

Региональный конкурс профессионального мастерства
«Педагог-психолог Кубани – 2022»

Конкурсное испытание

«Защита реализуемой психолого-педагогической практики»

**ОПИСАНИЕ РЕАЛИЗУЕМОЙ ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ**

**на примере авторской профилактической программы
для родителей (законных представителей) обучающихся**

«МЫ РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА»

Наурузбаева Асель Жумагалиевна,
педагог-психолог МАОУ МО Динской район СОШ №5
имени Героя Советского Союза Алексея Петровича Компанийца,
ст. Пластуновская, район Динской, Краснодарский край

ЧАСТЬ I. ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ ПРОГРАММЕ «Мы родом из детства»

1. Наименование и направленность программы.

Программа «Мы родом из детства» является профилактической психолого-педагогической программой. Программа направлена на гармонизацию детско-родительских отношений, а также оптимизацию форм родительского воздействия в процессе воспитания детей.

2. Информация о разработчике (-ках), участниках и месте реализации программы, то есть организации (название, сайт, телефон, электронная почта, руководитель, контактное лицо).

Разработчик программы Наурузбаева Асель Жумагалиевна, педагог-психолог МАОУ МО Динской район СОШ № 5 имени Героя Советского Союза Алексея Петровича Компанийца, Краснодарский край, Динской район, станица Пластуновская, ул. Мира, 26, сайт: <http://plastsh5.ucoz.ru/> , электронная почта: school5@din.kubannet.ru , тел.: 8(86162)37258, директор Устьянова Людмила Николаевна.

3. Описание целей и задач, на решение которых направлена программа.

Цель программы: гармонизация детско-родительских отношений, а также оптимизация форм родительского воздействия в процессе воспитания детей посредством изменения неадекватности родительских позиций и расширения осознанности мотивов воспитания в семье.

Задачи:

- 1.** Обучение – познакомить с определенной моделью построения взаимоотношений с детьми и обучить различным навыкам межличностного общения (Я - сообщения, Ты – сообщения, активное слушание, пассивное слушание и др.), необходимым для реализации этой модели. Отработка навыка саморегуляции психического состояния с опорой на внутренние резервы (техники, нацеленные на осознанное регулируемое дыхание) и умения контейнировать чувства и эмоции ребенка.
- 2.** Психологическое просвещение – познакомить родителей с встречающимися стилями семейного воспитания, показать влияние стиля семейного воспитания на формирование личности подрастающего ребенка. Знания необходимые при учете возрастных особенностей (возрастной периодизации) младшего школьника, подростка.
- 3.** Переориентация - самоисследование родительских позиций (Родитель, Взрослый, Ребенок по Э. Берну), развитие многомерности психологического видения детско-родительских и иных межличностных отношений: преодоление стереотипов, ригидных паттернов поведения.

4. Целевая аудитория, описание её социально-психологических особенностей.

Целевая аудитория программы: родители (законные представители) обучающихся образовательной организации.

Социально-психологическая и педагогическая компетентность родителей требует развития соответствующего пространства психологических исследований. Таким пространством закономерно являются социальные институты как семья, школа. Особое внимание уделяется семейному институту, так как в нем закладываются основы для дальнейшего развития и успешной адаптации детей в современном мире. Вопросы воспитания подрастающего поколения тесно переплетаются с образовательными процессами в учебных учреждениях. Успех в обучении каждого учащегося зависит от того насколько в семье царит благоприятная обстановка, насколько базовая потребность в безопасности ребенком удовлетворена. Учитывая то, что в каждой образовательной организации среднего общего образования работает воспитательный отдел и ведется учет обучающихся с неадаптивным поведением, состоящих на всех видах учетов ОПДН, КДН, УСЗН, внутришкольный учет, возросла необходимость в помощи таким ученикам и их родителям. В нашей школе, численностью 633 ученика, на учете состоят 9 учеников (1 человек - ОПДН, 8 человек – внутришкольный учет). Проводимый ежегодный мониторинг психо-эмоционального состояния учащихся выявляет значительную численность подростков с высокой тревожностью. Анализ внутрисемейной ситуации обучающихся попавших в группу риска показывает дисгармоничность детско-родительских отношений и низкую межличностную культуру поведения и общения.

5. Методическое обеспечение (научно-методическое и нормативно-правовое обеспечение) программы.

Реализация профилактической программы по гармонизации детско-родительских отношений соответствует реализации обобщенной трудовой функции А согласно профстандарту педагога-психолога, а именно функции А/03.7 психопрофилактика (психологическое консультирование субъектов образовательного процесса) и функции А/06.7 (психологическое просвещение субъектов образовательного процесса). Также реализация данной программы проводится в рамках общешкольной программы «Я в мире - мир во мне».

В своей программе я опиралась на научные труды по теме возрастной психологии, воспитания А.Е.Личко, Э.Г. Эйдемиллер, Ю.Б. Гиппенрейтер, Ш.А. Амонашвили, П.Я. Гальперин, Д.Н. Узнадзе, Д.Б. Эльконин.

При реализации данной программы учитывались следующие организационные принципы:

1. Комплектование групп. Группа обычно состоит из восьми - десяти родителей. Наилучшим вариантом является такой, при котором в группу входят только отдельные родители или только супружеские пары. Возникающее чувство группы и групповой сплоченности - важные характеристики процесса родительской психокоррекции, поэтому после второй сессии группа закрывается, и новые участники к ней не присоединяются.
2. Временные рамки. Родители встречаются на 1,5 часа каждую неделю в течение десяти недель. Такой режим позволяет применять на практике полученные знания и корректировать их в процессе обсуждения на последующих занятиях.
3. Основные этапы.
 - Подготовительный (мотивационный) - представляет собой групповую консультацию для родителей по результатам диагностики детско-родительских взаимоотношений. Знакомство с результатами диагностики и их психологической интерпретацией создает мотивацию, необходимую для эффективного прохождения тренинга.
 - Основной (рабочий) - структура занятий планируется в соответствии с принятыми правилами проведения социально-психологического тренинга.
 - Завершающий - последнее занятие проводится в виде «праздника семьи».
 - Контрольно-закрепляющий - практикуется проведение дополнительных встреч участников тренинга с целью наблюдения и закрепления полученных позитивных изменений в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах.

При разработке занятий были использованы техники: элементы гештальт-терапии, работа с метафорическими ассоциативными картами. При разработке программы использовались материалы вебинаров – «Детская и подростковая психотерапия: дети и родители» Московский государственный психолого-педагогический университет, лекция Филипповой Е.В. к.п.наук, зав. кафедрой психологического консультирования МГППУ; «Границы: что это такое и как научиться ставить их детям» Л.Петрановская, «Подростковый возраст» Л. Петрановская, «Тайная опора: как стать опорой в жизни ребенка» Л. Петрановская.

Методы деятельности психолога, реализующего данную программу, включают мини-лекции по темам, психологические упражнения, психологические эксперименты в формате тренинга. Формы реализации программы включают: тестирование, анкетирование, дискуссии, социально-психологический тренинг, групповые консультации.

6. Описание основных этапов реализации программы.

Этапы реализации программы включают:

1. Подготовительный этап (набор целевой аудитории по результатам исследования семейного микроклимата (тестирование, наблюдение).

2. Основной этап (реализация программы в течении 2,5 месяцев 10 встреч).

3. Завершающий этап (анализ результатов программы по её окончании, выходящая диагностика, получение обратной связи от родителей, анализ семейной ситуации).

Программа включает 10 занятий:

1. «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались».

2. Стили семейного воспитания.

3. Как установить границы дозволенного?

4. Как слушать так, чтобы ребенок говорил? (техники активного, пассивного и эмпатийного слушания, я- сообщения, ты-сообщения).

5. Зачем нужны нам чувства?

6. «Я дышу, и значит, я живу» (применение дыхательных техник)

7. Родитель, Взрослый, Ребенок (как разобраться?).

8. Я тоже родом из детства.

9. Письмо моему ребенку.

10. Завершающий. «Праздник семьи»

Тематика занятий подобрана таким образом, чтобы в наиболее безопасной атмосфере, комфортной и не загруженной лекционным материалом, родителям возможно было искренне делиться своими затруднениями (проблемами) в воспитании детей. В программу включены темы, связанные с практическими разработками в психологической науке (теория Э.Берна), дыхательные техники. Материал занятий поможет участникам легко найти общий язык со своим ребенком, разобраться в собственных переживаниях реагирования на стрессовую ситуацию, а также позволит им выбрать наиболее приемлемые способы снятия эмоционального и физического напряжения, научит самостоятельно развивать свой эмоциональный интеллект.

Программа рассчитана на 15 часов в течении 2,5 месяцев (1,5 часа, 1 раз в неделю).

Диагностические методики по выявлению детско-родительских отношений: тест-опросник родительского отношения (ОРО) (А.Я.Варга, В. В. Столин), тест-опросник анализа семейного воспитания и профилактики нарушений воспитания (АСВ) (Э. Г. Эйдемиллер, В. В. Юстицкис).

