

Румянцева Анита Владиславовна

САМОРЕГУЛЯЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ У РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ РАННЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТОВ В "ТРУДНЫХ" СИТУАЦИЯХ

Адрес статьи: www.gramota.net/materials/1/2010/11-1/42.html

Статья опубликована в авторской редакции и отражает точку зрения автора(ов) по рассматриваемому вопросу.

Источник

Альманах современной науки и образования

Тамбов: Грамота, 2010. № 11 (42): в 2-х ч. Ч. I. С. 117-119. ISSN 1993-5552.

Адрес журнала: www.gramota.net/editions/1.html

Содержание данного номера журнала: www.gramota.net/materials/1/2010/11-1/

© Издательство "Грамота"

Информация о возможности публикации статей в журнале размещена на Интернет сайте издательства: www.gramota.net

Вопросы, связанные с публикациями научных материалов, редакция просит направлять на адрес: almanac@gramota.net

УДК 159.9

*Анита Владиславовна Румянцева**Карельская государственная педагогическая академия*

САМОРЕГУЛЯЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ У РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ РАННЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТОВ В «ТРУДНЫХ» СИТУАЦИЯХ[©]

В работе детского психолога важнейшим звеном работы является работа с родителями. Цель такой работы состоит в повышении уровня родительской компетентности, которая поможет родителям создавать оптимальные условия для развития ребенка.

Опыт проведения тренингов для родителей в Центре тренинга и психологического консультирования «Имена» г. Петрозаводска показал, что такие группы, как правило, активно посещают родители, стремящиеся создать для ребенка оптимальную развивающую среду и обладающие определенными знаниями в области детской психологии. Многие из участников самостоятельно знакомились с психологической литературой для родителей.

Полученная от родителей - участников тренингов обратная связь свидетельствует о том, что ими осваиваются и успешно применяются базовые коммуникативные навыки и поведенческие схемы. Но во многих «трудных» для родителя ситуациях возможность применения полученных знаний и умений блокируется сильными неприятными переживаниями, мешающими родителю сохранять спокойствие и действовать рационально и целенаправленно. Вместо адекватной поведению и состоянию ребенка реакции проявляется импульсивный, преимущественно агрессивный поведенческий ответ, негативно влияющий на взаимоотношения с ребенком.

Дезорганизующая роль эмоций, в частности при злости, хорошо известна [4]. В психологической литературе также неоднократно отмечалось, что в системе «родитель - ребенок» успех в установлении стабильных доброжелательных взаимоотношений во многом связан с умением родителя использовать адекватные приемы и способы саморегуляции [1; 3; 5; 7]. Известно, что способы, которые используют родители для совладания со своими эмоциями, серьезно влияют на психическое и физическое здоровье ребенка [8].

Изучению саморегуляции в психологии традиционно уделяется много внимания (А. В. Брушлинский, О. А. Конопкин, В. А. Иванников, В. А. Петровский, В. И. Моросанова, А. В. Карпов, Т. В. Корнилова и др.). Проблема регуляции эмоциональных состояний также рассматривается многими исследователями [2; 6]. Под саморегуляцией эмоциональных состояний понимается управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Разрабатывается эта проблема также в педагогической и возрастной психологии [10]. Но вопросы саморегуляции своих состояний родителями изучены недостаточно, несмотря на большую теоретическую и практическую значимость.

Для стабилизации эмоциональной сферы личности разработан и используется целый комплекс специальных средств: дыхательная и мышечная релаксация, биологическая обратная связь, аутогенная тренировка, медитативные техники. В пособиях для родителей им предлагается использовать «тайм-ауты», переключение на другой вид деятельности или децентрацию и «Я-высказывания» [1; 3; 8; 9].

Однако многие из рекомендованных приемов требуют постоянных и длительных тренировок и далеко не всегда могут быть освоены родителями самостоятельно (как, например, аутогенная тренировка, медитация и т.п.).

В связи с выше изложенным, целью нашей работы стало изучение типичных способов саморегуляции эмоциональных состояний в «трудных» ситуациях родителями детей раннего и дошкольного возрастов. Знание этого может служить основой для обучения родителей приемам регуляции состояний в рамках родительских тренингов.

Под «трудными» ситуациями понимались ситуации, которые сами родители посчитали таковыми; преимущественно это ситуации, в которых ребенок «плохо себя ведёт»: капризничает, упрямится или проявляет агрессивность.

В исследовании принял участие 121 родитель (112 матерей и 9 отцов) детей раннего и дошкольного возрастов. Все опрошенные родители имеют высшее образование и стремятся развивать свою родительскую компетентность. Для чего знакомятся с литературой для родителей и посещают родительские тренинги или группы.

