условии комплексного подхода к формированию основ готовности к осознанному родительству.

При составлении программы социального проекта, направленного на повышение уровня готовности к осознанному родительству у старших школьников необходимо сделать упор именно на личностный компонент осознанного родительства. Разработать мероприятия, направленные на повышение личностной зрелости, эмпатии, волевой саморегуляции.

Также был проведен социологический опрос, который показал высокий уровень заинтересованности молодых родителей в участии в подобном проекте.

Для решения выявленных при проведении исследования проблем нами разработан социальный проект Школа для мам и пап «Барамошки».

На этапе определения актуальности социального проектанамы был проведен опрос в родительских сообществах г. Челябинска с целью выявления у них потребности в решении проблемы низкого уровня готовности к освоению культуры осознанного родительства. Данный опрос показал высокий интерес к мероприятиям, направленным на решение данной проблемы.

Исходя из потребности общества в решении выявленной нами проблемы был разработан социальный проект Школа для мам и пап «Барамошки». Определены цели, задачи, методы реализации, разработана технология внедрения проекта, описана смета. Проведен SWOT-анализ проекта, описаны варианты минимизации рисков.

Также были получены договоренности с партнерскими организациями, готовыми поддержать реализацию проекта, подобраны эксперты для проведения мастер-классов, получены письма поддержки, разработано методическое обеспечение некоторых мероприятий.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В рамках данного исследования нами были изучены теоретические аспекты проблемы формирования готовности к осознанному родительству старших школьников, а также был разработан социальный проект, решающий выявленные проблемы.

В ходе теоретического изучения проблемы формирования готовности старших школьников к осознанному родительству была выявлена сущность понятий:

«Готовность» – состояние мобилизации всех психофизиологических систем человека, обеспечивающих эффективное выполнение определенных действий.

«Готовность к семейной жизни» – социально-психологическое образование в структуре личности, система социально-психологических установок личности, определяющая эмоционально-положительное отношение к семейному образу жизни, ценностям супружества, принятие ценностей семьи как социального института со специальными знаниями и умениями в области психологии семейных отношений, рационального ведения домашнего хозяйства, семейной педагогики, межличностного общения.

Осознанное родительство – это система знаний, умений, навыков в сфере воспитания ребенка, а также личностная, мотивационная готовность супругов к исполнению родительской роли, сформированность у них адекватной модели родительства, родительской компетентности, материнской сферы.

Компоненты готовности к осознанному родительству складываются из критериев готовности к семейной жизни и готовности к ответственному родительству:

1. Социально-нравственная готовность предполагает осознание ценности семьи и на этой основе желание создать собственную;

сформированность нравственных качеств личности (ответственности, самостоятельности, терпимости, верности, честности и др.), культуры поведения, ролевой гибкости (умения брать на себя разные роли, согласовывать функционально-ролевые представления с партнером).

2. Психологическая готовность включает наличие зрелой мотивации заключения брака, представлений о психологических основах семейной жизни (факторах семейного благополучия, жизненном цикле семьи, семейных кризисах и т. д.), коммуникативную компетентность (сформированную культуру чувств, умение предупреждать и разрешать конфликты).

3. Личностная готовность общая личностная «зрелость» и личностные качества, необходимые для эффективного родительства (эмпатия; способность к совместной деятельности, быть «здесь и теперь»; творческие способности; интерес к развитию другой личности, к деятельности выращивания и воспитания; умение получать удовольствие; культура тела).

4. Адекватная модель родительства: адекватность моделей материнской и отцовской ролей, сформированных в своей семье, по отношению к модели личности, семьи и родительства своей культуры; оптимальные для рождения и воспитания ребенка родительские установки, позиция, воспитательные стратегии, материнское отношение.

5. Мотивационная готовность: зрелость мотивации на рождение ребенка, при которой он не становится средством полоролевой, возрастной, личностной самореализации женщины, удержания партнера или укрепления семьи, компенсации своих детско–родительских отношений, средством достижения определенного социального статуса.

6. Сформированность родительской компетентности: отношение к ребенку как субъекту не только физических, но и психических потребностей, субъективных переживаний; сенситивность к стимуляции от ребенка, способность к адекватному реагированию на его проявления;

способность ориентироваться для понимания состояний ребенка на особенности его поведения и свое состояние; гибкое отношение к режиму и установка на ориентацию на индивидуальный ритм жизнедеятельности ребенка в ранний период его развития; необходимые знания о физическом и психическом развитии ребенка, особенно возрастных особенностях его взаимодействия с миром; способность к совместной деятельности с ребенком; навыки воспитания и обучения, адекватные возрастным особенностям ребенка.

7. Сформированность материнской сферы: материнство как часть личностной сферы женщины (материнская потребностно–мотивационная сфера) включает три блока: эмоционально–потребностный, операциональный, ценностно–смысловой, содержание которых последовательно формируется в онтогенезе женщины (во взаимодействии с собственной матерью и другими носителями материнских функций, в сюжетно–ролевой игре в куклы и семью, во взаимодействии с младенцами до рождения своего ребенка, в период полового созревания, во взаимодействии с собственными детьми).

На основании данных критериев нами было выделено 4 компонента готовности к осознанному родительству: аксиологический, личностный, когнитивный и операциональный.

В теоретической части исследования также были проанализированы методы социального проектирования.

Социальный проект – разработанное и реализованное инициатором нововведение, воздействие которого на людей признается положительным по своему социальному значению. Целью проекта является создание, модернизация или поддержание в изменившейся среде объекта социальной работы.

Технология социального проектирования предусматривает определенный алгоритм, включающий в себя следующие шаги:

1. Инициация проекта. Определяется актуальность проекта – проблемное поле и целевая аудитория, выявляются ее потребности и формулируется основное противоречие, требующее своего разрешения в ходе реализации проекта.

2. Планирование проекта. Происходит формулирование главной цели и задач, на решение которых направлена реализация проекта.

3. Проведение SWOT-анализа.

4. Определение необходимости проекта.

5. Дефиниция основных принципов реализации проекта относительно поставленной цели.

6. Описание сути социальной технологии, предлагаемой для достижения поставленной цели проекта.

7. Указание жизненного цикла проекта и этапов его реализации.

8. Разработка критериев результативности проекта.

Социальный проект, разрабатываемый в рамках данного исследования направлен на изменения психологических характеристик участников поэтому важно учесть, что основной закономерностью психологического проектирования является лишь частичная реализация проектов ввиду того, что проектируемые объекты, как правило, ведут себя совсем не так, как это предусматривалось проектом. При этом в качестве средства повышения эффективности психологического проектирования (как и нетрадиционного в целом) называется создание поливариантных моделей.

Анализ проектов со схожей тематикой, получивших финансовую поддержку на грантовых конкурсах показал, что проектов, направленных на решение проблем молодых семей много, существуют проекты, повышающие уровень знаний молодых родителей. Однако среди них нет проектов, целевой аудиторией которых стали бы старшие школьники, при условии комплексного подхода к формированию основ готовности к осознанному родителству.

При составлении программы социального проекта, направленного на повышение уровня готовности к осознанному родительству у старших школьников необходимо сделать упор именно на личностный компонент осознанного родительства. Разработать мероприятия, направленные на повышение личностной зрелости, эмпатии, волевой саморегуляции.

Также был проведен социологический опрос, который показал высокий уровень заинтересованности молодых родителей в участии в подобном проекте.

Для решения выявленных при проведении исследования проблем нами разработан социальный проект Школа для мам и пап «Барамошки».

На этапе определения актуальности социального проекта нами был проведен опрос в родительских сообществах г.Челябинска с целью выявления у них потребности в решении проблемы низкого уровня готовности к освоению культуры осознанного родительства. Данный опрос показал высокий интерес к мероприятиям, направленным на решение данной проблемы.

Исходя из потребности общества в решении выявленной нами проблемы был разработан социальный проект Школа для мам и пап «Барамошки». Определены цели, задачи, методы реализации, разработана технология внедрения проекта, описана смета. Проведен SWOT-анализ проекта, описаны варианты минимизации рисков.

Также были получены договоренности с партнерскими организациями, готовыми поддержать реализацию проекта, подобраны эксперты для проведения мастер-классов, получены письма поддержки, разработано методическое обеспечение некоторых мероприятий.

Методические рекомендации по формированию готовности у старших школьников культуры осознанного родительства в рамках данного исследования разработаны не были, но их выпуск включен в технологию реализации проекта с целью большего практического

обоснования сформулированных в результате теоретического осмысления вопроса выводов.

Таким образом поставленные задачи выполнены, цель исследования достигнута.

В дальнейшем разработанный нами проект будет подан на различные грантовые конкурсы с целью получения финансовой поддержки и его реализации.

В рамках разработки программы комплексных развивающих занятий, включенных в план реализации проекта предполагается дополнительное, самостоятельное педагогическое исследование в соавторстве со специалистами Центра традиционной культуры Южного Урала, занимающихся сбором детского и материнского фольклора на территории Южного Урала для использования местного этнографического материала в обучении молодых родителей и подростков навыкам самостоятельного развития детей.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова, Г. С. Возрастная психология [Текст] : учебник для вузов / Г. С. Абрамова. – Москва : Юрайт, 2012. – 811 с.
2. Андреева, Т. В. Семейная психология [Текст] : учеб. пособие / Т. . Андреева. – СПб.: Речь, 2004. – 244 с.
3. Антонов, А. И. Социология семьи [Текст] / А. И. Антонов и др.; под ред. А. И. Антонова. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : ИНФРА-М, 2007. – 640 с.
4. Айгумова, З. И. Психология биэтнических семейных отношений [Текст] : монография / З. И. Айгумова. – Москва : Прометей, 2016. – 200 с.
5. Бадмаев, С. А. Психологическая коррекция отклоняющегося поведения школьников [Текст] / С. А. Бадмаев. – Москва : Магистр, 1997. – 65 с.
6. Бодалев, А. А. Семья в психологической консультации [Текст] / А. А. Бодалев, В. В. Столин. – Москва : Педагогика, 1989. – 208 с.
7. Бойко, В. В. Репродуктивное поведение семьи и личности: Социально-психологическое изучение рождаемости [Текст] : автореф. дисс. на соис. ст. докт. психол. наук / В. В. Бойко. – Ленинград, 1981. – 34 с.
8. Бойко, В. В. Малодетная семья: Социально-психологический аспект [Текст] / В. В. Бойко. – Москва : Мысль, 1988. – 237 с.
9. Боровикова, Н. В. Тренинг зрелого отцовствования и материнства / Н. В. Боровикова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.msmedserv.com/psychpregn/1x2.htm.
10. Варга, А. Я. Системная семейная психотерапия [Текст] / А. Я. Варга. – СПб.: Речь, 2001. – 144 с.
11. Валеева, Р. Н. Семья как объект исследования социальной психологии / Р. Н. Валеева [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

<https://posidpo.ru/valeeva-r-n-semya-kak-obekt-issledovaniya-sotsialnoypsihologii/>

12. Винникотт, Д. В. Разговор с родителями [Текст] / Д. В. Винникотт. – Москва : Независимая фирма Класс, 1994. – 112 с.
13. Витакер, К. Полночные размышления семейного терапевта [Текст] / К. Витакер. – Москва : Независимая фирма Класс, 1998. – 208 с.
14. Вишневский, А. Г. Демографическая революция [Текст] / А. Г. Вишневский. – Москва : Статистика, 1976. – 240 с.
15. Волкова, А. Н. Методические приемы диагностики супружеских отношений [Текст] / А. Н. Волкова, Т. М. Трапезникова; под ред. Д. Я. Райгородский. – Москва : Бахрах-М, 2007. – 116 с.
16. Волкова, А. Н. Психология семьи [Текст] : хрестоматия / А. Н. Волкова, Т. М. Трапезникова. – Самара : Бахрах-М, 2007. – 745 с.
17. Ганзен, В. А. Системные описания в психологии [Текст] / В. А. Ганзен. – Д.: 1984. – 175 с.
18. Гребенников, И. В. Этика и психология семейной жизни [Текст] / И. В. Гребенников. – Москва : Просвещение, 1984. – 536 с.
19. Гребенников, Л. В. Семейное воспитание [Текст]: краткий словарь / Под ред. Л. В. Гребенникова, И. В. Ковинько. – Москва : Политиздат, 1990. – 319 с.
20. Гурко, Т. А. Родительство в изменяющихся социокультурных условиях [Текст] / Т. А. Гурко // Социс. – 1997. – № 1. – С. 25 – 28.
21. Данилюк, А.Я. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России [Текст] / А. Я. Данилюк, А. М. Кондаков, В. А. Тишков. – М., 2009.
22. Достанова, М. Н. Подросток на перекрестке эпох: Проблемы и перспективы социально-психологической адаптации подростков [Текст] / М. Н. Достанова, Е. Б. Кнорре, Е. А. Климова, С. В. Кривцова, Е. А. Мухаматулина и др./ Под ред. С. В. Кривцовой. – Москва : Генезис, 1997. – 288с.