Учебно-тематический план

№ п/п	Занятие, название	Темы	Кол-во часов
1	«Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались»	Знакомство участников группы, формирование доверительной атмосферы, принятие правил, действующих в группе и регулирующих работу в группе	1ч. 30 мин.
2	Стили семейного воспитания.	Дальнейшее развитие доверительных отношений между участниками группы. Проведение диагностики детско-родительских отношений.	1ч. 30 мин.
3	Как установить границы дозволенного?	Изучение новых способов эффективного взаимодействия с ребенком. Отработка нового навыка в упражнениях.	1ч. 30 мин.
4	Как слушать так, чтобы ребенок говорил?	Изучение новых способов эффективного взаимодействия с ребенком. Отработка нового навыка в упражнениях.	1ч. 30 мин.
5	Зачем нужны нам чувства?	Получение нового опыта по осознанию своего актуального переживания. Изучение новых способов эффективного взаимодействия с ребенком. Отработка нового навыка в упражнениях.	1ч. 30 мин.
6	«Я дышу, и значит, я живу»	Обучение новым техникам по контролю своего эмоционального состояния. Проверка на усвоение изученных ранее способов эффективного взаимодействия.	1ч. 30 мин.
7	Родитель, Взрослый, Ребенок (как разобраться?).	Изучение своего актуального состояния через призму Родитель Взрослый Ребенок. Применение новых знаний в игровой форме в упражнениях.	1ч. 30 мин.
8	Я тоже родом из детства.	Работа с обидой и прошлым негативным опытом из детства.	1ч. 30 мин.
9	Письмо моему ребенку	Рефлексия пройденных занятий и усвоение нового опыта.	1ч. 30 мин.
10	Завершающий.	Завершение работы в группе. Подведение итогов, обмен впечатлениями с участниками	1ч. 30 мин.

	«Праздник семьи»	группы о полученном новом опыте. Якорение на положительные эмоции и чувства по отношению к своим детям и собственному детству.	мин.
			Итого: 15 часов

7. Описание требований к специалистам, задействованным в реализации программы, иных требований (технических, материальных и т.д.).

Программа реализуется педагогом-психологом общеобразовательной организации за счёт часов внеурочной деятельности 1 раз в неделю. Требования к педагогу-психологу, реализующему данную программу, определены Профессиональным стандартом «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)». Дополнительно к обозначенным профессиональным стандартом требованиями являются:

1. Владение методами гештальт-терапии, техниками дыхательной и мышечной релаксации.
2. Наличие опыта проведения и участия в социально-психологических тренингах.

Материально-технические требования включают:

1. Оборудованное просторное помещение, позволяющее сесть в круг группе родителей и выполнять задания в движении.
2. Индивидуальный раздаточный материал (бланки диагностики, бланки для выполнения заданий).
3. Компьютер, колонки, принтер.
4. Мультимедийный проектор, экран или интерактивная доска.
5. Блокноты для индивидуальных записей.

8. Ожидаемые результаты реализации программы.

В результате реализации программы ожидается повышение уровня психологической грамотности родителей (законных представителей). Осознанное принятие на себя ответственности за формирование здоровых внутрисемейных отношений. .

1. Уметь применять техники активного, пассивного, эмпатийного слушания для эффективного общения.
2. Рост самопознания, знания особенностей своего характера и возрастной психологии.
3. Умение управлять своим психоэмоциональным состоянием.
4. Готовность контейнировать чувства и эмоции ребенка, гибко перестраивать свою реакцию на происходящее.

9. Факторы, влияющие на достижение результатов программы.

Реализация психологического сопровождения (консультирование и просвещение родителей (законных представителей) ведется по трем основным направлениям: работа с учениками, педагогами и родителями. Соответственно, эффективность программы будет зависеть и от того, как осуществляется работа педагога-психолога с обучающимися и учителями, которые активно включены в процессы воспитания и образования.

Также важным фактором достижения результатов программы является создание благоприятной доверительной атмосферы между участниками группы. Для достижения этой цели в нашей школе применяются следующие формы работы: конфиденциальность ознакомления с результатами проведенного исследования детско-родительских отношений, недирективный характер урегулирования конфликтных ситуаций с последующим оказанием психологической помощи всем участникам образовательного процесса. Образование и обучение родителей новым паттернам поведения - работа сложная и предъявляющая особые требования к родительской позиции.

Педагогу-психологу, кроме реализации занятий по данной программе необходимо разрабатывать адресные рекомендации для родителей, учащихся и учителей.

10. Сведения об апробации программы.

Профилактическая программа «Мы родом из детства» проводится на протяжении 2 учебных лет (2020-2021уч.г., 2021-2022уч.г.).

По отзывам родителей, данные занятия заряжают оптимизмом и дают эмоциональный ресурс при возникновении новых задач в непростом процессе воспитания не только своих детей, но и самих себя, как родителей, показывающих своим примером образец формирования гармоничной личности.

Эффективность программы подтверждается положительной динамикой снятия с учета и снижения повторных постановок на внутришкольный учет, а также уменьшение показателей высокой тревожности уровня эмоциональной неудовлетворенности учащихся и возросшим доверием родителей к групповой работе.

11. Список источников, используемых при разработке программы:

1. 1.Э.Берн Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы / пер. с англ. Л. Г. Ионина; общая редакция М. С. Мацковского — СПб.: Лениздат, 1992. — [ISBN 5-289-01230-3](#).
2. Ю.Б. Гиппенрейтер М.: [АСТ](#), с 2008 по 2009 год 256 с. [ISBN 978-5-17-053537-8](#).
3. Маккензи Роберт Дж. Упрямый ребенок. Как установить границы дозволенного ISBN 978-5-699-48456-0
4. Л.В. Петрановская 2016 — *Тайная опора. Привязанность в жизни ребёнка*. [ISBN 978-5-17-094095-0](#); переиздание 2019
5. Л.В. Петрановская 2017 *Большая книга про вас и вашего ребёнка*
6. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании: Учебное пособие. - М.: Владос, 1996.
7. Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В.ЭЗО Психология и психотерапия семьи. — 3-е изд. — СПб.: Питер, 2002. — 656 с: ил. — (Серия «Золотой фонд психотерапии»), ISBN 5-88782-394-1

Применяемые диагностические методики для диагностики детско-родительских отношений

Опросник родительского отношения (А.Я.Варга, В.В.Столин)

Тест-опросник родительского отношения (ОРО) представляет собой психодиагностический инструмент, ориентированный на выявление родительского отношения у лиц, обращающихся за психологической помощью по вопросам воспитания детей и общения с ними. Родительское отношение понимается как система разнообразных чувств по отношению к ребенку, поведенческих стереотипов, практикуемых в общении с ним, особенностей восприятия и понимания характера личности ребенка, его поступков.

Структура опросника

Опросник состоит из 5 шкал:

1. "Принятие-отвержение". Шкала отражает интегральное эмоциональное отношение к ребенку. Содержание одного полюса шкалы: родителю нравится ребенок таким, какой он есть. Родитель уважает индивидуальность ребенка, симпатизирует ему. Родитель стремится проводить много времени вместе с ребенком, одобряет его интересы и планы. На другом полюсе шкалы; родитель воспринимает своего ребенка плохим, неприспособленным, неудачливым. Ему кажется, что ребенок не добьется успеха в жизни из-за низких способностей, небольшого ума, дурных наклонностей. По большей части родитель испытывает к ребенку злость, досаду, раздражение, обиду. Он не доверяет ребенку и не уважает его.
2. "Кооперация" - социально желательный образ родительского отношения. Содержательно эта шкала раскрывается так: родитель заинтересован в делах и планах ребенка, старается во всем помочь ребенку, сочувствует ему. Родитель высоко оценивает интеллектуальные и творческие способности ребенка, испытывает чувство гордости за него. Он поощряет инициативу и самостоятельность ребенка, старается быть с ним на равных. Родитель доверяет ребенку, старается встать на его точку зрения и спорных вопросах.¹
3. "Симбиоз" - шкала отражает межличностную дистанцию в общении с²
4. ребенком. При высоких баллах по этой шкале можно считать, что родитель стремится к симбиотическим отношениям с ребенком. Содержательно эта тенденция описывается так - родитель ощущает себя с ребенком единым целым, стремится удовлетворить все потребности ребенка, оградить его от трудностей и неприятностей жизни. Родитель постоянно ощущает тревогу за ребенка, ребенок ему кажется маленьким и беззащитным. Тревога родителя повышается, когда ребенок начинает автономизироваться в силу обстоятельств, так как по своей воле родитель не предоставляет ребенку самостоятельности никогда.
5. "Авторитарная гиперсоциализация" - отражает форму и направление контроля за поведением ребенка. При высоком балле по этой шкале и родительском отношении данного родителя отчетливо просматривается авторитаризм. Родитель требует от ребенка безоговорочного послушания и дисциплины. Он старается навязать ребенку во всем свою волю, не в состоянии встать на его точку зрения. За проявления своеволия ребенка сурово наказывают. Родитель пристально следит за

социальными достижениями ребенка, его индивидуальными особенностями, привычками, мыслями, чувствами.