Для сбора информации использовались беседы и методика свободных описаний. Родителям предлагалось вспомнить и описать ситуацию, в которой трудно было сдерживать свои эмоции, т.к. ребенок «плохо себя вёл» и ответить на вопрос «Что помогло вам справиться со своими эмоциями, какие способы успокоиться вы использовали?» Обработка результатов проводилась с использованием процедуры контент-анализа.

В ходе исследования были получены следующие результаты. **Оперативная (актуальная) саморегуляция** эмоциональных состояний родителями достигается использованием таких способов и приемов, которые могут быть соотнесены с известными и неоднократно описанными в литературе.

Так, чаще всего (9,9%) в описаниях матерей и отцов встречаются разнообразные упоминания техники «тайм-аута»: «отхожу», «зову мужа», «отправляю ребенка в его комнату», «жду в стороне, пока он успокоится». В психологической литературе эта техника описывается как общепризнанная, позволяющая родителю сдерживать свой гнев, не демонстрируя его ребенку с той интенсивностью, с которой он переживается в «трудной» ситуации.

Распространено также среди родителей использование для самоуспокоения и одновременного успокоения ребенка тактильного контакта (7,4%). В эмоционально напряженной ситуации родители «обнимают», «целуют», и «глядят» детей, «укладывают к себе на живот» и др.

Встречаются в описаниях и дыхательные техники (4,1%): «делаю глубокий выдох»; «дышу «собачкой» как на родах»; «пою протяжные колыбельные песни себе». Контроль состояния голосом («говорю спокойным тоном») использовался в 3,3%.

Некоторые родители используют произвольное изменение взгляда на проблемную ситуацию. Так, некоторые мамы «смотрят на себя со стороны», «видят себя в специально повешенном зеркале» (3,3%); другие представляют ситуацию и свою реакцию на неё в другом контексте, например, думают о том, что ребенок «сумеет отстоять свое мнение» (2,5%).

Несмотря на многократное упоминание в психологической литературе для родителей и включенность в программы тренинговых занятий, техника «Я-высказываний» («говорю о своих чувствах», «говорю, что мне обидно») упоминалась редко (2,5%).

«Присоединяются» к ребенку, одновременно выплескивая накопившиеся эмоции («как ребенок бегаю, кричу», «бесимся вместе», «визжу») 2,5% родителей. В этом случае также происходит двигательная (мышечная) разрядка. И еще 2,5% используют юмор. Распространенную в литературе технику «счёт до 10» применяют только 0,8% родителей.

Среди описаний, данных родителями, не встретилось упоминаний самовнушения, самоприказов, направленных на подавление раздражительности, актуализации сюжетных представлений (воспоминаний) и способов, связанных с управлением мысленными образами чего-то хорошего. Нет среди респондентов и тех, кто использует аутогенную тренировку, медитацию или релаксационные техники.

Обращает на себя внимание тот факт, что в качестве способов саморегуляции эмоциональных состояний родителями часто упоминаются приемы и способы разрешения проблемной ситуации, такие как отвлечение ребенка (5,8% описаний), договор (7,4%), предоставление выбора (2,5%) и др. В беседах пояснялось, что произвольные когнитивные и поведенческие усилия, предпринятые родителем для разрешения проблемы, приводят одновременно и к снижению остроты неприятных переживаний.

Популярна среди родителей демонстрация сочувствия и понимания ребенку (8,3%), при этом некоторые родители вспоминают своё детство и «ставят себя на место ребенка» (2,5%). Описанные родителями реплики во многих случаях являлись аналогом обратной связи понимания: «тебе обидно!», «я понимаю, что...» Активно используется также договор. Не являясь изначально техниками саморегуляции, по мнению родителей, стремление понять и договориться успокаивает их самих, т.к. требуют определенных когнитивных усилий.

Кроме того, родители «объясняют» «что не так», «почему», «что именно мне не нравится», «последствия» (7,4%); стремятся выявить причины возникновения трудной ситуации (6,6%); активно слушают ребенка (4,1%), «приседая», «ищут реакции «да?»»; прогнозируют «как я сейчас поступлю с ним, так он со мной, когда я состарюсь», «если я крикну - это поведение закрепится» (1,7%).

Некоторые матери и отцы проговаривают требования по типу «заезженной пластинки» 3,3%; другие - описывают поведение ребенка «ты сейчас кричишь на меня...» (0,8 %).

Также используется родителями тактика игнорирования (4,1%). Чаще всего в том случае, когда родитель считает поведение «капризом», особенно, в общественном месте. В некоторых случаях после разделения «зон ответственности» в том случае, когда родитель приходит к выводу, что на него это напрямую не влияет (0,8%).

Встречалось также сочинение сказок на проблемную тему для ребенка (0,8%). Например, одна мама рассказывает дочери сказку про «Капризку». Помимо конструктивных реакций описываются родителями и другие. Это шантаж и манипуляции: «а если я...?»; «если ты - то я...» (3,3%); наказания (1,7%), передразнивание ребенка и т.п. По мнению родителей, эти техники позволяют «выпустить пар» и «почувствовать уверенность», но не приводят к позитивным изменениям в поведении ребенка. Кроме того, после их применения портятся отношения с ребенком. Так одна мама, комментируя свои ответы, отметила: «Эту войну мы с мужем проиграли. Поэтому и пришли на тренинг».