23. Дружинин, В. Н. Психология семьи [Текст] / В. Н. Дружинин. – Екатеринбург: Деловая книга, 2000. – 208с.
24. Дубровина, И. В. Школьная психологическая служба [Текст] : вопросы теории и практики / И. В. Дубровина. – Москва : Педагогика, 1991. – 232с.
25. Дубровина, И. В. Проблемы психологической подготовки студенческой молодежи к семейной жизни [Текст] / И. В. Дубровина. // Вопросы психологии. – 2015. – №4. – С. 146-151.
26. Елизаров, А. Н. К проблеме поиска основного интегрирующего фактора семьи / А. Н. Елизаров // Вестник МГУ. Сер.1. Психология. – 1996. – С. 42-49.
27. Завадская, Ж. Е. Воспитание ответственности у старшеклассников [Текст] : методическое пособие / Ж. Е. Завадская, Л. В.Шевченко. – Минск : Нар.асвета, 1981. – 152с.
28. Захаров, В. П. Социально-психологический тренинг [Текст]:учебное пособие / В. П. Захаров, Н. Ю. Хрящева. – Ленинград: ЛГУ, 1989. – 55 с.
29. Захарова, Е. И. Особенности эмоциональной стороны детско-родительского взаимодействия [Текст] / Е. И. Захарова // Психолог в детском саду. – №1. – 2002. – С. 3-29.
30. Зверева, О. Л. Семейная педагогика и домашнее воспитание [Текст]: Учебное пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / О. Л. Зверева, А. Н. Ганичева. – Москва : Академия, 2000. – 160 с.
31. Зритнева, Е. И. Формирование готовности старшеклассников к браку и семейной жизни [Текст] : автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.01 / Е. И. Зритнева; Север. Кавказ. гос. тех. ун. – Ставрополь, 2000. – 212 с.
32. Клюева, Н. В. Технологии работы психолога с учителем [Текст]: методическое пособие / Н. В. Клюева. – Москва : ТЦ Сфера, 2000. –192с.

33. Ковалев, С. В. Психология современной семьи [Текст]: Информ.- метод. материалы к курсу «Этика и психология семейной жизни» / С. В. Ковалев. – Москва : Просвещение, 1988. – 208 с.
34. Кон, И. С. Ребенок и общество: Историко-этнографическая перспектива [Текст] / И. С. Кон. – Москва : Наука, 1988. – 270с.
35. Кон, И. С. Материнство и отцовство в историко-этнографической перспективе/ И. С. Кон // Советская этнография. – 2007. – № 6. – С. 26-33.
36. Крайг, Г. Психология развития [Текст] / Г. Крайг – СПб.: Питер, 2002, – 992 с.
37. Кривцова, С. В. Тренинг: учитель и проблемы дисциплины [Текст] / С. В. Кривцова – Москва : Генезис, 2000. – 288 с.
38. Кроник, А. А. В главных ролях: Вы, Мы, Он, Ты, Я: Психология значимых отношений [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psychologylib.ru/books/item/f00/s00/z0000002/>
39. Круглов, Б. С. Психология и педагогическая практика правовое сознание как элемент психологической подготовки молодежи к семейной жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.voppsy.ru/issues/1986/864/864063.htm>
40. Куликова, Т. А. Семейная педагогика и домашнее воспитание [Текст]: учебник / Т. А. Куликова. – Москва : «Академия», 2000. – 232 с.
41. Лесгафт, П. Ф. Семейное воспитание ребенка и его значение / П. Ф. Лесгафт. – Москва: Педагогика, 1991. – 174с.
42. Лидере, А. Г. Группы личностного роста с подростками [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://psy.su/psyche/projects/1196/>
43. Ломов, Б. Ф. Вопросы общей, педагогической и инженерной психологии [Текст] / Б. Ф. Ломов. – Москва: Педагогика, 1991. – 528 с.
44. Мещерякова, С. Ю. Психологическая готовность к материнству [Текст] / С. Ю. Мещерякова // Вопросы психологии. 2000. – № 5 – С. 18-27.

45. Московская губернская универсальная библиотека, проект «Осознанное родительство» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://gubmo.ru/projects/biblioteki/osoznannoe-roditelstvo>
46. Новейший философский словарь [Текст] / Сост. А. А. Грицанов. – Минск : В.М. Скакун, 1998. – 896с.
47. Обухова, Л. Ф. Семья и ребенок: психологический аспект детского развития [Текст]: учебное пособие / Л. Ф. Обухова, О. А. Шаграева. – Москва: Жизнь и мысль, 1999. – С.8-89.
48. Обуховский, К. Психология влечений человека. – Москва: Прогресс, 1972. – 274с.
49. Овчарова, Р. В. Психология родительства [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов по напр. и спец. психологии / Р. В. Овчарова. – Москва: Академия, 2005. – 364 с.
50. Овчарова, Р. В. Психологическое сопровождение семьи и семейное воспитание [Текст]: учебное пособие / Р. В. Овчарова. – Курган : Курганск. гос. ун-т, 2002. – 74 с.
51. Ожегов, С. И. Толковый словарь. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<https://gufo.me/dict/ozhegov/%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C>
52. Пезешкиан, Н. Позитивная семейная психотерапия: Семья как психотерапевт [Текст] / Н. Пезешкиан, – Москва : Смысл, 1993. – 332 с.
53. Петрановская, Л. В. Теория привязанности. Мифы и заблуждения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://petranovskaya.ru/article4>
54. Петровская, Л. А. Теоретические и методологические проблемы социально-психологического тренинга [Текст] / Л. А. Петровская. – Москва : МГУ, 1982. – 168 с.

55. Петровская, Л. А. Компетентность в общении. Социально-психологический тренинг [Текст] / Л. А. Петровская. – Москва : МГУ, 1989. – 216 с.
56. Платонов, К. К. Краткий словарь системы психологических понятий [Текст]: учебное пособие / К. К. Платонов. – Москва: Высшая школа, 1981. – 175с.
57. Популярная психология для родителей. Психологическая библиотека. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://childpsy.ru/links_cat/43/
58. Прутченков, А. С. Школа жизни. [Текст] : Методические разработки социально-психологических тренингов / А. С. Прутченков. – Москва: МООДиМ Новая цивилизация, Педагогическое общество России, 2000. – 192 с.
59. Рубинштейн, С. Л. Проблемы общей психологии [Текст] / С. Л. Рубинштейн – Москва: Педагогика, 1976. – 416 с.
60. Рудестам, К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика [Текст] / Под общей ред. К. Рудестам, Л. А. Петровской. – 2-е изд. – Москва: Прогресс, 1993. – 368 с.
61. Самоукина, Н. В. Психология материнства [Текст] / Н. В. Самоукина, // Прикладная психология. – 1998. – №6. – С. 79-95.
62. Сатир, В. Как строить себя и свою семью [Текст] / В. Сатир. – Москва : Педагогика-Пресс, 1992. – 192 с.
63. Сидорова, Т. Н. Особенности социальной ответственности у старшеклассников [Текст] / Т. Н. Сидорова // Вопросы психологии. – 1987. – №5. – С. 56-62.
64. Сорокин, П. Кризис современной семьи [Текст]: социологический очерк/ П. Сорокин // Ежемесячный журнал. 1916. – №2,3.
65. Спиваковская, А. С. Обоснование психологической коррекции неадекватной родительской позиции// Семья и формирование личности:

Сб. научных трудов / Под ред. А. А. Бодалева. Москва: НИИ ОП, 1981. – С.38-45.

66. Спирева, Е. Н. Стиль семейного воспитания и личностные особенности родителя [Текст] / Е. Н. Спирева, А. Г. Лидере// Семейная психология и семейная терапия. – 2001. – №4. – С.71-85.

67. Столин, В. В. Опросник удовлетворенности браком [Текст] / В. В. Столин, Т. П. Романова, Г. П. Бутенко // Вестник МГУ. Серия «Психология». –1984. – №2.

68. Тощенко, Ж. Т. Социология управления [Текст]: учебник / Ж. Т. Тощенко, А. Н. Данилов, П. П. Украинец – Москва: Центр социального прогнозирования и маркетинга. – 2011. – 300 с.

69. Технологии социальной работы с молодежью / [Электронный ресурс].– Режим доступа: https://bstudy.net/635785/sotsiologiya/tehnologii_sotsialnoy_raboty_s_molodezhu

70. Федорова, Т. А. Педагогическое содействие формированию готовности студентов вуза к семейной жизни [Текст]: автореф. дисс. канд. педагог. наук 13.00.08 / Т. А. Федорова. – Москва, 2009.

71. Филиппова, Г. Г. Психологическая готовность к материнству. Хрестоматия по перинатальной психологии: Психология беременности, родов и послеродового периода [Текст] / Г. Г. Филиппова / Сост. А. Н. Васина. – Москва: УРАО, 2005. – С. 62-65.

72. Хорварт, Ф. Любовь, материнство, будущее [Текст] / Ф. Хорварт. – Москва: Прогресс, 1982. – 96 с.

73. Хямяляйнен, Ю. Воспитание родителей: Концепции, направления и перспективы [Текст]: книга для воспитателей дет. сада и родителей / Ю. Хямяляйнен. – Москва : Просвещение, 1993. – 112 с.

74. Швец, А. М. Мотивация вступления в брак и ее влияние на кризис будущей семьи [Текст] / А. М. Швец, Е. А. Могилевкин, Е. Ю. Каргаполова // Вопросы психологии. – 2006. – №2. – С.89–97.

75. Шнейдер, Л. Б. Психология семейных отношений [Текст]: курс лекций / Л. Б. Шнейдер. – Москва: Апрель-Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2000. – 512 с.

76. Эйдемиллер, Э. Г. Психология и психотерапия семьи [Текст] / Э. Г. Эйдемиллер, В. В. Юстицкис – СПб: ЗАО «Питер», 1999. – 656 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Первичные материалы диагностики уровня готовности молодых родителей к осознанному родительству

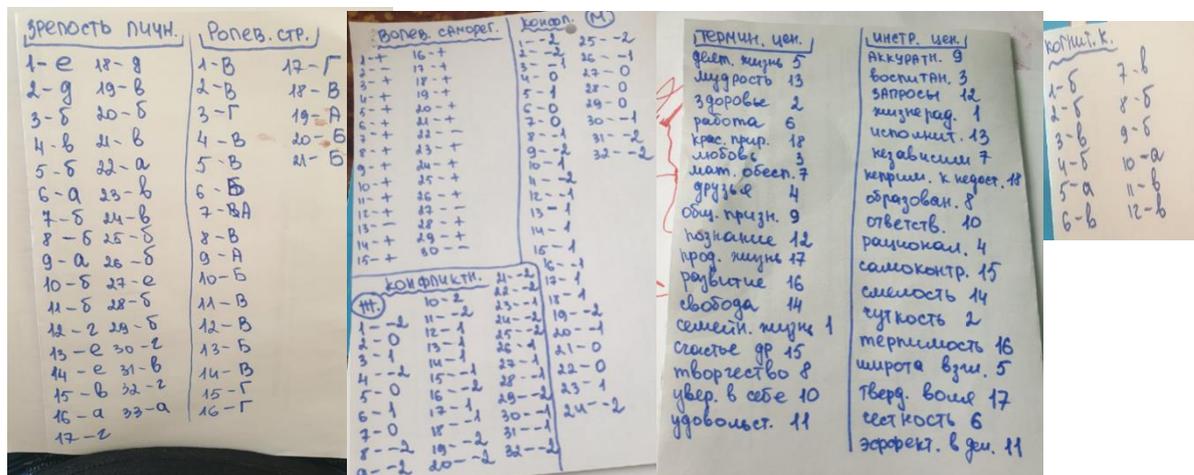


Рисунок 1.1 – ответы участницы Т.Г. диагностики

Ценностные ориентации

«Вам предлагаются два списка по 18 ценностей. Ваша задача — проранжировать их по порядку значимости для Вас как принципов, которыми Вы руководствуетесь в Вашей жизни. То есть самому важному Вы присваиваете номер 1 и т.д., так что под восемнадцатым номером будет идти ценность наименее значимая для вас.

Работайте не спеша, вдумчиво. Если в процессе работы Вы измените свое мнение, то можете исправить свои ответы. Конечный результат должен отражать Вашу истинную позицию».

Здоровье, Любовь, Счастливая семейная жизнь, Счастье других - терминальные

Честность, Чуткость (заботливость), Ответственность (чувство долга, умение держать свое слово)

Высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания) Непримириемость к недостаткам в себе и других Общественное признание (уважение окружающих, коллектива, коллег)

Терминальные ценности	ранг	Инструментальные ценности	ранг
Активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни)	15	Аккуратность (чистоплотность, умение содержать в порядке вещи, четкость в ведении дел)	8
Жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые благодаря жизненному опыту)	5	Воспитанность (хорошие манеры, умение вести себя в соответствии с нормами культуры поведения)	4
Здоровье (физическое и психическое)	1	Высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания)	18
Интересная работа	6	Жизнерадостность (оптимизм, чувство юмора)	9
Красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве)	16	Исполнительность (дисциплинированность)	5
Любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком)	2	Независимость (способность действовать самостоятельно, решительно)	16

Рисунок 1.2 – ответы участницы В.Б. диагностики

Материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных проблем)	7	Непримиримость к недостаткам в себе и других	17
Наличие хороших и верных друзей	8	Образованность (широта знаний, высокий культурный уровень)	10
Общественное признание (уважение окружающих, коллектива, коллег)	18	Ответственность (чувство долга, умение держать свое слово)	3
Полнота (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие)	12	Рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обоснованные, рациональные решения)	12
Продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей)	13	Самоконтроль (сдержанность, самодисциплина)	6
Развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование)	9	Смелость в отстаивании своего мнения	13
Свобода (самостоятельность, независимость в	14	Чуткость (заботливость)	2

суждений и поступках)			
Счастливая семейная жизнь	3	Терпимость («выгладам и мнением других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения)	7
Счастье других (благоосостояние, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом)	4	Широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки)	11
Творчество (возможность заниматься творчеством)	10	Твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями)	14
Уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений)	11	Честность (правдивость, искренность)	1
Удовольствия (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей, развлечения)	17	Эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе)	15

Рисунок 1.3 – ответы участницы В.Б. диагностики

Вопросы теста.