6. "Маленький неудачник" - отражает особенности восприятия и понимания ребенка родителем. При высоких значениях по этой шкале в родительском отношении данного родителя имеются стремления инфантилизировать ребенка, приписать ему личную и социальную несостоятельность. Родитель видит ребенка младшим по сравнению с реальным возрастом. Интересы, увлечения, мысли и чувства ребенка кажутся родителю детскими, несерьезными. Ребенок представляется не приспособленным, не успешным, открытым для дурных влияний. Родитель не доверяет своему ребенку, досадует на его неуспешность и неумелость. В связи с этим родитель старается оградить ребенка от трудностей жизни и строго контролировать его действия.

Текст опросника

1. Я всегда сочувствую своему ребенку.
2. Я считаю своим долгом знать все, что думает мой ребенок.
3. Я уважаю своего ребенка.
4. Мне кажется, что поведение моего ребенка значительно отклоняется от нормы.
5. Нужно подольше держать ребенка в стороне от реальных жизненных проблем, если они его травмируют.
6. Я испытываю к ребенку чувство расположения.
7. Хорошие родители ограждают ребенка от трудностей жизни.
8. Мой ребенок часто неприятен мне.
9. Я всегда стараюсь помочь своему ребенку.
10. Бывают случаи, когда издевательское отношение к ребенку приносит ему большую пользу.
11. Я испытываю досаду по отношению к своему ребенку.
12. Мой ребенок ничего не добьется в жизни.
13. Мне кажется, что дети потешаются над моим ребенком.
14. Мой ребенок часто совершает такие поступки, которые, кроме презрения, ничего не стоят.
15. Для своего возраста мой ребенок немножко незрелый.
16. Мой ребенок ведет себя плохо специально, чтобы досадить мне.
17. Мой ребенок впитывает в себя все дурное как "губка".
18. Моего ребенка трудно научить хорошим манерам при всем старании.
19. Ребенка следует держать в жестких рамках, тогда из него вырастет порядочный человек.
20. Я люблю, когда друзья моего ребенка приходят к нам в дом.
21. Я принимаю участие в своем ребенке.
22. К моему ребенку "липнет" все дурное.
23. Мой ребенок не добьется успеха в жизни.
24. Когда в компании знакомых говорят о детях, мне немного стыдно, что мой ребенок не такой умный и способный, как мне бы хотелось.
25. Я жалею своего ребенка.
26. Когда я сравниваю своего ребенка со сверстниками, они кажутся мне взрослее и по поведению, и по суждениям.
27. Я с удовольствием провожу с ребенком все свое свободное время.
28. Я часто жалею о том, что мой ребенок растет и взрослеет, и с нежностью вспоминаю его маленьким.
29. Я часто ловлю себя на враждебном отношении к ребенку.
30. Я мечтаю о том, чтобы мой ребенок достиг всего того, что мне не удалось в жизни.
31. Родители должны приспосабливаться к ребенку, а не только требовать этого от него.

32. Я стараюсь выполнять все просьбы моего ребенка.
33. При принятии семейных решений следует учитывать мнение ребенка.
34. Я очень интересуюсь жизнью своего ребенка.
35. В конфликте с ребенком я часто могу признать, что он по-своему прав.
36. Дети рано узнают, что родители могут ошибаться.
37. Я всегда считаюсь с ребенком.
38. Я испытываю к ребенку дружеские чувства.
39. Основная причина капризов моего ребенка - эгоизм, упрямство и лень.
40. Невозможно нормально отдохнуть, если проводить отпуск с ребенком.
41. Самое главное, чтобы у ребенка было спокойное и беззаботное детство.
42. Иногда мне кажется, что мой ребенок не способен ни на что хорошее.
43. Я разделяю увлечения своего ребенка.
44. Мой ребенок может вывести из себя кого угодно.
45. Я понимаю огорчения своего ребенка.
46. Мой ребенок часто раздражает меня.
47. Воспитание ребенка - сплошная нервотрепка.
48. Строгая дисциплина в детстве развивает сильный характер.
49. Я не доверяю своему ребенку.
50. За строгое воспитание дети благодарят потом.
51. Иногда мне кажется, что ненавижу своего ребенка.
52. В моем ребенке больше недостатков, чем достоинств.
53. Я разделяю интересы своего ребенка.
54. Мой ребенок не в состоянии что-либо сделать самостоятельно, а если и сделает, то обязательно не так.
55. Мой ребенок вырастет не приспособленным к жизни.
56. Мой ребенок нравится мне таким, какой он есть.
57. Я тщательно слежу за состоянием здоровья моего ребенка.
58. Нередко я восхищаюсь своим ребенком.
59. Ребенок не должен иметь секретов от родителей.
60. Я не высокого мнения о способностях моего ребенка и не скрываю этого от него.
61. Очень желательно, чтобы ребенок дружил с теми детьми, которые нравятся его родителям

Ключи к опроснику

- Принятие-отвержение: 3, 4, 8, 10, 12, 14, 15, 16, 18, 20, 24, 26, 27, 29, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 49, 52, 53, 55, 56, 60.
- Образ социальной желательности поведения: 6, 9, 21, 25, 31, 34, 35, 36.
- Симбиоз: 1, 5, 7, 28, 32, 41, 58.
- Авторитарная гиперсоциализация: 2, 19, 30, 48, 50, 57, 59.
- "Маленький неудачник": 9, 11, 13, 17, 22, 28, 54, 61.

Порядок подсчета тестовых баллов

При подсчете тестовых баллов по всем шкалам учитывается ответ "верно". Высокий тестовый балл по соответствующим шкалам интерпретируется как:

- отвержение,
- социальная желательность,
- симбиоз,
- гиперсоциализация,
- инфантилизация (инвалидизация).

Тестовые нормы проводятся в виде таблиц процентильных рангов тестовых баллов по соответствующим шкалам = 160

1 шкала: "принятие-отвержение"

"сырой балл"	0	1	2	3	4	5	6	7	8
Процентильный ранг	0	0	0	0	0	0	0,63	3,79	12,02
"сырой балл"	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Процентильный ранг	31,01	53,79	68,35	77,21	84,17	88,60	90,50	92,40	93,67
"сырой балл"	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Процентильный ранг	94,30	95,50	97,46	98,10	98,73	98,73	99,36	100	100
"сырой балл"	27	28	29	30	31	32			
Процентильный ранг	100	100	100	100	100	100			

2 шкала

"сырой балл"	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Процентильный ранг	1,57	3,46	5,67	7,88	9,77	12,29	19,22	31,19	48,82	80,93

3 шкала

"сырой балл"	0	1	2	3	4	5	6	7
Процентильный ранг	4,72	19,53	39,06	57,96	74,97	86,63	92,93	96,65

4 шкала

"сырой балл"	0	1	2	3	4	5	6
Процентильный ранг	4,41	13,86	32,13	53,87	69,30	83,79	95,76

5 шкала

"сырой балл"	0	1	2	3	4	5	6	7
Процентильный ранг	14,55	45,57	70,25	84,81	93,04	96,83	99,37	100,0

Тест Опросник “Анализ семейных взаимоотношений” (Методика АСВ) Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. В. (в двух вариантах — для родителей детей и подростков)³

Инструкция к тесту Эйдемиллера: Уважаемый родитель! Предлагаемый Вам опросник содержит утверждения о воспитании детей. Утверждения пронумерованы. Такие же номера есть в „Бланке для ответов“. Читайте по очереди утверждения опросника. Если Вы в общем согласны с ними, то в „Бланке для ответов“ обведите кружком номер ответа. Если Вы в общем не согласны — зачеркните тот же номер. Если очень трудно выбрать, то поставьте на номере вопросительный знак. Старайтесь, чтобы таких ответов было не больше пяти. В опроснике нет „неправильных“ или „правильных“ утверждений. Отвечайте так, как Вы сами думаете.

Текст опросника Эйдемиллера. (для родителей детей в возрасте 3-10 лет) 1. Все, что я делаю, я делаю ради моего сына (дочери).

2. У меня часто не хватает времени позаниматься с сыном (дочерью) — пообщаться, поиграть.

3. Мне приходится разрешать моему ребенку такие вещи, которые не разрешают многие другие родители.

4. Не люблю, когда сын (дочь) приходит ко мне с вопросами. Лучше, чтобы догадался (догадалась) сам(а).

5. Наш ребенок имеет больше обязанностей — уход за собой, поддержание порядка — чем большинство детей его возраста.

6. Моего ребенка очень трудно заставить сделать что-нибудь, что он не любит.

7. Всегда лучше, если дети не думают о том, правильно ли поступают их родители.