Жизненные наблюдения говорят о том, что в реальности число деструктивных родительских реакций намного больше. Возможно, полученные нами результаты отражают особенности респондентов, принявших участие в исследовании. Все опрошенные родители имеют высшее образование, мотивированы к работе над взаимоотношениями с ребенком, знакомятся с литературой для родителей и посещают занятия для родителей. Кроме того, нельзя быть полностью уверенными в том, что на результаты исследования не повлиял фактор социальной желательности. Ведь для получения информации нами использовался опрос, а не метод наблюдения.

Уровень **текущей саморегуляции** достигается созданием пролонгированных позитивных состояний. Многие родители ориентируются на хорошее настроение, терпение и самоконтроль, спокойствие и выдержку. Настраивают себя на общение с ребенком в позитивном ключе.

Базовый уровень представляет собой систему длительных устойчивых мотивационных состояний, в основе которых находятся мотивация «быть хорошим родителем». Эта мотивация связана с позитивными установками на установление с ребенком доброжелательных отношений и ценностными ориентациями, связанными с родительством. При проведении в центре «Имена» тренингов для родителей было выявлено, что именно осознание своих родительских долгосрочных глобальных целей зачастую позволяет родителям сохранять самообладание в конкретной проблемной ситуации, тормозя импульсивную поведенческую реакцию. Так одна мама - участница тренинга сказала: «Когда дочка «выводит из себя», я вспоминаю о том, что хочу воспитать уверенного человека, умеющего самого принимать решения. И успокоиться, сохранить отношения и поддержать её - единственный путь к этому». Таким образом, сформированность этого уровня является условием развития умения управлять собой у родителей.

Список литературы

1. Байярд Р. Т., Байярд Д. Ваш беспокойный подросток. М.: Академический проект, 2008. 207 с.
2. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л.: Наука, 1988. 280 с.
3. Гиппенрейтер Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? М.: АСТ: Астрель, 2010. 238 с.
4. Горбатков А. А. Две модели динамики связей положительных и отрицательных эмоций // Вопросы психологии. 2004. № 3. С. 51-64.
5. Гордон Т. Курс эффективного родителя. Как воспитать в детях чувство ответственности. Ломоносов, 2010. 512 с.
6. Грановская Р. М. Элементы практической психологии. СПб.: Свет, 1997. 510 с.
7. Кволс К. Радость воспитания. Как воспитывать детей без наказания. СПб.: ИГ «Весь», 2005. 288 с.
8. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. СПб.: Питер, 2005. 940 с.
9. Овчарова Р. В. Психология родительства. М.: Академия, 2005. 368 с.
10. Чебыкин А. Я. Проблема эмоциональной регуляции в педагогической деятельности // Эмоциональная регуляция учебной деятельности. М., 1988. С. 3-7.

УДК 378.1

Ирина Александровна Саверская
Самарский государственный технический университет

МОДЕЛЬ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТА ПО СВЯЗЯМ С ОБЩЕСТВЕННОСТЬЮ НА ОСНОВЕ КОМПЕТЕНТНОГО ПОДХОДА[©]

Формирование базовых профессиональных компетенций студентов-гуманитариев, обучающихся по специальности «Связи с общественностью», выдвигает на первое место информированность, умение разрешать проблемы в различных областях, устранять конфликтные ситуации, уметь снимать психологические барьеры и устанавливать позитивный диалог в процессе проведения различных коммуникаций. Компетентность выступает результатом обучения, является следствием саморазвития студента, обобщением личностного и деятельностного опыта. Качество и продуктивность образовательного процесса зависят от того, насколько в процессе обучения студент овладел данными компетенциями, то есть готов ли он к их осуществлению в профессиональной деятельности.

Другими словами, компетенция - это то, что порождает умения, действо, установление связей между знаниями и любой жизненной ситуацией. Ситуация, в которой находится человек, требует от него умения не просто функционировать в рамках круга своих полномочий, а постоянно анализировать ее, выбирать необходимую информацию, принимать решения, оценивать результаты. В этом ему помогает системное математическое мышление, которое формируется при изучении иностранного языка. Обучаемый сам формулирует понятия, необходимые для решения задачи. Интеграция понятий, способов деятельности, опыта проявления личной позиции осуществляется как в результате самостоятельной деятельности, так и при совместной работе с преподавателем. Социально-психологическое ядро профессиональной компетентности студентов-гуманитариев, обучающихся по специальности «Связи с общественностью», находится в области пересечения множеств А В С, состоящих из информационно-коммуникативных, практических и интеллектуальных компетенций.