1. Я всегда сочувствую своему ребенку. НЕТ
2. Я считаю своим долгом знать все, о чем думает мой ребенок. НЕТ
3. Мне кажется, что поведение моего ребенка значительно отклоняется от нормы. НЕТ
4. Нужно подолжее держать ребенка в стороне от реальных жизненных проблем, если они его травмируют. НЕТ
5. Я испытываю к ребенку чувство симпатии. ДА
6. Я уважаю своего ребенка. ДА
7. Хорошие родители огорчают ребенка от трудностей жизни. НЕТ
8. Мой ребенок часто мне неприятен. НЕТ
9. Я всегда стараюсь помочь своему ребенку. ДА
10. Бывают случаи, когда небрежное отношение к ребенку приносит ему пользу. НЕТ
11. По отношению к своему ребенку я испытываю досаду. НЕТ
12. Мой ребенок ничего не добьется в жизни. НЕТ

13. Мне кажется, что другие дети потешаются над мной ребенком. НЕТ
14. Мой ребенок часто совершает такие поступки, которые заслуживают осуждения. НЕТ
15. Мой ребенок отстает в психологическом развитии и для своего возраста выглядит недостаточно развитым. НЕТ
16. Мой ребенок специально ведет себя плохо, чтобы досадить мне. НЕТ
17. Мой ребенок, как губка, впитывает в себя все самое плохое. НЕТ
18. При всем старании моего ребенка трудно научить хорошим манерам. НЕТ
19. Ребенка с детства следует держать в жестких рамках, только тогда из него вырастет хороший человек. НЕТ
20. Я люблю, когда друзья моего ребенка приходят к нам в дом. НЕТ
21. Я всегда принимаю участие в играх и делах ребенка. НЕТ
22. К моему ребенку постоянно «липнет» все дурное. НЕТ

23. Мой ребенок не добьется успехов в жизни. НЕТ
24. Когда в компании говорят о детях, мне становится стыдно, что мой ребенок не такой умный и способный, как другие дети. НЕТ
25. Я жалею своего ребенка. НЕТ
26. Когда я сравниваю своего ребенка со сверстниками, то они кажутся мне воспитаннее и разнее, чем мой ребенок. ДА
27. Я с удовольствием провожу с ребенком свое свободное время. ДА
28. Я часто жалею о том, что мой ребенок взрослеет, и с нежностью вспоминаю то время, когда он был еще совсем маленьким. НЕТ
29. Я часто ловлю себя на том, что с неприязнью и враждебно отношусь к ребенку. НЕТ
30. Я мечтаю о том, чтобы мой ребенок достиг того, что лично мне не удалось в жизни. НЕТ
31. Родители должны не только требовать от ребенка, но и сами приспосабливаться к нему, относиться к нему с уважением, как к личности. ДА
32. Я стараюсь выполнять все просьбы и пожелания моего ребенка. НЕТ

33. При принятии решений в семье следует учитывать мнение ребенка. ДА
34. Я очень интересуюсь жизнью своего ребенка. ДА
35. Я часто признаю, что в своих требованиях и претензиях ребенок по-своему прав. ДА
36. Дети рано узнают о том, что родители могут ошибаться. ДА
37. Я всегда считалась с ребенком. НЕТ
38. Я испытываю дружеские чувства по отношению к ребенку. ДА
39. Основная причина капризов моего ребенка – это эгоизм, лень и упрямство. ДА
40. Если проводить отпуск с ребенком, то невозможно нормально отдохнуть. НЕТ
41. Самое главное – чтобы у ребенка было спокойное, беззаботное детство. ДА
42. Иногда мне кажется, что мой ребенок не способен ни на что хорошее. НЕТ
43. Я разделяю увлечения моего ребенка. ДА
44. Мой ребенок кого угодно может вывести из себя. ДА

Диагностика Варя Б - Word

32

45. Огорчения моего ребенка мне всегда близки и понятны. НЕТ
46. Мой ребенок часто меня раздражает. ДА
47. Воспитание ребенка – это сплошная нервоотрепка. ДА
48. Строгая дисциплина в детстве развивает сильный характер. НЕТ
49. Я не доверяю своему ребенку. НЕТ
50. За строгое воспитание дети потом благодарят своих родителей. НЕТ
51. Иногда мне кажется, что я ненавижу своего ребенка. НЕТ
52. В моем ребенке больше недостатков, чем достоинств. НЕТ
53. Мне близки интересы моего ребенка, я их разделяю. ДА
54. Мой ребенок не в состоянии сделать что-либо самостоятельно, и если он это делает, то обязательно получается не так, как нужно. НЕТ
55. Мой ребенок вырастет не приспособленным к жизни. НЕТ
56. Мой ребенок нравится мне таким, какой он есть. ДА

57. Я тщательно слежу за состоянием здоровья моего ребенка. ДА
58. Я восхищаюсь своим ребенком. ДА
59. Ребенок не должен иметь секретов от родителей. НЕТ
60. Я невысокого мнения о способностях моего ребенка и не скрываю этого от него. НЕТ
61. Ребенок должен дружить с теми детьми, которые нравятся его родителям. НЕТ

Рисунок 1.4 – ответы участницы И.А. диагностики



Рисунок 1.6 – ответы участницы К.Г диагностики

Таблица 1.1 – ответы родителей диагностики готовности к осознанному родительству

Методика	К. Б.	В.Б.	Т. Г.	И.А.	К. Г.
Рокитч "Ценностные ориентации"	значимые ценности - Здоровье, Любовь, Счастливая семейная жизнь, Удовольствия, отвергаемые - Общественное признание, Познание, Наличие хороших и верных друзей, Счастье других, Красота природы и искусства, <u>Творчество</u> , <u>ориентируется</u> на Жизнерадостность, Ответственность, Чуткость, Исполнительность	значимые ценности - Здоровье, Любовь, Счастливая семейная жизнь, Счастье других, Честность, Ответственность; отвергаемые - высокие запросы, Непримиримость к недостаткам в себе и других Общественное признание	значимые ценности - Счастливая семейная жизнь, <u>Здоровье</u> , <u>Любовь</u> , <u>Жизнерадостность</u> ; <u>Чуткость</u> воспитанность; <u>отвергаемые</u> ценности - красота природы, продуктивная жизнь, развитие	значимые ценности - Здоровье, Любовь, Счастливая семейная жизнь, Удовольствия, отвергаемые - Общественное признание, Познание, Наличие хороших и верных друзей, Счастье других, Красота природы и искусства, <u>Творчество</u> , ориентируется на Жизнерадостность, Ответственность, <u>Чуткость</u> , <u>Исполнительность</u>	значимые ценности - Счастливая семейная жизнь, Здоровье, Любовь, Жизнерадостность, Чуткость воспитанность; высокие запросы, Непримиримость к недостаткам в себе и других Общественное признание
Гильбух "Личностная зрелость"	неудовлетворительный уровень личностной зрелости (196), Я-концепция - удовлетворительный уровень.	неудовлетворительный уровень личностной зрелости (236), Я-концепция - удовлетворительный уровень(226).	неудовлетворительный уровень личностной зрелости (116), Я-концепция - неудовлетворительный уровень (-1)	неудовлетворительный уровень личностной зрелости (236), Я-концепция - удовлетворительный уровень(226).	неудовлетворительный уровень личностной зрелости (226), Я-концепция - удовлетворительный уровень(226).
Ролевая структура	адекватная ролевая структура	адекватная ролевая структура	адекватная ролевая структура	адекватная ролевая структура	адекватная ролевая структура
ОРО Варга Столина	Положительное отношение к ребенку(29), низкий уровень контроля(1), Абсолютная вера в ребенка(0), <u>Адекватная дистанция</u> (4)	Положительное отношение к ребенку(25), низкий уровень контроля(1), высокая вера в ребенка(1), <u>взрослый</u> устанавливает значительную психологическую дистанцию между собой и ребенком(2)	Положительное отношение к ребенку(33), <u>низкий</u> уровень контроля (2), Высокая вера в ребенка (1), взрослый проявляет искренний интерес к тому, что интересует ребенка, высоко оценивает способности ребенка, поощряет самостоятельность и инициативу, старается быть на равных с ребенком (7), психологическая дистанция установлена адекватно (5), слишком низкий уровень контроля (2)	Преобладание отрицательного отношения к ребенку (10), <u>кооперация</u> на среднем уровне (5), установлена адекватная психологическая дистанция (5), адекватный уровень контроля (4), высокая вера в ребенка (1)	Положительное <u>отношение</u> к ребенку(25), низкий уровень контроля(1), высокая вера в ребенка(1), <u>взрослый</u> устанавливает значительную психологическую дистанцию между собой и ребенком(2)
Эмпатия	заниженный уровень <u>эмпатии</u> (19)	заниженный уровень <u>эмпатии</u> (18)	заниженный уровень <u>эмпатии</u> (20)	заниженный уровень <u>эмпатии</u> (18)	средний уровень <u>эмпатии</u> (23)
Волевая саморегуляция	высокий уровень (17)	низкий уровень волевой <u>саморегуляции</u> (6)	высокий уровень волевой <u>саморегуляции</u> (13)	низкий уровень волевой <u>саморегуляции</u> (8)	высокий уровень волевой <u>саморегуляции</u> (15)
Когнитивный компонент	высокий уровень (11)	высокий уровень (11)	высокий уровень (12)	высокий уровень (11)	высокий уровень (12)

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Лекционный материал

Психология взаимоотношений с ребенком

Детская психология. Лекционный материал для родителей.

Психология ребенка начинается задолго до его появления на свет. Она начинается с психологии его родителей. Для чего и как создавалась семья? Какие в ней сложились отношения? Освоили молодые люди роли мужа и жены? Решили конфликты, научились договариваться? Насколько развита способность к саморегуляции и эмпатии? Какая мотивация на рождение ребенка?

Ответы на эти и многие другие вопросы складываются в некоторую основу, каркас для развития ребенка. От этого во многом зависят те проблемные зоны, с которыми встретится молодая семья, родив ребенка.

Мотивация рождения ребенка

Перечислим некоторые типичные мотивации решения о появлении ребенка, связанные с типичными жизненными обстоятельствами:

- мотив саморазвития в форме освоения родительской роли;
- мотивы избегания одиночества и достижения переживания собственной значимости («чтобы был хоть один близкий человек», «чтобы чувствовать себя кому-то нужной», «хоть кто-то будет меня любить»);
- появление ребенка как свидетельство принадлежности к семейной системе («в нашей семье все женщины рожали первого ребенка в 22 года»);
- появление ребенка как свидетельство соответствия социальным ожиданиям («быть как все», «возраст вынуждает», «родители хотят иметь внуков», «у всех подруг уже есть дети», «муж очень хотел ребенка»);
- ребенок как свидетельство собственной взрослости;
- ребенок как способ сохранения отношений и удержания супруга в браке («удержать жену в семье», «вернуть мужа»);

- ребенок как способ легализации брака («вынудить родителей признать брак»);
- материальные мотивы («улучшить жилплощадь», «приобрести статус многодетной семьи и получить льготы»);
- беременность и роды ради сохранения собственного здоровья («аборт вреден для здоровья», «боюсь, что после аборта не смогу иметь детей», «беременность омолаживает организм»);
- выражение обоюдного желания супругов иметь ребенка («мы любим друг друга и хотим общего ребенка»).

Важно понимать, что та или иная мотивация влияет на отношение к ребенку. Выступает ли ребенок как инструмент для решения проблем родителей (финансовых, личностных, межличностных и др.) – первые 8 пунктов. Либо ребенок рожден от того, что для этого есть большое желание, возможности, внутренние и внешние ресурсы родителей. После рождения ребенка мотивация может измениться.

Беременность

Данный период характеризуется максимально активным физическим развитием ребенка, по сравнению со всеми другими возрастными периодами, происходит и интенсивное развитие психики. Осуществляется не только закладка и развитие всех органов и нервной системы, но идет активное развитие всех анализаторных систем, моторики, становление рефлексов и в элементарной форме – эмоциональной сферы. Ряд исследователей отмечают функционирование памяти в этот период.

Изучение развития сенсорики ребенка показало, что раньше начинают функционировать и лучше развиты к моменту рождения филогенетически более старые анализаторы. Так в 7 нед. внутриутробного развития уже регистрируется кожная чувствительность — отмечается ответная реакция на прикосновение к коже в области губ, а также начинает функционировать вестибулярный аппарат. На 8-й нед. отмечается кожная чувствительность по всему телу ребенка. На 14-15 нед. отмечают

функционирование (в элементарном виде) вкусовой, проприоцептивной и тактильной чувствительности. На 16-17 нед. отмечается моторная реакция на громкий звук. На 21-22 нед. – двигательные и эмоциональные реакции на положительные и отрицательные стимулы вкусовой, тактильной и слуховой модальности. Позже всего отмечают функционирование зрительного анализатора – на 26-28 нед. (ребенок поворачивает голову по направлению к свету при освещении живота матери).