8. Мой сын (дочь) легко нарушают запреты.

9. Если хочешь, чтобы твой(я) сын (дочь) стал(а) человеком, не оставляй безнаказанным ни одного его (ее) плохого поступка.

10. Если только возможно, я стараюсь не наказывать сына (дочь).

11. Когда я в хорошем настроении, я нередко прощаю своему сыну (дочери) то, за что в другое время наказал(а) бы.

12. Я люблю своего сына (дочь) больше, чем люблю (любила) супруга. 13. Младшие дети мне нравятся больше, чем старшие.

14. Если мой сын (дочь) подолгу упрямится или злится, у меня бывает чувство, что я поступил(а) по отношению к нему (ней) неправильно.

15. У нас долго не было ребенка, хотя мы его очень ждали.

16. Общение с детьми, в общем-то, утомительное дело.

17. У моего сына (дочери) есть некоторые качества, которые выводят меня из себя.

18. Воспитание моего сына (дочери) шло бы гораздо лучше, если бы мой муж (моя жена) не мешал(а) бы мне.

19. Большинство мужчин легкомысленнее, чем женщины.

20. Большинство женщин легкомысленнее, чем мужчины.

21. Мой сын (дочь) для меня — самое главное в жизни.

22. Часто бывает, что я не знаю, что делает в данный момент мой ребенок.

23. Если игрушка ребенку нравится, я куплю ее, сколько бы она ни стоила.

24. Мой сын (дочь) непонятлив(а). Легче самому два раза сделать, чем 1 раз объяснить ему (ей).

25. Моему сыну (дочери) нередко приходится (или приходилось раньше) просматривать за младшим братом (сестрой).

26. Нередко бывает так: я несколько раз напоминаю сыну (дочери) о

³ Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В.В. ЭО Психология и психотерапия семьи. — 3-е изд. — СПб.: Питер, 2002. — 656 с: ил. — (Серия «30-лотой фонд психотерапии»), ISBN 5-88782-394-1 стр.585-596

необходимости сделать что-нибудь, а потом плюну и сделаю сам(а).

27. Родители ни в коем случае не должны допускать, чтобы дети подмечали их слабости и недостатки.

28. Мой сын (дочь) сам(а) решает, с кем ему (ей) играть.

29. Дети должны не только любить своих родителей, но и бояться их. 30. Я очень редко ругаю сына (дочь).

31. В нашей строгости к сыну (дочери) бывают большие колебания. Иногда мы очень строги, а иногда все разрешаем.

32. Мы с ребенком понимаем друг друга лучше, чем мы с супругом.

33. Меня огорчает то, что мой сын (дочь) быстро становится взрослым(ой).

34. Если ребенок упрямится, потому что плохо себя чувствует, то лучше все сделать так, как он хочет.

35. Мой ребенок растет слабым и болезненным.

36. Если бы у меня не было детей, я бы добился (добилась) в жизни гораздо большего.

37. У моего сына (дочери) есть слабости, которые не исправляются, хотя упорно с ними борюсь.

38. Нередко бывает, что, когда я наказываю моего сына (дочь), мой муж (жена) тут же начинает упрекать меня в излишней строгости и утешать его (ее).

39. Мужчины более склонны к супружеской измене, чем женщины.

40. Женщины более склонны к супружеской измене, чем мужчины.

41. Заботы о сыне (дочери) занимают большую часть моего времени.

42. Мне много раз пришлось пропускать родительские собрания.

43. Я стремлюсь к тому, чтобы мой ребенок был обеспечен лучше, чем другие дети.

44. Если побыть в обществе моего сына (дочери), можно сильно устать. 45. Мне часто приходилось давать сыну (дочери) трудные для его (ее) возраста поручения.

46. Мой ребенок никогда не убирает за собой игрушки.

47. Главное, чему родители должны научить своих детей, — это слушаться.

48. Мой ребенок сам решает, сколько, чего и когда ему есть.

49. Чем строже родители к ребенку, тем лучше для него.

50. По характеру я — мягкий человек.

51. Если моему сыну (дочери) что-то от меня нужно, он (она) старается выбрать момент, когда я в хорошем настроении.

52. Когда я думаю о том, что когда-нибудь мой сын (дочь) вырастет и я буду ему (ей) не нужна, у меня портится настроение.

53. Чем старше дети, тем труднее иметь с ними дело.

54. Чаще всего упрямство ребенка бывает вызвано тем, что родители не умеют к нему подойти.

55. Я постоянно переживаю за здоровье сына (дочери).

56. Если бы у меня не было детей, мое здоровье было бы гораздо лучше. 57. Некоторые очень важные недостатки моего сына (дочери) упорно не исчезают, несмотря на все меры.

58. Мой сын (дочь) недолюбливает моего мужа (жену).

59. Мужчина хуже понимает чувства другого человека, чем женщина.

60. Женщина хуже понимает чувства другого человека, чем мужчина. 61. Ради моего сына (дочери) мне от многого в жизни пришлось и приходится отказываться.

62. Родители, которые слишком много суетятся вокруг своих детей, вызывают у меня раздражение.

63. Я трачу на моего сына (дочь) значительно больше денег, чем на себя. 64. Не люблю, когда сын (дочь) что-то просит. Я сам(а) лучше знаю, чего ему (ей) надо.

65. У моего сына (дочери) детство более трудное, чем у большинства его (ее) товарищей.

66. Дома мой сын (дочь) делает только то, что ему (ей) хочется, а не то, что надо.
67. Дети должны уважать родителей больше, чем всех других людей.
68. Если мой ребенок не спит, когда ему положено, я не настаиваю.
69. Я строже отношусь к своему сыну (дочери), чем другие родители к своим детям.
70. От наказаний мало проку.
71. Члены нашей семьи неодинаково строги с сыном (дочерью). Одни балуют, другие, наоборот, — очень строги.
72. Мне бы хотелось, чтобы мой сын (дочь) не любил(а) никого, кроме меня.
73. Мне нравятся маленькие дети, поэтому я не хотел(а) бы, чтобы мой сын (моя дочь) слишком быстро вырос(а).
74. Часто я не знаю, как правильно поступить с моим сыном (дочерью).
75. В связи с плохим здоровьем сына (дочери) нам приходится ему (ей) многое позволять.
76. Воспитание детей — тяжелый и неблагодарный труд. Им отдаешь все, а взамен и не получаешь ничего.
77. С моим сыном (дочерью) мало помогает доброе слово. Единственное, что на него (нее) действует, — это постоянные строгие наказания.
78. Мой муж (жена) старается настроить сына (дочь) против меня.
79. Мужчины чаще, чем женщины, действуют безрассудно, не обдумав последствий.
80. Женщины чаще, чем мужчины, действуют безрассудно, не обдумав последствий.
81. Я все время думаю о моем сыне (дочери), о его (ее) делах, здоровье и т. д.
82. Так повелось, что о ребенке я вспоминаю, если он что-нибудь натворил или с ним что-нибудь случилось.
83. Мой сын (дочь) умеет добиться от меня того, чего хочет.
84. Мне больше нравятся тихие и спокойные дети.
85. Стараюсь как можно раньше приучить ребенка помогать по дому.
86. У моего сына (дочери) мало обязанностей по дому.
87. Даже если дети уверены, что родители не правы, они должны делать так, как говорят родители.
88. В нашей семье так принято, что ребенок делает что хочет.
89. Бывают случаи, когда лучшее наказание — ремень.
90. Многие недостатки в поведении моего ребенка пройдут сами собой с возрастом.
91. Когда наш сын (дочь) что-то натворит, мы беремся за него (нее). Если все тихо, опять оставляем его (ее) в покое.
92. Если бы мой сын не был моим сыном, а я бы была помоложе, то наверняка влюбилась бы в него.
93. Мне интереснее говорить с маленькими детьми, чем с большими.
94. В недостатках моего сына (дочери) виноват(а) я сам(а), потому что не умел(а) его (ее) воспитывать.
95. Только благодаря нашим огромным усилиям сын (дочь) остался(лась) жить.
96. Нередко завидую тем, кто живет без детей.
97. Если предоставить моему сыну (дочери) свободу, он (она) немедленно использует ее во вред себе или окружающим.
98. Нередко бывает, что если я говорю своему сыну (дочери) одно, то мой муж (жена) специально говорит наоборот.
99. Мужчины чаще, чем женщины, думают только о себе.
100. Женщины чаще, чем мужчины, думают только о себе.
101. Я трачу на сына (дочь) больше сил и времени, чем на себя.
102. Я довольно мало знаю о делах сына (дочери).