Развитие эмоциональной сферы связывают с тем, что с 22 нед. можно наблюдать эмоциональные реакции на различные стимулы, а с 26-28 нед. уже отмечается мимическое выражение базальных эмоций (страх, гнев, радость, удивление). Функционирование памяти в пренатальный период отмечается во многих исследованиях: ребенок может узнавать музыку, которую слышал в пренатальный период, отдельные слова.

В связи с тем, что в данный период происходит интенсивное физическое и психофизиологическое развитие, оно подвержено воздействию различных факторов, в том числе отрицательных. К таким отрицательным факторам относятся заболевания (в первую очередь, вирусные), химические вещества (в том числе очень многие лекарственные препараты), химические зависимости матери (курение, употребление алкоголя, наркотиков), неблагоприятная экология. Периодом, наиболее подверженным воздействию тератогенов, считается период органогенеза – 3-8 нед. внутриутробного развития. К неблагоприятным психологическим факторам можно отнести сильные стрессы, длительные отрицательные эмоциональные состояния, отрицательное отношение к беременности. Данные факторы воздействуют на развитие плода на протяжении всего периода. По данным А. Бертин даже отсутствие интереса к ребенку в период беременности отрицательно сказывается на его развитии.

Роды

Во время беременности и родов плод составляет единое целое со своей матерью, которая ему обеспечивает все условия и вещества,

необходимые для его развития от невидимого вначале яйца до плода в 3 кг в момент развития. Мать и плод находятся в состоянии симбиоза, который фактически продолжается и в первый год жизни ребенка. Основной предпосылкой психического равновесия матери и нормального развития ребенка является внутреннее состояние матери, ее взгляд на существующий в ней симбиоз и единство между ней и ребенком. Настрой матери по отношению к ребенку важен все время беременности и особенно важен при акте рождения.

Накануне родов, при поступлении в родильный дом, во время схваток будущая мать должна быть проникнута той истиной, что роды представляют собой физиологический процесс, с условием полного психического равновесия и сильного мышечного расслабления. Даже в совершенно физиологических условиях роды представляют собой значительную нагрузку на весь организм, а хорошее мышечное расслабление матери может быть достигнуто только в условиях психического покоя. Любая женщина должна исходить из того, что у большинства женщин роды протекают нормально. Наши бабушки и прабабушки, все женщины испокон веков рожали детей без всяких осложнений и случайностей. Их правильное отношение и естественное побуждение были решающей помощью, способствующей благополучному разрешению этого события, которое придает смысл и содержание жизни женщины; наблюдавшиеся в прошлом осложнения объясняются отсутствием родильных домов и невежеством акушерок.

В настоящее время, в условиях современной медицины, в обстановке родильных домов, благодаря качественному обслуживанию рожениц, матери и ребенка, все опасности прошлого уже исчезли.

Современная женщина, оторванная от традиций, которые некогда передавались из уст в уста в любой семье матерями и бабушками, и живущая в стрессовых условиях XX века, с психической точки зрения еще менее подготовлена к наступлению родов, чем предыдущие поколения.

Многие женщины в настоящее время боятся родового акта, и эта боязнь поддерживается отсутствием сведений относительно родов, неверными понятиями, полученными от малосведущих лиц (коллеги по работе, родственницы, заурядные акушерки, фильмы и романы, в которых излагаются случайные трагические разрешения наблюдавшихся тяжелых родов и т. д.).

К страху иногда присоединяется и нежелание иметь детей. К этому следует добавить, что иногда у женщин наступают роды, когда они находятся в состоянии физического и психического истощения в результате неправильного образа жизни.

Вот почему женщина должна быть надлежащим образом информирована и владеть некоторыми первоначальными понятиями, позволяющими ей сознательно соблюдать наставления врача и акушерки. Первым обязательным условием является то, что женщина не должна ничего предпринимать без компетентных советов врача-акушера. Следует еще раз повторить, что никакая книга не может заменить гинеколога, педиатра, акушерки и сестер, работающих в родильных домах.

Человеческий детеныш рождается очень маленьким и незрелым. Так эволюция решила сложную задачу стоящую перед ней: совместить прямохождение (а значит, узкий таз) матери, и развитый мозг (а значит, объемный череп) ребенка. Надо было как-то выкручиваться. Поэтому в лице нашего вида была использована обновленная и улучшенная технология, изобретенная для сумчатых. Огромная кенгуру рождает крохотного, с креветку размером, детеныша, который пока не способен находиться отдельно от матери. И потом еще некоторое время донашивает его в сумке. Если он не попадет сразу же в сумку матери – очень быстро погибнет от голода и холода.

Также и дети. Каждый младенец, приходящий в мир, на глубоком, инстинктивном уровне знает правила игры. Они просты и суровы.

Правило первое.

Сам по себе ты не жилец. Если будет взрослый, который будет считать тебя своим, который станет о тебе заботиться, кормить, согревать и защищать тебя – будешь жить, расти и развиваться. Не найдется такого – значит, в этой жизни для тебя места нет, прости, попытка не удалась.

Потребность ребенка в заботе взрослого – потребность жизненно важная, витальная. Это не про «хорошо бы», не про «без мамы одиноко и грустно», это – про жизнь или смерть.

Программа привязанности, обеспечивающая эту заботу – и есть наша «сумка», предназначенная для того, чтобы ребенка доносить, своеобразная внешняя утроба, переходный шлюз между рождением и выходом в мир. Она заложена в тех глубоких участках мозга, которые ничего не знают про молочные смеси, кюветы или дома ребенка. Там, в очень мало изученных глубинах психики новорожденного, именно это высечено на скрижалях: стань чьим-то – или умри.

Привязанность – витальная потребность, уровень значимости – максимальный. Без нее не живут.

Правило второе. Если вдруг взрослого рядом не оказывается, или он не торопится заботиться и защищать, ты, малыш, сразу не сдавайся. Ты же не просто капризничаешь, ты за жизнь борешься, тут деликатность неуместна. Не приходит – зови громче. Не хочет – заставь. Забыл – напомни. Не уверен в нем – лишний раз перепроверь, по-прежнему ли он – твой взрослый и считает ли тебя своим. Тут важна бдительность. Ставка высока. Борись!

И это вторая важная вещь, которую стоит запомнить: если ребенок не уверен в своем взрослом, в его привязанности, он будет добиваться подтверждений связи, стремиться ее сохранить и укрепить любой ценой. Любой. Потому что, на кону – его жизнь.

Для того, чтобы удержать привязанность взрослого у ребенка в арсенале есть не только крик, но и другие инструменты - улыбка, например. Получая улыбку малыша на акты своей заботы взрослый испытывает, как

правило, блаженство. Так работают инстинктивные программы заботы о потомстве.

Этой же цели, сохранить контакт со своим взрослым, служат инстинкты новорожденного. Схватить за пальцы, вскинуть ручки в случае падения, для того чтобы удержаться за взрослого.

На формирование привязанности большое воздействие оказывает инстинктивная программа импринтинга, присущая млекопитающим. Только родившийся ребенок внимательно смотрит в лицо матери, запечатлевая его в памяти. Новорожденный уже способен узнавать мать по запаху, голосу, вкусу молока. Не менее важен телесный контакт с матерью, прикладывание к груди.

Главная задача мамы и ребенка на этапе родов - создать надежную базу для формирования привязанности.

Первые 40 дней после родов

Этот период – своеобразное донашивание родившегося малыша. Время для кормления грудью, объятий с мамой, колыбельных. Время вхождения ребенка в новый мир.

Появляется первая улыбка, фокусировка зрения, малыш разглядывает лица родных. Для его полноценного развития важно как можно больше позитивно общаться с младенцем. Отзеркаливать его реакции, быть постоянно в контакте.

Однако в этот период важно говорить и о состоянии мамы новорожденного ребенка.

Послеродовое восстановление женщины

Вот что говорят об этом периоде специалисты по послеродовому восстановлению женщины:

За время беременности прогестерон достигает своих пиковых значений – 300-400 единиц. Но сразу после родов он резко падает с 350 единиц до нуля.

А прогестерон – одно из самых мощных веществ, борющихся с тревожностью и депрессией, что производит наше тело.

Это резкое падение прогестерона организм обычно компенсирует, вырабатывая в родах и сразу после родов окситоцин и бета-эндорфины.

Но так происходит не всегда – к сожалению, часто выработка собственных гормонов сбивается из-за медицинских вмешательств в роды или длительного разлучения с малышом в первые часы и дни после родов. Из-за этого сильно повышается риск развития депрессии.

В учебнике Самохвалова по психиатрии читаем: «Одной из причин послеродовой депрессии является отсутствие контакта между роженицей и новорожденным, например, она не видит его сразу после родов или не может к нему прикоснуться, покормить. Риск развития депрессий у таких рожениц на 70% выше, чем у остальных.

Если же роды прошли естественно, или даже с медвмешательствами, но не сбившими гормональных настроек, то в момент, близкий к потугам, в организме женщины происходит резкий скачок катехоламинов, особенно норадреналина, что приводит в действие «рефлекс изгнания плода».

Роженица испытывает внезапный прилив энергии, она приподнимается, оживляется, испытывает внезапную жажду, дыхание становится поверхностным, иногда женщина хочет схватиться за что-нибудь.

В ее поведении могут появляться признаки страха, злости или возбуждения, при этом катехоламины провоцируют серию очень сильных схваток, в результате которых ребенок рождается легко и быстро.

Но еще несколько часов после родов женщину может перетряхивать на адреналине.

Плюс по мере прогрессии родовой деятельности в крови женщины растет концентрация пролактина – гормона, который формирует у матери модель поведения, когда забота о ребенке и его потребностях превышает

всего, отвечает за агрессивное поведение матери в период лактации («эффект матери-тигрицы») и одновременно повышает тревожность.

Это механизм, предусмотренный природой для сохранения потомства. Чтобы мать была начеку.

Поэтому первое время женщина постоянно проверяет, дышит ребенок или нет. Может рыкнуть на свою маму, мужа, свекровь или даже старших детей, если ей вдруг покажется, что они как-то угрожают безопасности малыша.

Кроме того, сразу после родов и мама, и младенец буквально купаются в экстагическом гормональном коктейле из пиковых концентраций окситоцина и бета-эндорфинов.

Из-за этой эйфории женщине очень сложно успокоиться после родов. В ее крови все еще так много адреналина и окситоцина, что она может чувствовать себя супер-женщиной.

Из меня, например, еще месяцев шесть после домашних родов бил прям поток какой-то светлой энергии. Мне казалось, я могу все! Но потом батарейки сели.

Если ребенок первый, спокойный и все идет идеально, как по книжке, то такое состояние невообразимой легкости бытия («что там эти ленивые мамашки жалуются на депрессию и выгорание – все же так просто!») может продлиться даже год или полтора.

Если смотреть по теории эмоционального выгорания, такое состояние эйфории совпадает со стадией мобилизации.

Людмила Петрановская пишет:

«Еще все легко, пока не так сложно просыпаться ночью, усталость не накопилась – словом, все прекрасно.

Мы исполнены надежд, гордости, нежности, мы даем себе слово, что будем самыми лучшими родителями этому ребенку, не повторим ошибок

своих родителей, все делать будем и правильно, и по науке и будем очень счастливы, потому что у нас самый прекрасный на свете ребенок.

Чудесное состояние, у которого есть серьезный недостаток – оно заканчивается. Режим «турбо» не может быть вечным. Постепенно эйфория уходит. Что-то оказывается неприятным, что-то не получается и пугает, что-то утомляет, накапливается усталость, сказывается недосып».

Материнство – путь длиною в жизнь, поэтому важно не измахратить себя за первые же месяцы.

Я бы посоветовала будущим мамам даже не с начала беременности, а с момента, как вы только решили зачинать (или – собирать документы на усыновление), сразу включать режим энергосбережения и беречь себя по максимуму. Устать вы еще успеете.

На уровне тела

Но вернемся к периоду после родов. Мы часто в шоке и так поглощены новорожденным, что собственное состояние отходит на второй план. Тем не менее, давайте посмотрим, что происходит на уровне тела.

Цитата из Ингеборг Штадельман:

«Всем надо иметь в виду, что во время родов женщине приходится полностью, всем нутром раскрыться, чтобы родить ребенка. После такой перемены каждая чувствует себя опустошенной и незащищенной. Она только успела привыкнуть к движениям ребенка внутри, а теперь живот пустой, дряблый, и в нем никого; возникает ощущение раны и одиночества.

Поэтому главное устроить все так, чтобы малыш был как можно ближе к маме. Помню, мне больше всего нравилось класть своих детей так, чтобы ручки и ножки касались моего живота, и я могла чувствовать привычные толкания.

Родильница быстро понимает, что роды – это не только процесс в нижней части живота, что они влияют на кровообращение и психику.

После родов она чувствует себя раненой в интимной сфере. Ей нужно разобраться в своих ощущениях.

Чтобы успешно пережить первые дни этой пустоты, упадка сил и одновременно эйфории от свершившихся родов, каждая женщина нуждается в особой заботе, любви и внимании».

Кризисы

Что такое кризис? Период перехода в возрастном развитии к качественно новому этапу. Состояние, при котором все то, что хорошо работало раньше уже не способно обеспечить новые возникшие потребности меняющейся личности.

Ребенок в своем развитии проходит несколько кризисных периодов.

Кризис новорожденности. Вся жизнь маленького человека до этого момента проходила в утробе матери, питание и кислород поступали сами, было тепло, не было воздействий внешней среды – температуры, давления, света. Попадая в новые для себя условия ребенок переживает кризис. Осваивается в новых для себя условиях.

Кризис новорожденности

Кризис новорожденности – это первый шаг в длинной дороге к формированию самостоятельной личности ребенка. Первый шаг – отделиться физически. Но остаться рядом, на руках взрослого, у его сердца. Как мы уже говорили выше после рождения человеческий детеныш нуждается в донашивании.

Получая раз за разом заботу от взрослых, окружающих ребенка, малыш растет, крепнет. Убеждается в том, что о нем обязательно позаботятся, его потребности будут удовлетворены, что он в безопасности, все работает надежно. Кризисный период отступает, но не на долго.

Кризис одного года

Ближе к 1 году ребенок научается ходить. Эта способность открывает для него невиданные до этого горизонты возможностей. Но его шаги пока несовершенны, равновесие держит плохо, бьется головой и

разными частями тела о препятствия, а вера в себя огромная, ведь он уже столько может! Так ребенок слазит с рук разделителя и начинается новый этап его развития.

Ребёнок начинает активно осваивать предметный мир, совершенствуются движения, развивается мелкая, крупная моторика и другие психофизические показатели организма.

Кризис трёхлетнего возраста

Примерно к трем годам, а возможно, немного раньше, ребенок вдруг меняется. Милый сладкий крошка, нежный, легко управляемый, в один прекрасный день закатывает первый скандал по пустяковому поводу. Сам повод значения не имеет. Не в той чашке дали молоко. Надели шапку, а он не хотел. Помогли с чем-то, а он собирался сам. «Кризисом негативизма» это время называется потому, что самыми главными словами этого периода становятся НЕТ, НЕ хочу и НЕ буду. По любому поводу и без: нет, нет, нет.

Почему это происходит? Ребенок стремительно растет и развивается. Он так много всего может сам – каждый день больше, чем вчера. Естественно, от такого невероятного продвижения вперед, начинается головокружение от успехов. Уверенность в своей возможности справляться, в своем праве хотеть и достигать желаемого растет. А мозг пока по-прежнему не критичен, всей сложности ситуации не видит, всех обстоятельства учесть не может.

Так и происходят конфликты: ребенок сильно хочет (или не хочет) чего-то, и уверен, что вполне может сам сделать или решить, а родители видят ситуацию шире, со всеми привходящими, и согласиться с ним не могут. Налицо конфликт.

Что делать? Все мы время от времени конфликтуем: с родными, соседями, коллегами. Это не хорошо и не плохо, это нормально. Везде, где есть люди и их интересы, возможны ситуации, в которых эти интересы не совпадут.

Люди в конфликтах ведут себя по-разному. Наверное, каждому встречались те, кто конфликтов очень не любит, даже боится, и никогда не может настоять на своем. Всегда уступают, входят в чье-то положение, даже если им предложенный вариант неудобен, неприятен, да и просто не нравится. Встречаются и люди противоположного типа, они готовы конфликтовать и спорить всегда: надо или не надо, стоит того или не стоит, в любой ситуации не могут «поступиться принципами» и «качают права».

Конечно, это крайние полюса – люди, которые всегда уступают и люди, которые всегда упираются. У них однотипная стратегия на все случаи жизни, и ничего хорошего в этом нет. Жизнь сложная, ситуации разные. Хорошо, когда у взрослого человека в запасе есть целая колода разных стратегий поведения в конфликте. Если ребенка наказывают за любую попытку протеста, или если, наоборот, родители так боятся его расстроить, что никогда с ним не спорят, он просто не сможет освоить всего разнообразия стратегий.

Почему возрастной кризис – это хорошо?

Получается, что кризис негативизма – это не просто испытание для родительских нервов, данное нам за неизвестно какие грехи. Это время, когда ваш ребенок учится настаивать на своем, конфликтовать. И вы, как опытный тренер, можете помочь ему освоить разные стратегии поведения в конфликте. Вы не боретесь с ним, вы не противник – вы тренер, спарринг-партнер. Невозможно же научиться играть в теннис в одиночку. Вот и конфликтовать тоже – можно научиться только с партнером, который подскажет, поможет, примет удар и даст подачу.

Кризис 6-7 лет. Вместе навсегда.

В период с 4-х до 6 лет привязанность ребенка к родителю достигает максимальной полноты и глубины, становится осознанной, наполняется множеством очень тонких оттенков. наполненный нашей защитой и заботой ребенок уже хочет заботиться о других.

Сначала мы помогаем расстроенному или сердитому ребенку успокоиться, контейнируем его, потом он начинает справляться сам, а потом мы видим, как он утешает младшего брата. Это универсальный алгоритм: мы для него - он сам для себя - он для других.

Если мы видим желание заботиться о других, значит, в общем и целом привязанность к родителю созрела, состоялась. А значит, настало время для нового кризиса сепарации (эмоционального отделения). Этот кризис не будет таким бурным и ярким, как кризис 3х лет, в нем многое происходит в глубине, постепенно, без внешних эффектов. Но изменения идут очень серьезные.

Многое меняется на физиологическом уровне: например, перестраивается вся иммунная система (потому дети на седьмом году довольно часто болеют). Созревают важнейшие участки мозга, ответственные за логическое мышление и за способность к произвольной деятельности, то есть за способность делать то, что нужно, а не то, что хочется. Без которой, конечно, учиться в школе невозможно, будь ты хоть сто раз вундеркиндом, умеющим читать и считать.

Вместе с созреванием лобных долей появляется способность к обобщению, к формированию и удержанию целостных образов. Ребенок после 7 лет уже способен удерживать целостный образ близкого взрослого, поэтому дети старше семи лет довольно редко ошибаются в прогнозе оценки взрослыми их поступков, ребенок способен удерживать ваш образ в сознании, помнить ваши слова, он как бы следует за виртуальным родителем, поселившимся внутри, выполняет его предписания.

И теперь его интересы переключается с построения отношений с родителем на построение собственных социальных связей. Он начинает осознавать своё социальное «я», пытается установить более тесные контакты с окружающими, теряет наивность и непосредственность. Впервые он ощущает себя не только как физически существующего человека, но и свою психическую сущность, свой внутренний мир,

который отличает его от всех остальных. Семья в этом возрасте нужна для того, чтобы ребенок мог о ней не думать, он должен быть уверен в том, что дома все хорошо, с папой и мамой в отношениях все стабильно хорошо и ничего ему там налаживать не нужно. Именно такое состояние позволит успешно осваивать новые для маленького человека задачи.

Системный взгляд на проблемы ребенка

Семья – это не совокупность отдельных индивидуумов, а целостная система. Где состояние одного члена системы оказывает влияние на всех остальных. И проблемы с ребёнком — это всего лишь отражение проблем всей семьи. Дети, зачастую, являются самыми «слабыми» звеньями семейной системы.

Многочисленные исследования показали, что семья существует как единое самостоятельное целое. Для определения этого феномена в исследованиях был введен термин «семейный гомеостаз».

В соответствии с данной концепцией все функционирование семьи направлено на сохранение семейного гомеостаза. Каждый член семьи явно или скрыто способствует достижению и поддержанию семейного баланса. Семейные традиции, правила и примеры взаимодействия — вот то, что обеспечивает гомеостатическое существование любой семьи. Когда семейный гомеостаз нарушается, члены семьи прилагают все силы для его восстановления.

Супружеские отношения влияют на характер семейного гомеостаза. Супружеские отношения представляют собой стержень для формирования прочих отношений в семье. Именно супруги являются «архитекторами» семьи. Нарушение супружеских отношений порождает дисфункциональные родительские отношения.

Проблемный ребёнок -это член семьи, который более прочих переживает трудности в супружеских отношениях родителей, а также больше склонен к нарушению отношений «ребенок — родители».

Его симптомы представляют собой сигнал SOS о нарушении отношений с родителями, они — непосредственный результат семейного дисбаланса.

Его симптомы — это его попытка уменьшить и смягчить страдания своих родителей.

Каким образом через ребёнка восстанавливается семейный гомеостаз?

Например ситуация такова, что в семье царит серьёзный разлад и каждый из супругов задумывается над возможностью развода. При этом в семье накапливается большая напряжённость, которая может разрушить систему. Часто в такой ситуации ребёнок заболевает и напряжённость в отношениях родителей может направиться в другое русло - лечение и спасение ребёнка. Или другая ситуация. Жена начинает понимать, что отношения с мужем её больше не устраивают. Она думает о разводе, но боится остаться одна, боится ответственности за принятое решение. Опять же накапливается напряжение внутри семьи и взаимоотношениях родителей. И в этой ситуации значительно ухудшается поведение сына. Мать вместо неприятных размышлений о разводе может перевести своё внимание на решение проблем сына. Таким образом, напряжение переводится в другую область, вопрос о принятии ответственного решения откладывается и семейная система находит новую точку равновесия. Важно понимать то, что происходит с детьми – не есть притворство или обман. Они действительно болеют и у них действительно происходят некоторые психические процессы, которые изменяют их поведение. И все эти изменения есть неосознанная попытка восстановить равновесие семейной системы.

Как становится понятным из вышеприведенного, попытка влиять на поведение ребёнка не может быть эффективной без рассмотрения всей семейной ситуации в целом. В 90-95 % случаев проблема заключается не в ребёнке, а в функционировании всей семейной системы.

Попытка решать проблемы только с ребёнком равносильна тому, как лечить палец, в то время как заражена кровеносная система.

Основы психологии семейных взаимоотношений

Научная семейная психология очень тесно связана с практикой психологической помощи семьям. Теоретические рекомендации и способы помощи семье, законы существования семьи, всё это выводится из обширной психологической практики зарубежных и отечественных психологов, психотерапевтов и других специалистов, оказывающих помощь семье.

Жизненный цикл семьи начинается задолго до свадьбы, он начинается с родительской семьи каждого из супругов. Благополучие брака и удовлетворенность отношениями в нем зависят от многих факторов, и в первую очередь от того опыта, который человек получает в семье в детстве. Модель отношений, воспринимаемая ребенком в родительской семье, будь то принятие, уважение и искренность или отвержение, конфликтность, унижение и несправедливость, личностные качества родителей имеют большое значение для последующего выбора брачного партнера и выстраивания отношений с супругом в собственной семье.

Одним из немаловажных факторов выступает способ выхода молодого человека из родительской семьи, достижение им материальной и эмоциональной независимости.

Периодизация жизненного цикла семьи

Монада или с чего начинается семья?

Зернышко в земле закладывает ребенок, когда принимает решение, что он уже самостоятельная личность и покидает родителей. До этого он жил их моделями и ценностями, он привык, что о нем заботятся и решают сложные вопросы.

Монада время поисков: кто я, что я хочу, каковы мои жизненные ценности? Он учится опираться на себя. Пройти этот этап необходимо, чтобы построить крепкую и счастливую семью.

Если молодые люди продолжают жить с родителями после женитьбы, если съезжаются едва ступили за дверь от родителей — это брак пока неокрепших людей. Представьте ребенка, который вместо того, чтобы учиться ходить, просто облокотился на спинку кровати. Он не научится бегать, если не отпустит опору.

«Круговая теория любви» А. Рейса объясняет механизм выбора брачного партнера через реализацию четырех последовательных, взаимосвязанных процессов.

Установление взаимосвязи. Имеется в виду легкость общения двух людей, иными словами – насколько «в своей тарелке» они чувствуют себя в обществе друг друга. Это зависит как от социальнокультурных факторов (социального класса, образования, религии, стиля, воспитания), так и от индивидуальных способностей человека вступать в контакт с другими людьми.

Самораскрытие. Ощущение взаимосвязи с другим человеком рождает чувство расслабления, доверия и облегчает раскрытие себя перед другим. Здесь также большое влияние оказывают социальнокультурные факторы.

Формирование взаимной зависимости. Постепенно у мужчины и женщины возникает и развивается система взаимосвязанных привычек, появляется чувство необходимости друг другу.

Реализация основных потребностей личности, какими, по мнению А. Рейса, являются потребности в любви, доверии, стимуляции кем-либо ее амбиций и др. Развитие чувства любви идет в направлении от первого процесса к четвертому. Безусловно, что пропуск одного из них негативно сказывается на развитии или стабильности любовных отношений.

Диада

Два человека со своими ценностями, интересами и установками начинают жить вместе. Наступает этап притирки: поиск компромиссов, попыток договориться и налаживание быта.

К сожалению, Диаду часто пропускают. Поженившись, молодые люди торопятся рожать ребенка. Два человека еще не познали себя в Монаде, не обеспечили комфорт в Диаде, а уже приглашают третьего человека.

Триада

В семье появляется ребенок, и вот, уже три человека должны уживаться, принимать интересы друг друга и выстраивать коммуникацию. Появляется второй ребенок и в семье уже четыре человека, Квадрата. Между старшим и младшим возникают конфликты, а родителям сложно справиться с двумя детьми, если они плохо преодолели Триаду.

Семья растет до пяти, шести или больше человек, но в какой-то момент запускается обратный отчет. Взрослеющие дети уходят и количество членов семьи уменьшается. Наседают сложности с сепарацией и осознанием, что дети больше не нуждаются в тебе.

IV. Диада

Муж и жена остаются снова вдвоем. Они заново друг друга изучают: это уже не те два человека, которые вступали в брак много лет назад. Время, чтобы полюбить друг друга с еще большей силой.