103. Желание моего сына (дочери) для меня — закон.
104. Мой сын очень любит спать со мной.
105. У моего сына (дочери) плохой желудок.
106. Родители нужны ребенку, лишь пока он не вырос. Потом он все реже вспоминает о них.
107. Ради моего сына (дочери) я пошел бы (пошла бы) на любую жертву.
108. Моему сыну (дочери) нужно уделять значительно больше времени, чем я могу.
109. Мой сын (дочь) умеет быть таким милым, что я ему все прощаю.
110. Мне бы хотелось, чтобы сын женился попозже, после 30 лет.
111. Руки и ноги моего сына (дочери) часто бывают очень холодными.
112. Большинство детей — маленькие эгоисты. Они совсем не думают о здоровье и чувствах своих родителей.
113. Если не отдавать моему сыну (дочери) все время и силы, то все может плохо кончиться.
114. Когда все благополучно, я меньше интересуюсь делами сына (дочери).
115. Мне очень трудно сказать своему ребенку: “Нет”.
116. Меня огорчает, что мой сын (дочь) все меньше нуждается во мне.
117. Здоровье моего сына (дочери) хуже, чем здоровье большинства других детей.
118. Многие дети испытывают слишком мало благодарности по отношению к родителям.
119. Мой сын (дочь) не может обходиться без моей постоянной помощи.
120. Большую часть своего свободного времени сын (дочь) проводит вне дома — в яслях, в детском саду, у родственников.
121. У моего сына (дочери) вполне хватает времени на игры и развлечения.
122. Кроме моего сына, мне больше никто на свете не нужен.
123. У моего сына (дочери) прерывистый и беспокойный сон.
124. Нередко я думаю, что слишком рано женился (вышла замуж).
125. Всеми, что мой сын (дочь) умеют к настоящему времени, он(а) научился(лась) только благодаря моей постоянной помощи.
126. Делами сына (дочери) в основном занимается мой муж (жена).
127. Я не могу вспомнить, когда в последний раз отказал(а) своему ребенку в покупке какой-нибудь вещи (мороженое, конфеты, пепси-кола и т. д.).
128. Мой сын говорил мне: “Вырасту, женюсь на тебе, мама”.
129. Мой сын (дочь) часто болеет.
130. Семья не помогает мне, а осложняет мою жизнь.

Текст опросника Эйдемиллера. (для родителей подростков в возрасте от 11 до 21 года)

1. Все, что я делаю, я делаю ради моего сына (дочери).
2. У меня часто не хватает времени позаниматься с сыном (дочерью) чем-нибудь интересным, куда-нибудь пойти вместе, поговорить подольше о чем-нибудь интересном.
3. Мне приходится разрешать моему ребенку такие вещи, которых не разрешают многие другие родители.
4. Не люблю, когда сын (дочь) приходит ко мне с вопросами. Лучше, чтобы догадался (догадалась) сам (сама).
5. Наш сын (дочь) имеет дома больше обязанностей, чем большинство его (ее) товарищей (подруг).
6. Моего сына (дочь) очень трудно заставить что-нибудь делать по дому.
7. Всегда лучше, если дети не думают над тем, правильны ли взгляды родителей.
8. Мой сын (дочь) возвращается вечером тогда, когда хочет.
9. Если хочешь, чтобы твой сын (дочь) стал(а) человеком, не оставляй безнаказанным ни одного его (ее) плохого поступка.

10. Если только возможно, стараюсь не наказывать сына (дочь).
11. Когда я в хорошем настроении, нередко прощаю своему сыну (дочери) то, за что в другое время наказала бы.
12. Я люблю своего сына (дочь) больше, чем люблю (любила) супруга.
13. Маленькие дети мне нравятся больше, чем большие.
14. Если мой сын (дочь) подолгу упрямится или злится, у меня бывает чувство, что я поступил(а) неправильно по отношению к нему (к ней).
15. У нас долго не было ребенка, хотя мы его очень ждали.
16. Общение с детьми, в общем-то, очень утомительное дело.
17. У моего сына (дочери) есть некоторые качества, которые выводят меня из себя.
18. Воспитание моего сына (дочери) шло бы гораздо лучше, если бы мой муж (моя жена) не мешал(а) бы мне.
19. Большинство мужчин легкомысленнее, чем женщины.
20. Большинство женщин легкомысленнее, чем мужчины.
21. Мой сын (дочь) для меня самое главное в жизни.
22. Часто бывает, что я не знаю, где пропадает мой сын (дочь).
23. Стараюсь купить своему сыну (дочери) такую одежду, какую он (она) сам(а) хочет, даже если она дорогая.
24. Мой сын (дочь) непонятлив(а). Легче самому два раза сделать, чем раз объяснить ему (ей).
25. Моему сыну (дочери) нередко приходится (или приходилось раньше) присматривать за младшим братом (сестрой).
26. Нередко бывает так: напоминаю, напоминаю сыну (дочери) о необходимости сделать что-либо, а потом плюну и сделаю сама (сам).
27. Родители ни в коем случае не должны допускать, чтобы дети подмечали их слабости и недостатки.
28. Мой сын (дочь) сам(а) решает, с кем ему (ей) дружить.
29. Дети должны не только любить своих родителей, но и бояться их.
30. Я очень редко ругаю сына (дочь).
31. В нашей строгости к сыну (дочери) бывают большие колебания. Иногда мы очень строги, а иногда все разрешаем.
32. Мы с сыном понимаем друг друга лучше, чем сын с мужем.
33. Меня огорчает то, что мой сын (дочь) быстро становится взрослым(ой).
34. Если ребенок упрямится, потому что плохо себя чувствует, то лучше всего сделать так, как он хочет.
35. Мой ребенок рос слабым и болезненным.
36. Если бы у меня не было детей, я бы добился (добилась) в жизни гораздо большего.
37. У моего сына (дочери) есть слабости, которые не проходят, хотя я упорно с ними борюсь.
38. Нередко бывает, что, когда я наказываю моего сына (дочь), мой муж (жена) тут же начинает упрекать меня в излишней строгости и утешать его (ее).
39. Мужчины более склонны к супружеской измене, чем женщины.
40. Женщины более склонны к супружеской измене, чем мужчины.
41. Заботы о сыне (дочери) занимают наибольшую часть моего времени.
42. Мне много раз приходилось пропускать родительские собрания.
43. Стараюсь купить ему (ей) все то, что он(а) хочет, даже если это стоит дорого.
44. Если долго быть в обществе моего сына (дочери), можно сильно устать.
45. Мне много раз приходилось поручать моему сыну (дочери) важные и трудные дела.
46. За моего сына (дочь) нельзя поручиться в серьезном деле.
47. Главное, чему родители должны научить своих детей, — это слушаться.

48. Мой сын (дочь) сам(а) решает, курить ему (ей) или нет.
49. Чем строже родители к ребенку, тем лучше для него.
50. По характеру я — мягкий человек.
51. Если моему сыну (дочери) чего-то от меня нужно, он(а) старается выбрать момент, когда я в хорошем настроении.
52. Когда я думаю о том, что когда-нибудь мой сын (дочь) вырастет и я буду ему (ей) не нужна, у меня портится настроение.
53. Чем старше дети, тем труднее иметь с ними дело.
54. Чаще всего упрямство ребенка бывает вызвано тем, что родители не умеют правильно к нему подойти.
55. Я постоянно переживаю за здоровье сына (дочери).
56. Если бы у меня не было детей, мое здоровье было бы гораздо лучше.
57. Некоторые очень важные недостатки моего сына (дочери) упорно выползают, несмотря на все меры.
58. Мой сын (дочь) недолго любит моего мужа (жену).
59. Мужчина хуже понимает чувства другого человека, чем женщина.
60. Женщина хуже понимает чувства другого человека, чем мужчина.
61. Ради моего сына (дочери) мне от многого в жизни пришлось отказаться.
62. Бывало, что я не узнавал(а) о замечании или двойке в дневнике потому, что не посмотрел(а) в дневник.
63. Я трачу на своего сына (дочь) значительно больше денег, чем на себя.
64. Не люблю, когда сын (дочь) что-то просит. Я сама лучше знаю, что ему (ей) нужно.
65. У моего сына (дочери) более трудное детство, чем у большинства его товарищей.
66. Дома мой сын (дочь) делает только то, ему (ей) хочется, а нето, что надо.
67. Дети должны уважать родителей больше, чем всех других людей.
68. Мой сын (дочь) сам(а) решает, на что ему (ей) тратить свои деньги.
69. Я строже отношусь к своему сыну (дочери), чем другие родители к своим.
70. От наказаний мало проку.
71. Члены нашей семьи неодинаково строги с сыном (дочерью). Одни балуют другие, наоборот, очень строги.
72. Мне бы хотелось, чтобы мой сын (дочь) не любил(а) никого, кроме меня.
73. Когда мой сын (дочь) был(а) маленький(ой), он(а) мне нравился(лась) больше, чем теперь.
74. Часто я не знаю, как правильно поступить с моим сыном (дочерью).
75. В связи с плохим здоровьем сына (дочери) нам приходилось в детстве многое позволять ему (ей).
76. Воспитание детей — тяжелый и неблагодарный труд. Им отдаешь все, взамен не получаешь ничего.
77. Моему сыну (дочери) мало помогает доброе слово. Единственное, что на него действует, — это постоянные строгие наказания.
78. Мой муж (жена) старается настроить сына (дочь) против меня.
79. Мужчины чаще, чем женщины, действуют безрассудно, не обдумав последствий.
80. Женщины чаще, чем мужчины, действуют безрассудно, не обдумав последствий.
81. Я все время думаю о моем сыне (дочери), о его (ее) делах, здоровье и т. д.
82. Нередко приходится (приходилось) подписывать дневник за несколько недель сразу.
83. Мой сын (дочь) умеет добиться от меня того, чего хочет.
84. Мне больше нравятся тихие и спокойные дети.
85. Мой сын (дочь) много помогает мне (дома или на работе).