Монада

Один из супругов умирает, а для другого наступает важный этап принятия своей жизни. Чем больше сейчас страха, тем быстрее человек уходит. Кто не боится Монады, тот открывает в себе новые ресурсы, ценности и увлечения. Кто-то создает новую семью, снова проходя каждую фазу цикла. Для крепкой и счастливой семьи, очень важно пройти эти этапы с полной отдачей и результатами.

Кризисы семейной жизни

Семья — не застывшая в своем развитии «ячейка общества», ее качественный переход из одного своего состояния в другое сопровождается кризисными явлениями, когда между мужем и женой

нарастают противоречия. И только умение вовремя их осознать и сгладить поможет супругам избежать серьезных разногласий.

Существует два вида семейных кризисов: нормативные и ненормативные. Первые рассматриваются как переходный этап от одного состояния семьи к другому (рождение ребенка, начинает говорить, пошел в садик и др.) или связаны с проблемами супругов, допустим, угасание половой функции у мужчин и климакс у женщин. Вторые связывают с анализом обстоятельств, которые вызвали кризисные отношения в семье.

В жизни семьи выделяют несколько периодов семейных кризисов, которые некоторыми психологами уточняются по годам:

Первый период семейного кризиса. Статистика показывает, что примерно 50% молодоженов разводятся, не прожив в браке и года. Стандартное объяснение, что «заел» быт. Подразумевается, что период романтических любовных переживаний быстро прошел, семейные отношения, еще не успев сложиться, разбились о «скалы» бытовых проблем.

Второй (после 3-5 лет совместной жизни). Супруги уже «притерлись», появились дети, нужно думать об устройстве своего «гнезда», содержании и воспитании детей, что связано с заботами о материальном достатке (поиск престижной работы, карьерный рост). В это время наступает некоторое отчуждение на психологическом уровне, когда появляется невольный холодок в отношениях, потому что свалившиеся заботы не позволяют уделять друг другу достаточно внимания.

Третий (через 7-9 лет супружества). Сложный период постепенного «отрезвления». Время радужных мечтаний ушло безвозвратно. Все устоялось и сложилось далеко не так, как мечталось до замужества (женитьбы). «Лодка любви» прочно осела на прозе семейных проблем, связанных в первую очередь с детьми. Наступила пора разочарования от мыслей, что ничего особо примечательного в жизни уже не будет.

Четвертый. Считается, что наступает после 16-20 лет совместного проживания, когда уже достаточно взрослые дети, с ними возникают новые проблемы. И кажется, что в личной жизни все уже свершилось, достигнут определенный успех в карьере, мысль «а что дальше?» не находит оптимистического ответа.

Пятый. Наступает, когда мужу и жене под 50 (хотя могут быть вариации, когда кто-то из двоих старше или моложе). Связан с повзрослевшими детьми, они уже окончили школу, высшие учебные заведения, выпорхнули из родного «гнезда» и стали самостоятельными. «Осиротевшим» родителям приходится перестраивать свою жизнь, нужно как-то распорядиться вдруг появившимся свободным временем, которое раньше уходило на заботу о детях.

Шестой. Собственно, его можно рассматривать как вариант пятого. Когда сын или дочь (женившись, выйдя замуж) остались жить с родителями. Новый член семьи – это всегда стрессовая ситуация, из-за него приходится резко ломать привычный, устоявшийся годами ритм жизни. Такой кризис семейных отношений затрагивает не только родителей, но и молодую семью, и для нее нередко заканчивается разводом. Хотя тут есть и положительная сторона, если отношения между «стариками» и молодыми сложились удачно, бабушка и дедушка уделяют свое время появившимся внукам.

Седьмой. Когда муж и жена выходят на пенсию и остаются вдвоем, дети уже давно живут своей жизнью и, вполне возможно, даже в другом городе. Круг общения резко сужается, супруги чувствуют себя одиноко, появляется масса свободного времени, которое часто нечем занять. И тут главное суметь психологически перестроиться, найти для себя занятие по душе.

Восьмой. Можно сказать, последний старческий кризисный период, когда умирает один из супругов. Тяжесть утраты близкого человека, с

которым прожита жизнь, тяжело сказывается на психике, с этой болью приходится жить все оставшееся время.

Ролевая структура семьи

Семейные роли – устойчивые функции семейной системы, закрепленные за каждым из ее членов. Ролевая структура семьи предписывает поведение и взаимодействие членов семьи, а также в понятие «роль» включаются желания, цели, убеждения, чувства, социальные установки, ценности и действия, которые ожидаются или приписываются тому или иному члену семьи.

Семейные роли бывают конвенциональными и межличностными. Конвенциональные роли – то роли, определенные правом, моралью, традицией для любого человека. Например, права и обязанности любой матери по отношению к детям и детей по отношению к матери закреплены законодательно, они конкретизируются моралью и традицией. «Конвенциональные роли стандартизованы и безличны; права и обязанности остаются одинаковыми, независимо от того, кто эти роли исполняет. Но те, которые устанавливаются в межличностных ролях, целиком зависят от индивидуальных особенностей участников, их чувств и предпочтений»

все нарушения ролевой системы семьи привлекают внимание специалистов по семейной психотерапии. Нередко при поиске источника психотравмирования выясняется, что им является роль, которую данный индивид играет в семье.

Одно из наиболее интересных направлений в современной семейной психотерапии связано с выявлением и изучением так называемых патологизирующих ролей в семье. Речь идет о межличностных ролях (не конвенциональных), которые в силу своей структуры и содержания оказывают психотравмирующее воздействие на членов семьи. Таковы роли «семейного козла отпущения», «семейного мученика, безостатка жертвующего собой во имя семьи», «больного члена семьи»

В некоторых случаях один из членов семьи проигрывает социальную роль, которая травматична для него самого, однако психологически выгодна другим членами семьи. В других – члены семьи прямо или косвенно побуждают кого-то из семьи принять на себя такую роль. Патологизирующая роль одного из членов семьи может быть травматичной для других, а не для него самого. Нередко оба типа ролей сочетаются между собой: один член семьи выполняет роль, патологизирующую его самого, другой – травматичную для остальных.

Концепция патологизирующих ролей активно используется для объяснения того, как нарушения семьи порождают те психические расстройства, которые наиболее часто попадают в поле зрения психиатров.

Мотивы, которые могут побуждать одного из членов семьи подталкивать ее к развитию системы патологизирующих ролей, разнообразны. Это может быть маскировка определенных личностных недостатков – стремление сохранить и защитить личностную положительную самооценку вопреки этим недостаткам (так происходит в семье с «антисексуальной идеологией»). Другой мотив – стремление удовлетворить какие-то потребности, противоречащие нравственным представлениям индивида и всей семьи (мотивом образования «семьи-крепости» может оказаться реализация желания безраздельного господства в семье).

Схема перехода семьи к патологизирующим ролям такова: у одного из членов семьи имеется нервно-психическое расстройство, и он прямо или косвенно меняет представления семьи о каком-либо другом ее члене, под влиянием чего возникает определенная перестройка ролей, причем именно такая, при которой нарушение «перемещается» на этого второго. Симптомы нервно-психического нарушения у первого члена семьи ослабевают или даже совсем исчезают, зато у другого появляются. Нередко при этом излечение последнего ведет к заболеванию первого.

Также в контексте ролевой структуры стоит сказать о таком явлении как инициация – переход из одного состояния в другое. Так проблемы в семье могут быть связаны с тем, что на психологическом уровне не произошел переход юноши или девушки из роли жениха или невесты в роль мужа и жены, отца и матери. Нарушения в динамике проживания ролей оказывают существенное влияние на всю семейную систему в целом.

Семья как система

Главная мысль, из которой исходят рассматривая семью как систему – «целое больше, чем сумма его частей». Семья Ивановых – это нечто большее, чем Маша Иванова и Саша Иванов. Семья Ивановых обладает новыми потребностями и целями, отличными от личных потребностей мужа и жены.

Другой особенностью является взаимное влияние каждого из членов системы друг на друга и систему в целом. В семье вообще не действует обычная линейная причинная связь, типа «муж пришел поздно, поэтому я разозлилась». В семье всегда работает круговая причинность, типа «я отказала мужу в ласке, поэтому он пришел поздно, тогда я разозлилась и ушла ночевать к маме. Мужу снова не хватило внимания, и он вовсе перестал приходить ночевать».

Когда у одного из членов семьи (как правило самого зависимого и слабого – дети, подростки и другие) встречается какой-либо симптом, проблема, допустим, плохое поведение, то как правило оказывается, что вся семья «мы» - все для него, мы хорошие, интеллигентные люди, а «он» - что угодно по списку – не слушается, пьет, ничего не хочет и прочее, «позор семьи». В системной терапии такая ситуация называется «идентифицированный пациент». Смысл таков, что патология находится не в этом конкретном человеке, а в семейных взаимоотношениях. При ближайшем рассмотрении выясняется, что если не отвергать этого члена семьи, а встроить его в существующую систему, то всей семье придется

менять себя, свое поведение и отношение, иначе взглянуть на семейный миф. (представление семьи о том, какая она)

Здесь мы подходим к двум ключевым законам семейной системы – это закон постоянства (гомеостаза) и закон развития. Семейная система стремится сохранить свое постоянство с одной стороны, (пусть все будет как есть) и стремится к развитию с другой. Такой вот парадокс. Нужно найти компромисс между родительским желанием сохранить свой образ мира и настоятельным требованием потомков принести нечто свое новое в этот мир. Изменения в системе происходят медленно и с серьезным сопротивлением.

Как видите, перед семьей стоит непростая задача и можно выделить два типа семейных систем по признаку того, как они могут разрешить эти противоречия. Семьи бывают функциональные и дисфункциональные.

Функциональная семья способна выдержать все типичные кризисы семейной жизни. Эта лодка способна продержаться и в штиль и в ураган. В функциональной семье развитие каждого из ее членов является приоритетным. Муж поддерживает жену в ее начинаниях, она его. Важный момент, в функциональной семье самые сильные эмоциональные связи располагаются по горизонтали: между мужем и женой, между братом и сестрой. Вертикальные эмоциональные связи, например, между мамой и сыном, должны быть на втором месте. Поэтому, распространенная гордость мамы, что она «всю себя посвятила детям» – это признак дисфункциональной семьи, которая может развалиться при ближайшем кризисе. (покинут детки «родительское гнездо» и вот смотрят друг на друга два «эмоционально чужих супруга»).

В функциональной семье используются функциональные стабилизаторы. Стабилизаторы семейной системы – это определенные стереотипы взаимодействия, которые приводят семью к равновесию. Функциональные стабилизаторы – это общие интересы, досуг, благополучные дети и их развитие.

В дисфункциональной семье все по-другому. Эмоциональные связи между супругами часто стоят на втором, а то и последнем месте. Часто мать, недовольная своим мужем, всю себя посвящает детям. Дети и их проблемы, обычно выступают негативным стабилизатором во взаимоотношениях. Своим плохим поведением они бессознательно объединяют родителей, дают им общий интерес. Так семейная система оказывается стабильной за счёт «симптома» ребенка. Вообще, детские трудности, страхи, болезни – это не проблемы детей, а проблемы взаимоотношений.

Дети очень чувствительны к невысказанным сложностям семьи и бессознательно сами играют ту роль, которую от них требует поддержание семейного гомеостаза. Например, родители все время ссорятся о том, как им воспитывать сына, который не хочет в школу. Если убрать все эти ссоры вокруг ребенка, то часто оказывается, что и поговорить то им больше не о чем. Другой вариант, у ребенка детская астма. Мама с папой постоянно ругаются и замолкают только тогда, когда у ребенка приступ. Так болезнь ребенка позволяет сохранить равновесие в семье.

Следующий признак дисфункциональной системы – это незавершенные эмоциональные связи вне текущей семьи. Главное правило гласит – эмоциональные отношения в текущей семье важнее всех предыдущих. Поэтому мамы, папы, бывшие жены и даже дети от бывших жен должны оставаться на втором месте. Если у мужа или жены сильная эмоциональная связь с матерью, она каждый день звонит и интересуется, то эта связь будет растягивать новую пару подобно магниту.

Перевести семейную систему из дисфункционального состояния в функциональное можно, хотя и сопряжено с рядом трудностей. Главное, на мой взгляд, желание договариваться, возможность принятия собственных ошибок, и работа над патогенными стереотипами взаимодействия.

Подробнее о симптомах детей и связи с функционированием семейной системы мы поговорим на лекции, посвященной воспитанию детей.

Деление семей на функциональные и дисфункциональные – подход системного подхода в психологии семьи. Однако типология семей не ограничивается двумя. Существует множество различных признаков, по которым делят семьи. Понимать с каким типом семьи работаешь – задача и интерес специалиста, для родителей этот вопрос не является важным, поэтому подробно останавливаться на дан.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Конспекты тренинговых занятий

«Взаимоотношения с противоположным полом»

Что значит быть мужчиной или женщиной?

Какое отличие между мной и людьми противоположного пола?

Признаю ли я существование проблем, связанных с полом?

Умею ли распознавать, оценивать и решать эти проблемы?

В.Каган

Цель тренинга: расширить представление о себе, как о лице мужского/женского пола, научиться понимать лица противоположного пола, строить с ними гармоничные отношения, конструктивно выражать свои чувства; преодолевать негативные стереотипы и активизировать уважение к другому полу.