86. У моего сына (дочери) мало обязанностей по дому.
87. Даже если дети уверены, что родители не правы, они должны делать так, как говорят родители.
88. Выходя из дому, мой сын (дочь) редко говорит, куда идет.
89. Бывают случаи, когда лучшее наказание — это ремень.
90. Многие недостатки в поведении сына (дочери) прошли сами собой с возрастом.
91. Когда наш сын (дочь) что-то натворит, мы беремся за него (нее). Если все тихо, опять оставляем его (ее) в покое.
92. Если бы мой сын не был моим сыном, а я была бы моложе, я наверняка в него влюбилась бы.
93. Мне интереснее говорить с маленькими детьми, чем с большими.
94. В недостатках моего сына (дочери) виноват(а) я сам(а), потому что не умел(а) его (ее) воспитывать.
95. Только благодаря нашим огромным усилиям сын (дочь) остался(лась) жив(а).
96. Нередко завидую тем, кто живет без детей.
97. Если предоставить моему сыну (дочери) свободу, он(а) немедленно использует это во вред себе или окружающим.
98. Нередко бывает, что если я говорю своему сыну (дочери) одно, то муж (жена) специально говорит наоборот.
99. Мужчины чаще, чем женщины, думают только о себе.
100. Женщины чаще, чем мужчины, думают только о себе.
101. Я трачу на сына (дочь) больше сил и времени, чем на себя.
102. Я довольно мало знаю о делах моего сына (дочери).
103. Желание моего сына (дочери) — для меня закон.
104. Когда мой сын был маленький, он очень любил спать со мной.
105. У моего сына (дочери) плохой желудок.
106. Родители нужны ребенку, лишь пока он не вырос. Потом он все реже вспоминает о них.
107. Ради моего сына (дочери) я пошел бы (пошла бы) на любую жертву.
108. Моему сыну (дочери) надо уделять значительно больше времени, чем я могу.
109. Мой сын (дочь) умеет быть таким(ой) милым(ой), что я ему (ей) все прощаю.
110. Мне бы хотелось, чтобы сын женился попозже — после 30 лет.
111. Руки и ноги моего сына (дочери) часто бывают очень холодными.
112. Большинство детей — маленькие эгоисты. Они совсем не думают о здоровье и чувствах своих родителей.
113. Если не отдавать моему сыну (дочери) все время и силы, то все может плохо кончиться.
114. Когда все благополучно, я меньше интересуюсь делами сына (дочери).
115. Мне очень трудно сказать своему ребенку: “Нет”.
116. Меня огорчает, что мой сын (дочь) все менее нуждается во мне.
117. Здоровье моего сына (дочери) хуже, чем здоровье большинства подростков.
118. Многие дети испытывают слишком мало благодарности по отношению к родителям.
119. Мой сын (дочь) не может обходиться без постоянной помощи.
120. Большую часть своего свободного времени сын (дочь) проводит вне дома.
121. У моего сына (дочери) очень мало времени на развлечения.
122. Кроме моего сына (дочери), мне больше никто на свете не нужен.
123. У моего сына (дочери) прерывистый и беспокойный сон.
124. Нередко думаю, что я слишком рано женился (вышла замуж).
125. Все, чего добился мой сын (дочь) к настоящему моменту (в учебе, работе или другом), он(а) добился(лась) только благодаря моей постоянной помощи.
126. Делами сына (дочери) в основном занимается муж (жена).
127. Кончив уроки (или придя с работы), мой сын (дочь) занимается тем, что ему

(ей) нравится.

128. Когда я вижу или представляю сына с девушкой, у меня портится настроение.

129. Мой сын (дочь) часто болеет.

130. Семья не помогает, а осложняет мою жизнь.

Ключ к опроснику АСВ

1	21	41	61	81		Г+	7
2	22	42	62	82		Г-	8
3	23	43	63	83		У+	8
4	24	44	64	84		У-	4
5	25	45	65	85		Т+	4
6	26	46	66	86		Т-	4
7	27	47	67	87		З+	4
8	28	48	68	88		З-	3
9	29	49	69	89		С+	4
10	30	50	70	90		С-	4
11	31	51	71	91		Н	5
12	32	52	72	92		РРЧ	6
13	33	53	73	93		ПДК	4
14	34	54	74	94		ВН	5
15	35	55	75	95		ФУ	6
16	36	56	76	96		НРЧ	7
17	37	57	77	97		ПНК	4
18	38	58	78	98		ВК	4
19	39	59	79	99		ПЖК	4
20	40	60	80	100		ПМК	4
101	107	113	119	125		Г+	
102	108	114	120	126		Г-	
103	109	115	121	127		У+	

104	110	116	122	128		РРЧ	
105	111	117	123	129		ФУ	
106	112	118	124	130		НРЧ	

Тип воспитания	Выраженность черт воспитательного процесса				
	Уровень протекции П (Г+,Г-)	Полнота удовлетворения потребностей У	Количество требований Т	Число запретов З	Жесткость санкций С
Потворствующая гиперпротекция	+	+	-	-	-
Доминирующая гиперпротекция	+	+ -	+ -	+	+ -
Жесткое обращение	-	-	+ -	+ -	+
Эмоциональное отвержение	-	-	+ -	+ -	+ -
Повышенная моральная ответственность	+	-	+	+ -	+ -
Безнадзорность	-	-	-	-	+ -

На бланке регистрации ответов номера ответов, относящихся к одной шкале, расположены в одной строке (исключение составляют 6 шкал, подчеркнутых в регистрационном бланке). Это дает возможность быстрого подсчета баллов по каждой шкале путем суммирования положительных ответов. За каждый положительный ответ дается 1 балл. Справа в бланке регистрации ответов указано сокращенное название шкалы и диагностическое значение. Если число баллов определенной шкалы достигает или превышает диагностическое значение, то у обследуемого родителя присутствует данный тип отклонения в воспитании. Если название шкал подчеркнуты, то к результату необходимо прибавить число баллов по дополнительной шкале, которая находится в нижней части бланка и обозначена теми же буквами. При наличии отклонений по нескольким шкалам необходимо обратиться к Таблице "Диагностика типов семейного воспитания" для установления типа неправильного семейного воспитания.

Интерпретация. Описание шкал в том порядке, в каком они расположены в опроснике.

Характеристика шкал опросника 1. Гиперпротекция (Г+). При гиперпротекции родители уделяют подростку крайне много сил, времени, внимания: воспитание является центральным делом в жизни родителей. Типичные высказывания таких родителей отражают то важное место, которое подросток занимает в их жизни, и содержат полные опасения представления о том, что произойдет, если не отдать ему все свои силы и время. Эти типичные высказывания использованы при разработке соответствующей шкалы.

2. Гипопротекция (Г-) — ситуация, при которой ребенок оказывается на периферии

внимания родителей, до него “руки не доходят”, родителю “не до него”. Подросток часто выпадает из виду. За него берутся лишь время от времени, когда случается что-то серьезное. Вопросы данной шкалы отражают типичные высказывания таких родителей. Эти две шкалы определяют уровень протекции, то есть речь идет о том, сколько сил, внимания, времени уделяют родители воспитанию ребенка. Таким образом, здесь рассматриваются два уровня протекции: чрезмерная (гиперпротекция) и недостаточная (гипопротекция).

3. Потворствование (У+). О потворствовании говорят в том случае, когда родители стремятся к максимальному и некритическому удовлетворению любых потребностей ребенка. Они “балуют” его. Любое его желание — для них закон. Объясняя необходимость такого воспитания, родители приводят аргументы, являющиеся типичной рационализацией: “слабость” ребенка, его исключительность, желание дать ему то, чего в свое время был лишен сам родитель, то, что подросток растет один, без отца и т. п.