Ход тренинга

Вступление

Упражнение. «История моего рождения»

Участникам предлагается принять удобную позу, закрыть глаза и попробовать вспомнить свои детские годы: что рассказывали родители об их рождении, кого ожидали, мальчика или девочку, как отнеслись близкие к рождению, кто дал имя - и рассказать об этом в кругу. (это упражнение дает возможность не только вернуться к ранним переживаниям, но может дать толчок к осознанию проблем половой идентификации).

Упражнение «Опиши этого ребенка»

Дети объединяются в две группы (девочки-ребята). Каждая группа получает фото ребенка и задание:

I группа

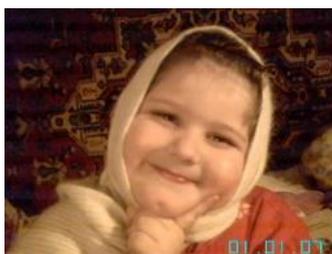


Рисунок 3.1 –Опишите эту девочку

Пгруппа



Рисунок 3.2 – Опишите этого мальчика

После характеристик детей, ведущий акцентирует внимание на том, что мальчик - сильный, мужественный, веселый, а девочка - мягкая, нарядная, умная. Потом тренер демонстрирует эти фотокарточки всей группе - выясняется, что это один и тот же ребенок.

Вопрос: когда мы начинаем относиться к ребенку как к представителю того или другого пола? С того момента, когда в роддоме зазвучал крик малыша, и акушерка заявила, что родился мальчик или девочка. От чего зависит, каким будет этот ребенок - женственным или мужественным? От окружения. От того, в какой атмосфере будет воспитываться этот ребенок зависит то, какие качества характера будут преобладать у него - феминные или маскулинные.

Упражнение «Если бы я был представителем противоположного пола, то я б...» (обсуждение по кругу)

Ожидание от тренинга. На символе гармонии «инь-янь» дети прикрепляют свои ожидания.

Основная часть

Какие же они мужчины и женщины? Чем же они отличаются? (Сообщения детей, которые нашли интересную информацию).

Психологические отличия между мужчинами и женщинами :

- у девушек лучше развиты вербальные способности;
- ребята отличаются большей агрессивностью, наглядно-пространственными способностями;

- межполушарные связи у женщин более многочисленны, и потому они лучше синтезируют информацию обоих полушарий (женская интуиция);
- женщины имеют более высокие показатели относительно лингвистических функций памяти, аналитических способностей, которые связаны с относительно большей активностью левого полушария мозга;
- преимущества правого полушария у мужчин выделяют их творческие художественные способности, дают возможность лучше ориентироваться в пространстве;
- «женское» (в пределах человеческой популяции) должно обеспечить неизменность потомков от поколения к поколению, то есть оно ориентировано на сохранение уже существующих признаков—именно это объясняет большую психическую стойкость женщин и усредненные параметры их психики;
- «мужское» связано с необходимостью адаптации к новым неизвестным условиям, что объясняет их большую психологическую индивидуальность.

Актуализация проблемы.

Игра «Феминия и Маскулиния».

Ведущий предлагает участникам разбиться на две группы - ребят и девочек. После этого он дает следующую инструкцию:

Представьте, что вы путешествуете по свету и оказываетесь в удивительной стране, девочки - в Маскулинии, ребята - в Феминии. В ней живут особи только мужского \ женского пола. Пополнение населения происходит за счет того, что один раз на год в эту страну приплывает корабль с младенцами того же пола. Вы имеете возможность наблюдать государственный строй, привычки и быт жителей страны, систему воспитания детей и тому подобное.

Опишите эту страну.

1. Как они проводят свободное время?

2. Как решают конфликты?
3. Какие черты характера присущи жителям этой страны?
4. Что вам понравилось, а что нет, что вас удивило?
5. Хотели ли бы вы жить в этой стране?

6. Обсуждение упражнения. Очень часто в описаниях стран проявляются предубеждения относительно противоположного пола. Это даст возможность начать разговор о трудностях межполовых отношений.

Практическое задание

Тест «Какие качества у вас преобладают?»

Ведущий: попробуйте проверить с помощью теста СандриБем насколько у вас развиты качества, которые дают вам возможность успешно выполнять круг обязанностей. Участники оценивают по 7-бальной шкале наличие соответствующих у себя качеств и с помощью ключа строят шкалы: феминности, маскулинности, андрогении, нейтрально-половых качеств и определяют, какие качества в них преобладают.

Информативный блок

«Феминные, маскулинные и андрогенные качества характера человека»

Невзирая на то, что все мы разные, каждый из нас мечтает в будущем построить свою семью. Какой же она будет, ваша встреча с первой любовью?

Упражнение «Встреча с первой любовью» (звучит музыка из кинофильма "Мой ласковый и нежный зверь ")

Сядьте удобно, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов... Попробуйте полностью расслабиться...И когда вы закрываете глаза, вы сможете увидеть своим внутренним взглядом, глазами вашей души... Представьте себе чудесный солнечный день. Вы идете дорогой, которая приводит вас в роскошный сад...Тяжелая чугунная ограда медленно открывается и вы оказываетесь среди цветущих деревьев, кустов и весенних цветов... Вы слышите пение птиц, шелест травы...Ветер приятно

касается ваших волос... Вы прислушиваетесь к звукам, наслаждаетесь ароматами сада... Вы в ожидании чуда... Вот вдалеке вы увидели силуэт. Он медленно приближается к вам. Вы слышите шаги... Это шаги любимого вами человека. Именно этого человека вы ждали всю жизнь, мечтали о нем... Вы видите лицо, встречаетесь взглядами... Этот человек нежно касается руками ваших волос... Кто это? Что вы знаете о нем? За что вы его любите?

Вот вы вместе идете тропинкой... Вы разговариваете о чем-то... Вам есть о чем поговорить... О чем вы разговариваете? Что вы поняли о себе и о нем?

Останьтесь с этим человеком на некоторое время... Скажите ему «до встречи!», скажите, что вы обязательно встретитесь снова, чтобы никогда не расставаться. После этого откройте глаза.

(домашнее задание: нарисовать то, что вы увидите – это ваше представление о будущем партнере, о вашей настоящей любви)

Упражнение «Парень/девушка моей мечты»

Задание группам: нарисуйте представителя противоположного пола, с которым бы вам хотелось познакомиться и поддерживать дружеские отношения. Будьте старательными, сделайте рисунок как можно лучше, подчеркните наиболее значимое в мнимом "герое" .

Дайте ответ на вопросы:

- Возраст юноши(девушки), внешние данные;
- Привычки и манеры, особенности личности, черты характера;
- Чем он/она мог (могла) бы заниматься, что любит?
- Какие у вас общие с ним/ею занятия, увлечения, дела?
- Какие действия вы ожидаете от него/ее? Что он/она ожидает от вас?

Рефлексия

Упражнение «Выясняем отношения»

Участники разбиваются на пары парень—девушка, или делятся на женскую и мужскую группы.

Сначала говорит первый участник. Партнер слушает, задает вопрос, но не отрицает. Потом говорят те, кто слушал.

1. Расскажите, что вам не нравится в лицах противоположного пола.

2. Насколько сложно быть мужчиной/женщиной (члены группы рассказывают о своих трудностях)

3. Что вы цените в лицах противоположного пола?

4. Чем гордитесь в себе как мужчина/женщина?

(Упражнение дает возможность посмотреть на себя глазами представителей противоположного пола, а также осознать, что представители противоположного пола могут иметь не менее серьезные, а может и более сложные проблемы).

Обсуждение тренинга. Оправдались ли ваши ожидания от тренинга. Какие вопросы вам хотелось бы раскрыть в следующий раз?

Тренинг на взаимодействие между родителями и подростками

«Три узелка на память».

Цель тренинга: прояснение и коррекция родительских и детских установок, мешающих нормальному взаимодействию в семье; прояснение потребностей каждого из членов семьи и их переформулирование в жизненные цели; прояснение возможностей семьи, способствующих личностному росту каждого из ее членов.

Задачи тренинга: коррекция негативных установок членов семьи по отношению друг к другу; составление реального плана действий для достижения поставленных целей; обучение клиентов самоподкрепляющему поведению, приводящему к достижению цели.

Актуальность поднимаемых вопросов

Проблема взаимодействия подростка и родителей актуальна для многих семей. Такие высказывания родителей, как «нам стало трудно

договариваться», «ему ничего не нужно, ему ничего не интересно», или подростка, «родители меня не понимают», «они только орать или приказывать могут», очень четко описывают остроту семейной ситуации и переживаний участников взаимодействия. Подобные взаимодействия помимо того, что нарушают понимание сторон, закрепляют у каждого из участников достаточно негативные установки по отношению друг к другу, что может запускать нисходящую спираль негатива в семье.

Отрицательные ожидания по отношению друг к другу не позволяют членам семьи понять потребности и цели друг друга, заставляя их усиленно концентрироваться и отстаивать только собственные потребности. Поэтому навык учитывать при взаимодействии интересы другой стороны, не утрачивая при этом свои надежды и цели, крайне важен для семейного общения.

Для решения подобных задач в тренинге используются техники когнитивно-поведенческой терапии и коучинг консультирования.

Использование техник когнитивно-поведенческой терапии позволяет выявить негативные установки членов семьи по отношению друг к другу, скорректировать их на более адаптивные, научиться думать по новому.

Система коучинговых консультаций также достаточно широко применяется специалистами, работающими как на поприще индивидуального консультирования, так и при консультировании учреждений и предприятий. Ее сильные стороны заключаются в том, что с помощью грамотно поставленных вопросов, специалист, коуч, учит клиента мыслить продуктивно, оценивая всесторонне складывающуюся обстановку, свои возможности и ограничения, учит использовать свои сильные стороны. Все это очень хорошо позволяет заниматься продуктивным планированием и целеполаганием.

Однако, как и во многих консультативных практиках, коуч возлагает и учит принимать ответственность за достижение поставленной цели на клиента. И это правильно. Но ведь не все клиенты приходят к

консультанту с хорошо развитым чувством ответственности и умением прилагать достаточно волевых усилий. У тех клиентов, которые данными качествами не обладают, даже самый перспективный план может и не сработать. А ведь тогда клиент может и вовсе опустить руки и махнуть на себя рукой. Что же здесь можно предпринять.

Предлагаемый нами тренинг как раз и предлагает решение данной проблемы. В задачу тренера здесь ставится обучение членов семьи навыкам самоподкрепления, что, согласно теории оперантного научения, должно привести к закреплению вырабатываемых навыков, которые использует клиент для достижения цели. Ну и кроме этого, закрепляется желание продолжать действовать, реализуя план действий по достижению цели.

Для достижения поставленных целей и выполнения требуемых задач предлагается применение следующих методик, как игровых, так и коучинговых: дискуссия «Мои чувства, мои мысли», «Колесо жизненного баланса», коучинговый куб Декарта.

Ход и условия проведения тренинга

Тренинг состоит из двух занятий: первое занятие – 7 часов, второе занятия – 2 часа. Занятия проходят с промежутком в три недели. Участвуют родители (желательно и мать, и отец) и подростки, пять семей. Для каждого участника тренинга заготавливается плетеный браслет с тремя брелоками, внутри которых есть бумажки для записей.

Дискуссия «Мои чувства, мои мысли» (1 час)

Участникам предлагается разделить на три команды: мамы, папы, подростки. Каждой команде выдается набор небольших листочков-стикеров, на которых участники прописывают те эмоции, которые у них возникают в ситуациях негативного взаимодействия в системе родители-подросток, при этом предлагается прошкалировать выраженность данных эмоций по десяти бальной системе, поставив соответствующую цифру рядом с названием эмоции. После того как эмоции прописаны, участникам

предлагается на обратной стороне листочков прописать свои мысли, которые у них возникают в проблемных ситуациях взаимодействия и вызывают подобные эмоции. То есть, на каждом листочке с одной стороны будут написаны эмоции, а с другой стороны мысли, их вызывающие. Дальше участникам команд нужно выбрать наиболее часто повторяющиеся мысли и сгруппировать их в подгруппы (максимум три подгруппы).

На втором этапе участники команд должны доказать обоснованность своих мыслей, приводя доводы в их защиту. Этот этап также проводится внутри команд.

На третьем этапе участники выносят результаты своей деятельности на всеобщее обсуждение, обосновывая свои выводы и выслушивая мнение оппонентов из других команд, обдумывая их контрдоводы.

В конце обсуждения участники подгрупп должны проанализировать свои доводы и контрдоводы оппонентов и трансформировать свои мысли в более адекватные, чтобы они более адекватно описывали ситуации взаимодействия внутри семьи. Эту новую мысль каждый участник записывает себе внутрь одного из брелоков на браслете.

Игра «Крокодил» (30 минут)

Для закрепления позитивного отношения к новой мысли и навыка работы с ней проводится игра «Крокодил».

Участники делятся на семейные команды и играют в «Крокодил», отгадывая слова. Задача каждого члена семьи, при неудачном ходе кого-то из своей команды, посмотреть и прочитать ту мысль, которую он записал на брелоке (после каждого прочтения участник должен съесть одну небольшую конфету).

В конце игры, после подведения итогов, проводится обсуждение, направленное на оценку способности новой мысли снизить уровень негативных эмоций в неприятных ситуациях взаимодействия (для сравнения можно использовать записки подгрупп с дискуссии).

Дневник «Событие, мысль, эмоция» (30 минут)

После игры участникам дается первое домашнее задание и объясняется как его выполнять. В качестве домашнего задания предлагается использовать расширенный дневник ABC, используемый в когнитивно-поведенческой терапии.

Участники в течение последующих трех недель до следующего занятия должны будут вести такой дневник, в котором должны записывать события негативного взаимодействия внутри семьи, связанные с подростком, первоначальные мысли, которые возникали по этому поводу, эмоции, последовавшие за этими мыслями (эмоции необходимо всегда шкалировать по 10 бальной системе), новую мысль, записанную на браслете, эмоции (опять же прошкалированные), которые возникли после использования новой мысли.

С участниками сразу оговариваются условия ведения подобного дневника: время его заполнения, место, «напоминалка» о необходимости заполнить дневник, награда за заполнение дневника.

Упражнение «Колесо жизненного баланса»

Данное упражнение проводится внутри семейных подгрупп.

Участникам предлагается подробно разобраться с насущными потребностями и сторонами своей жизни, выявив при этом наиболее важные и значимые цели. Это происходит с помощью применения техники «Колесо жизненного баланса» с применением метафорических карт.

Алгоритм работы:

Каждому участнику выдается пустая схема «Колеса жизненного баланса».

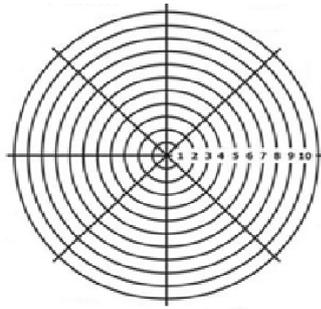


Рисунок 3.3 – схема «Колесо жизненного баланса»

Участник рассматривает карты с надписями из колоды метафорических карт «КАК», выбирая 8 из них, которые, по его мнению, обозначают наиболее важные аспекты его жизни. Карты раскладываются по секторам схемы.

Участник выбирает наугад 8 карт-картинок и раскладывает их рубашкой вверх на карты со словами.

Вскрывая по очереди карты-картинки, участник отвечает на следующие вопросы и заполняет свое колесо:

- что нарисовано на картинке?
- какие мысли и ассоциации по этому поводу у вас возникают?
- как эти ассоциации связаны с названием вскрытого сектора?
- проанализировав осознанные взаимосвязи, оцените уровень реализации данного сектора колеса и зафиксируйте его на схеме.

В каждом секторе осталось незаштрихованно несколько участков окружностей – баланс не идеален. Напишите в каждом пустующем участке сектора цель, выполнение которой привело бы баланс к идеалу. Проранжируйте цели по важности. Выберите наиболее важную для вас цель.

Коучинговый кубик Декарта

Когда каждый из членов семьи выбрал с помощью предыдущего упражнения для себя наиболее важную цель, он защищает ее перед членами своей семьи, отвечая на вопросы кубика Декарта: что меня сейчас не устраивает; чего я хочу добиться; что я получу, добившись желаемого;

что я потеряю, добившись желаемого; что я получу, сохранив все так, как есть; что я потеряю, сохранив все так, как есть.

В конце подобной защиты цель может остаться такой, как была (удалось убедить других членов семьи в ее важности), а может и измениться. В любом случае каждый записывает свою цель на второй брелок на браслете.

На следующем этапе упражнения «Колесо жизненного баланса» и коучинговый кубик Декарта повторяются, только рассматривается общая цель для всей семьи.

Итоговая семейная цель записывается на третьем брелоке на браслете.

Упражнение «Три шага к цели» (1 час)

С помощью этого упражнения участники намечают себе три шага, которые они должны выполнить за следующие три недели, добиваясь реализации своих целей, как личных, так и целей семьи. Упражнение опять происходит в семейных подгруппах.

На первом этапе идет работа с личными целями. Для этого каждый член семьи берет взакрытую по три метафорических карты и прорабатывает их, отвечая на следующие вопросы и записывая в свой дневник план своих действий:

- что нарисовано на картинке?
- какие мысли и ассоциации по этому поводу у вас возникают?
- на какие шаги для достижения вашей цели могут указывать данные ассоциации?
- что вы сможете реализовать за первую неделю? за вторую? за третью?
- по каким признакам вы поймете, что выполнили намеченный шаг?
- как наградите себя за успех?

На втором этапе по той же самой схеме идет работа с целью семьи. На дом участникам дается задание, вести дневники по выполнению

намеченных шагов, в котором раз в неделю указывается уровень достижений от намеченного плана (в %), а также уровень затраченных усилий (также в %).

Рефлексия занятия

Участники группы обсуждают полученные за день результаты. Дают обратную связь ведущему. Проговаривают свои позитивные мысли по поводу выполнения поставленных целей.

Тренинг гармонизации детско-родительских отношений

«Как мы чувствуем друг друга»

Оформление бэйджей

Материалы: Карточки из плотной бумаги, булавки, фломастеры.

Всем участникам предлагается написать на своей карточке любое игровое имя: настоящее, сказочного персонажа, вымышленное. Можно предложить выбрать то имя, которое человек хотел бы иметь в жизни.

«Ирина – интересная»

Всем участникам предлагается назвать своё имя и прилагательное, начинающееся на ту же букву, что и ваше имя. (Родители помогают детям – рассказывают причину выбора имени своему ребёнку).

Примечание: ведущий помогает в выборе прилагательных. Это упражнение позволит составить представление о нынешнем состоянии участников тренинга.

Упражнение «Семейный герб и гимн»

Материалы: бумага, краски, кисточки, вода, фломастеры, карандаши цветные и простые, ластик.

Ведущий рассказывает участникам о том, что с давних пор люди составляют гербы своей семьи из разных символов, которые отражают в лаконичной форме жизненную философию, главную ценность семьи. Участникам в парах “родитель – ребёнок” предлагается нарисовать свой герб, это не обязательно должно быть что-то конкретное, может быть сочетание цветов, геометрических фигур, цветовых пятен и др.

Затем все рисунки выкладываются в цент круга на полу и ведущий предлагает каждому рассказать про свой герб, что он символизирует. При этом необходимо спросить участников об их чувствах во время рассказа о своём гербе (когда все участники выскажутся, группе предложить – если есть желание, что-то изменить в своём гербе).

Рядом с гербом предлагается написать свой жизненный девиз. Девиз должен быть кратким и отражать суть жизненных устремлений, позиций, идею или цель семьи.

После завершения работы идет обсуждение.

Вопросы для обсуждения: что нового узнали участники группы о себе и других, какие чувства они испытывают сейчас, чем бы хотели поделиться друг с другом.

Примечание: рисование должно быть совместным. Изображение герба и девиза заставляют сконцентрироваться на главном и общем, что ценят в жизни дети и родители, чем дорожат.

Упражнение «Найди свою маму»

Инструкция: ребенку завязываются платком глаза. Мамы участницы садятся на стулья в ряд. Ребенок, постепенно обходя ряд, на ощупь должен найти свою маму. Играют все участники. Обратное можно предложить родителям – с закрытыми глазами отыскать своего ребенка.

Упражнение «Любящие родители»

Участникам предложить сначала роль «родителя», а потом они меняются со своими детьми ролями – исполняют роль «ребенка», а их дети роль «родителя». Упражнение хорошо выполнять сидя на ковре.

(Звучит колыбельная музыка).

«Родители укачивают своего любимого ребенка. Сначала мама или папа нежно прижимает его к себе, с доброй улыбкой смотрит на него. Мама или папа гладит ребенка по телу, начиная от головы, далее гладит руки, тело ребенка, постепенно перемещаясь вниз к ногам, смотрит на

ребенка, ласково и с любовью, мерно покачиваясь по музыку вправо-влево».

По окончании упражнения идёт обсуждение ролей, кому из участников какая роль больше понравилась и чем.

Упражнение – энергизатор «В магазине зеркал»

«В магазине много зеркал. Туда вошёл человек, на плече у которого сидела обезьянка. Она увидела себя в зеркалах и подумала, что это другие обезьянки, и стала строить им рожицы. Обезьянки ответили ей тем же. Она погрозила им кулаком, и из зеркала ей тоже погрозили, она топнула ногой, и все обезьянки топнули ногой. Что ни делала обезьянка, все остальные в точности повторяли её движения».

Всем участникам нужно побывать в роли «обезьянки» и в роли «зеркала».

Упражнение «Дракон кусает свой хвост»

Все участники встают друг за другом в цепочку и крепко держатся за талию впереди стоящего игрока. Первый – «голова» дракона, последний – «хвост». «Голова» должна поймать свой «хвост».

Примечание: «головой» дракона должен побывать каждый участник.

Упражнение «Разговор с деревом»

Ведущий. Я хочу вам предложить путешествие в царство деревьев... Сядьте поудобнее и закройте глаза. Несколько раз глубоко вдохните... Представьте себе лес, по которому вы бредёте. Стоит прекрасный весенний день. Небо голубое, солнце светит ярко. Вы идёте по очень большому лесу. Здесь стоят самые разные деревья: хвойные, лиственные, большие и маленькие.

Где-то в этом лесу есть одно дерево – это дерево будет с вами разговаривать, только с одним из вас. Это дерево хотело бы стать вашим другом. Осмотритесь вокруг получше и найдите каждый своё дерево. Подойдите к нему вплотную и приложите ухо к стволу. Слышите, как сок течёт по кольцам дерева вверх? Прислушайтесь очень внимательно к

голосу дерева. Как звучит его голос? Как тихий шепот? Как светлый колокольчик? Как шум ручья? Этот голос весёлый, как у Микки Мауса, или серьёзный, как голос пожилого человека?

Если вы узнали голос дерева, то можете его внимательно выслушать. Вы отлично это делаете! Сосредоточьтесь Шшшш... дерево хочет что-то вам сказать. Не пропустите ни одного слова, которое оно говорит...

Может быть, оно хочет попросить, чтобы вы что-то сделали для него. Может быть обрадуется, что именно вы навестили его. Возможно, ваше дерево скажет каждому из вас, что однажды вы станете большим и сильным как оно. Может быть, дерево хотело бы помочь решить ваши сегодняшние проблемы... (15 секунд).

Когда услышите, что хотело вам сказать дерево, дайте мне знак рукой – поднимите руку.

Запомните, что сообщило вам дерево. Запомните также, что дерево – такое же живое, как и вы. А теперь попрощайтесь с деревом... возвращайтесь назад. Потянитесь и будьте снова здесь, бодрые и отдохнувшие... возьмите лист бумаги и нарисуйте своё дерево.

После этого все показывают свои рисунки и рассказывают о том, что сообщило им дерево.

Тренинг для молодых родителей «Осознание родительства»

Приветствие и принятие правил работы в тренинговой группе — 15 мин.

Упражнение «Переходим на один язык» — 40 мин

Цель: рефлексия опыта родительства, осознание содержания понятия «родительство», согласование представлений о родительстве в супружеской паре.

Инструкция: каждый участник в течение 2-3 мин. пишет ассоциации к слову «родительство», затем происходит обсуждение ассоциаций в группе. Далее обсуждается содержание родительства по схеме:

- является ли стремление стать родителем врожденным или приобретается в течение жизни;
- какие факторы влияют на исполнение родительской роли (родительская семья, друзья, мораль общества и т. д.);
- являются ли наши родительские роли (моя и моего супруга), согласованными, в каких сферах воспитания, в каких вопросах чаще возникают разногласия.

Упражнение «Зеркало» - 45 мин

Цель: помочь участникам осознать и сформулировать свои личностные затруднения в сфере родительства, дать понять, что родители не одиноки в своих переживаниях, что проблемы присутствуют во всех семьях.

Инструкция: участникам дается задание поделить лист бумаги на две части и закончить следующие предложения (первая часть): «В родительстве мне нравится...», (вторая часть): «В родительстве особенно трудно и неприятно...».

Эти листы сначала показываются своему супругу, а затем обсуждаются в кругу, для того чтобы найти созвучные своим проблемы.

Групповое обсуждение строится по схеме:

- какие проблемы я выделяю;
- какова моя роль в возникновении проблем;
- как изменится ситуация, если проблема будет решена;
- какие затруднения мне показались неожиданными у моего партнера;
- как можно решить данные проблемы;
- чего больше в родительстве; радостей или огорчений;

Для ответа на следующий вопрос сначала происходит обсуждение в паре: в чем наши сильные стороны, которые сближают нас с супругом и делают семью защищенной?

Упражнение «Ценности нашей семьи» - около 35 мин

Цель: согласование приоритетов ценностных ориентации с приоритетами супруга, осознание единства ценностей семьи.

Инструкция: упражнение выполняется в тренинговых парах. Супруги должны выделить и записать то, что является для данной семьи наиболее значимым, важным, что является семейной ценностью (7-10 позиций).

Затем отдельно друг от друга мужчина и женщина выделяют из полученного списка наиболее важные для себя пункты (около 5 позиций). Происходит обсуждение.

Упражнение «Воспоминания детства» - около 40 мин

Цель: актуализация состояния «Я»-ребенок (по Э. Берну).
Инструкция: в ходе группового обсуждения вспомнить и рассказать о самой первой, самой любимой:

- игрушке;
- книжке;
- песне;
- считалке;
- можно, если есть время, рассказать яркое воспоминание из детства.

Упражнение «Клубок» - 7-10 мин

Цель: завершение занятия; групповое сплочение, фиксация основных достижений тренингового занятия; настрой на позитив.

Инструкция: каждый участник по очереди, передавая клубок и одновременно разматывая его, рассказывает о своих чувствах, том, что понравилось, запомнилось, было неожиданным. Ведущий выступает последним, резюмирует, подытоживает день, настраивает на позитивное мышление.