4. Игнорирование потребностей подростка (У-). Данный стиль воспитания противоположен потворствованию и характеризуется недостаточным стремлением родителя к удовлетворению потребностей ребенка. Чаще страдают при этом духовные потребности, особенно потребности в эмоциональном контакте, общении с родителями, в их любви. Описываемый стиль проявляется в определенных высказываниях родителей, косвенно отражающих их нежелание общаться с детьми, в предпочтении детей, ничего не требующих от родителей. Эти две шкалы измеряют степень удовлетворения потребностей ребенка, то есть то, в какой мере деятельность родителей нацелена на удовлетворение потребностей подростка, как материально-бытовых (в питании, одежде, предметах развлечений), так и духовных (прежде всего — в общении с родителями, в их любви и внимании). Данная черта семейного воспитания принципиально отличается от уровня протекции, поскольку характеризует не меру занятости родителей воспитанием ребенка, а степень удовлетворения его потребностей. Так называемое “спартанское воспитание” — пример высокого уровня протекции (родитель много занимается воспитанием, уделяет ему большое внимание) и вместе с тем низкого удовлетворения потребностей ребенка.

5. Чрезмерность требований (обязанностей) (Т+). Именно это качество лежит в основе типа неправильного воспитания “повышенная моральная ответственность”. Требования к ребенку в этом случае очень велики, непомерны, не соответствуют его возможностям, не только не содействуют развитию его личности, а, напротив, ставят его под угрозу. В одном случае на ребенка перекладывается более или менее значительная часть обязанностей родителей (ведение хозяйства, уход за малолетними детьми). Такие родители, как правило, осознают, что ребенок очень загружен, но не видят чрезмерности нагрузки. Они уверены к тому же, что этого требуют обстоятельства, в которых семья находится в данный момент. В другом — от ребенка ожидают значительных и не соответствующих его способностям успехов в учебе или других престижных занятиях (художественная самодеятельность, спорт и т. п.). Такие родители подчеркивают в беседе с психологом те условия, которые прилагают для организации его успехов.

6. Недостаточность обязанностей подростка (Т-). В этом случае ребенок имеет минимальное количество обязанностей в семье. Данная особенность воспитания проявляется в высказываниях родителей о том, что трудно привлечь ребенка к какому-нибудь делу по дому. Эти две шкалы дают представления о требованиях-обязанностях ребенка, то есть тех заданиях, которые он выполняет (учеба, уход за собой, участие в организации быта, помощь другим членам семьи).

7. Чрезмерность требований-запретов (доминирование) (З+). В этом случае ребенку “все нельзя”. Ему предъявляется огромное количество требований, ограничивающих его свободу и самостоятельность. У стеничных подростков такое воспитание форсирует реакцию эмансипации, у менее стеничных провоцирует развитие черт сенситивной и тревожно-мнительной (психастенической) акцентуаций. Типичные высказывания родителей отражают их страх перед любым проявлением самостоятельности ребенка. Этот страх проявляется в резком преувеличении последствий, которые могут иметь место даже при незначительном нарушении запрета, а также в

стремлении подавить самостоятельность мысли подростка. 8. Недостаточность требований-запретов к ребенку (З-). Родители так или иначе транслируют ребенку, что ему “все можно”. Даже если существуют какие-то запреты, ребенок их легко нарушает, зная, что с него никто не спросит. Он сам определяет время возвращения домой вечером, круг друзей, вопрос о курении и употреблении алкоголя. Он ни за что не отчитывается перед родителями. Родители при этом не хотят или не могут установить какие-либо рамки в его поведении. Данное воспитание стимулирует развитие гипертимного типа характера у подростка, особенно неустойчивого типа. Эти две шкалы указывают на то, что ребенку нельзя делать. Они определяют, прежде всего, степень самостоятельности ребенка, возможность самому выбирать способ поведения. 9. Чрезмерность санкций (жестокый стиль воспитания) (С+). Для этих родителей характерна приверженность к строгим наказаниям, чрезмерная реакция даже на незначительные нарушения. Типичные высказывания этих родителей отражают их убеждения в полезности для детей максимальной строгости. 10. Минимальность санкций (С-). Родители склонны обходиться без наказаний или применять их крайне редко. Они уповают на поощрения, сомневаются в результативности любых наказаний. Эти две шкалы дают представление о строгости наказаний, применяемых к ребенку родителями за невыполнение семейных требований. 11. Неустойчивость стиля воспитания (Н). Оценки по этой шкале позволяют говорить о постоянной резкой смене стиля воспитания, приемов воспитания. Они свидетельствуют о “шараханьях” родителей: от очень строгого стиля к либеральному и, наоборот, от значительного внимания к ребенку к эмоциональному отвержению. При этом родители, как правило, признают значительные колебания в воспитании подростка, однако недооценивают размах (частоту этих колебаний). Возможно большое количество сочетаний перечисленных стилей семейного воспитания. Однако особенно важное значение имеют устойчивые сочетания, формирующие следующие типы неправильного воспитания. Потворствующая гиперпротекция (Г+, У+, Т-, З-, С-). Ребенок находится в центре внимания семьи, которая стремится к максимальному удовлетворению его потребностей. Этот тип воспитания содействует развитию демонстративных (истероидных) и гипертимных черт характера у ребенка. Доминирующая гиперпротекция (Г+, У±, Т±, З+, С±). Ребенок также находится в центре внимания родителей, которые отдают ему много сил и времени, но в то же время лишают его самостоятельности, ставя многочисленные ограничения и запреты. У гипертимных подростков такое воспитание усиливает реакцию эмансипации. При тревожно-мнительной (психастенической), сенситивной, астеноневротической акцентуациях характера доминирующая гиперпротекция усиливает астенические черты. Эмоциональное отвержение (Г-, У-, Т±, З±, С±) включает в себе сочетание пониженной протекции и игнорирование потребностей ребенка и нередко проявляется в жестком обращении с ним. В крайнем варианте — это воспитание по типу “Золушки”. При таком воспитании усиливаются черты эпилептоидной акцентуации характера, а у подростков с эмоционально-лабильной, сенситивной и астеноневротической акцентуациями характера могут формироваться процессы декомпенсации и невротические расстройства.

Таблица "Диагностика типов семейного воспитания"

Примечание. Знак “+” означает чрезмерную выраженность соответствующей черты воспитания, “-” недостаточную выраженность, “+ -*” означает, что при данном типе воспитания возможна как чрезмерность данной черты, так и ее недостаточность или невыраженность. Повышенная моральная ответственность (Г+, У-, Т+) образуется сочетанием высоких требований к ребенку и одновременно с этим понижением внимания к нему со стороны родителей, меньшей заботой о нем. Этот тип воспитания стимулирует развитие черт тревожно-мнительной (психастенической) акцентуации характера. Гипопротекция (гипоопека, безнадзорность) (Г-, У-, Т-, З-). Ребенок представлен сам себе,

родители не интересуются им и не контролирует его. Такое воспитание особенно неблагоприятно при акцентуациях гипертимного, неустойчивого и конформного типов. При жестоком обращении родителей с детьми (Г-, У-, Т±, З±, С+) на первый план выходит эмоциональное отвержение, проявляющееся наказаниями в форме избиений и истязаний, лишением удовольствий, неудовлетворением их потребностей. 12. Расширение сферы родительских чувств (РРЧ). Обычно этот феномен наблюдается при таких нарушениях воспитания, как потворствующая или доминирующая гиперпротекция. Данный источник нарушения воспитания возникает чаще всего тогда, когда в силу каких-либо причин супружеские отношения между родителями оказываются нарушенными: нет одного из супругов (смерть, развод) либо отношения с партнером по браку не удовлетворяют родителя, играющего основную роль в воспитании (эмоциональная холодность, несоответствие характеров). Нередко при этом мать (реже отец), сами того не осознавая, хотят, чтобы ребенок, а позже подросток стал для них чем-то большим, нежели просто ребенком. Родители хотят, чтобы он удовлетворял хотя бы часть потребностей, которые в обычной семье должны быть удовлетворены в процессе супружеских отношений (взаимная исключительная привязанность, частично эротические потребности). Отношения с ребенком, а позднее с подростком, становятся исключительными, важными для родителя. Мать нередко отказывается от повторного замужества, стремясь отдать сыну “все чувства”, “всю любовь”. В детстве стимулируется эротическое отношение к родителям (ревность, детская влюбленность). Когда ребенок достигает подросткового возраста, у родителя возникает страх перед нарастающей самостоятельностью подростка, в результате чего появляется стремление удержать его с помощью потворствующей или доминирующей гиперпротекции. Стремление одного из родителей к расширению сферы родительских чувств за счет включения эротических потребностей в отношения с ребенком, как правило, им не осознается. Эта психологическая установка проявляется косвенно, например, в высказываниях о том, что ей (матери) никто не нужен, кроме сына, и в характерном противопоставлении идеализированных отношений с сыном не удовлетворяющим отношениям с мужем. Иногда такие матери осознают свою ревность к подругам сына, хотя чаще они проявляют ее в виде многочисленных придирок к ним. 13. Предпочтение в подростке детских качеств (ПДК). Этот вид нарушения воспитания обусловлен потворствующей гиперпротекцией. У родителей появляется стремление игнорировать взросление детей, стимулировать у них детские качества (детскую импульсивность, непосредственность, игривость). Для таких родителей ребенок все еще “маленький”. Нередко они открыто признают, что маленькие дети им вообще нравятся больше, что со старшими уже не так интересно. Страх или нежелание взросления ребенка могут быть связаны с особенностями биографии самого родителя (например, он имел младшего брата или сестру, и на них в свое время переключилась любовь его родителей, в связи с чем свой старший возраст воспринимался им как несчастье). Рассматривая ребенка как “еще маленького”, родители снижают уровень требований к нему, создавая потворствующую гиперпротекцию и стимулируя развитие психического инфантилизма. 14. Воспитательная неуверенность родителей (ВН). Наблюдается чаще всего при таких нарушениях воспитания, как потворствующая гиперпротекция или пониженный уровень требований. Воспитательную неуверенность родителя можно было бы назвать “слабым местом” личности родителя. В этом случае происходит перераспределение власти в семье между ребенком и родителем. Родитель “идет на поводу” у подростка, уступает даже в вопросах, в которых, по его собственному мнению, уступать нельзя. Это происходит потому, что ребенок сумел найти к этому родителю подход, нащупал его “слабое место” и добивается для себя ситуации “минимум требований — максимум прав”. Типичная ситуация в такой семье — бойкий, уверенный в себе ребенок, смело ставящий требования, и нерешительный, винящий себя во всех неудачах с ребенком родитель. В одних случаях “слабое место” обусловлено психастеническими чертами характера родителя. В других — существенную роль в формировании стиля семейного воспитания могли сыграть

отношения родителя с его собственными родителями. В определенных условиях дети, воспитанные требовательными, эгоцентричными родителями, став взрослыми, видят в своих детях тех же требовательных, эгоцентричных существ, испытывают по отношению к ним то же чувство “неоплатного долга”, какое испытывали ранее по отношению к собственным родителям. Характерный признак таких родителей — доминирование в их высказываниях реплик с признанием массы ошибок, совершенных в воспитании. Неуверенно чувствующие себя в роли воспитателя родители боятся упрямства, сопротивления своих детей и находят довольно много поводов уступить им. 15. Фобия утраты ребенка (ФУ). Чаще всего ложится в основу господствующей или доминирующей гиперпротекции. “Слабое место” — повышенная неуверенность родителей, боязнь ошибиться, преувеличенное представление о хрупкости “ребенка”, его болезненности. Как правило, подобное отношение обусловлено историей рождения ребенка (его долго ждали, обращения к врачам-гинекологам ничего не давали, родился хрупким и болезненным, с большим трудом удалось выходить и т. п.). Другой источник — перенесенные тяжелые заболевания ребенка, особенно если они были длительными. Отношение родителя к ребенку в этом случае формируется под воздействием накопленного страха утраты ребенка. Этот страх заставляет одних родителей тревожно прислушиваться к каждому пожеланию подростка и спешить с его выполнением (потворствующая гиперпротекция), других — мелочно опекать его (доминирующая гиперпротекция). Типичные высказывания таких родителей отражают их ипохондрическую боязнь за ребенка: они видят у него множество болезненных проявлений. У родителей свежи воспоминания о прошлых, даже отдаленных по времени переживаниях по поводу здоровья ребенка. 16. Незрелость родительских чувств (НРЧ) препятствует интеграции семьи и лежит в основе таких типов нарушения воспитания, как гиперпротекция, эмоциональное отвержение, “повышенная моральная ответственность”, жестокое обращение. Воспитание является адекватным лишь тогда, когда родителями движут достаточно сильные мотивы: чувство долга, симпатия, любовь к ребенку, потребность “реализовать себя” в детях, “продолжить себя”. Слабость, незрелость родительских чувств нередко встречается у родителей подростков с отклонениями характера. В то же время это явление очень редко ими осознается, а еще реже признается как таковое. Внешне оно проявляется в нежелании иметь дело с подростком, в плохой переносимости его общества, в поверхностности интереса к его делам. Незрелость родительских чувств может быть обусловлена отвержением самого родителя в детстве его родителями, тем, что он сам в свое время не испытал родительского тепла. Другой причиной могут быть особенности характера родителя, например, выраженная шизоидность. Замечено, что родительские чувства значительно слабее развиты у очень молодых родителей, имея тенденцию усиливаться с возрастом. При достаточно благоприятных условиях жизни семьи НРЧ определяет стиль воспитания по типу гипопротекции или эмоционального отвержения. При трудных, напряженных условиях жизни на подростка часто перекладывается значительная часть родительских обязанностей (“повышенная моральная ответственность”) либо в адрес ребенка возникает раздражительно-враждебное отношение. Типичные высказывания таких родителей содержат жалобы на утомительность родительских обязанностей, сожаление, что эти обязанности отрывают от чего-то более важного и интересного. Для женщин с незрелым родительским чувством довольно часто характерны эмансипационные устремления и желание любым путем устроить свою жизнь. 17. Проекция на ребенка собственных нежелательных качеств (ПНК). В большинстве случаев составляет основу эмоционального отвержения, жестокого обращения. Причиной такого воспитания подростка является то, что в ребенке родитель видит те черты, наличие которых он ощущает, но не признает в самом себе. Это могут быть агрессивность, склонность к лени, тяга к алкоголю, различные протестные реакции, несдержанность и др. Ведя борьбу с такими же истинными или мнимыми качествами у ребенка, родитель (чаще отец) извлекает из этого эмоциональную выгоду для себя: борьба с нежеланным

качеством кого-то другого помогает ему верить, что у него самого этого качества нет. Эти родители много и охотно говорят о своей непримиримой и постоянной борьбе с отрицательными качествами и слабостями ребенка, о мерах наказания, к которым они в связи с этим прибегают. В высказываниях родителей сквозит уверенность в том, что подросток неисправим, нередко они полны инквизиторских интонаций с характерным стремлением в любом поступке видеть проявление дурных качеств подростка, с которыми родитель борется.

18. Вынесение конфликта между супругами в сферу воспитания (ВК). Как правило, является первопричиной типа воспитания, соединяющего в себе потворствующую гиперпротекцию одного родителя с отвержением либо доминирующей гиперпротекцией другого. Конфликтность во взаимоотношениях супругов — нередкое явление даже в относительно стабильных семьях. Но лишь в ряде семей воспитание превращается в “поле битвы” конфликтующих родителей. Здесь они получают возможность более открыто выражать недовольство друг другом, руководствуясь “заботой о благе ребенка”. При этом мнения родителей чаще всего бывают диаметрально противоположными: один настаивает на весьма строгом воспитании с повышенными требованиями, запретами и санкциями, другой же родитель склонен “жалеть” ребенка, идти у него на поводу. Характерное проявление такой “битвы” — выражение недовольства воспитательными методами другого супруга. При этом легко обнаруживается, что каждого интересует не столько то, как воспитывать подростка, сколько то, кто прав в воспитательных спорах. Шкала ВК отражает типичные высказывания “строгой стороны”. Это связано с тем, что именно “строгая сторона”, как правило, является инициатором обращения к врачу либо психологу.

19. Предпочтение мужских качеств (ПМК). 20. Предпочтение женских качеств (ПЖК). Эти две шкалы позволяют обнаружить сдвиг в установках родителя по отношению к подростку в зависимости от его пола. Предпочтение мужских или женских качеств в ребенке обуславливает формирование таких типов воспитания, как потворствующая гиперпротекция или эмоциональное отвержение. Нередко отношение родителя к ребенку зависит не от действительных особенностей ребенка, а лишь тех черт, которые родитель приписывает его полу, то есть “вообще мужчинам” или “вообще женщинам”. Так, при наличии предпочтения женских качеств наблюдается неосознанное неприятие в подростке атрибутов мужского пола. В этих случаях типичны стереотипные отрицательные высказывания о мужчинах вообще: “Большинство мужчин грубы, неопрятны. Они легко поддаются животным побуждениям, они агрессивны, склонны к алкоголизму. Любой же человек — и мужчина, и женщина — должен стремиться к противоположным качествам: быть нежным, деликатным, опрятным, сдержанным в чувствах”. Именно такие качества родитель с ПЖК и видит в женщинах. Примером проявления ПЖК может служить отец, видящий массу недостатков у сына и считающий, что таковы все его сверстники. В то же время этот отец “без ума” от дочери, видит в ней одни достоинства. Под влиянием ПЖК в данном случае в отношении подростка мужского пола формируется тип воспитания “эмоциональное отвержение”. Возможен и противоположный перекося — с выраженной антифеминистской установкой, пренебрежением к матери ребенка, его сестрам. В этом случае по отношению к самому ребенку формируется стиль воспитания “потворствующая гиперпротекция”.

Часть II. СЦЕНАРИЙ ДЕМОНИСТРИРУЕМОГО НА ВИДЕОЗАПИСИ ЗАНЯТИЯ С ПРИЛОЖЕНИЯМИ

План - конспект занятия с родителями (законными представителями) в рамках профилактической психолого-педагогической программы «Мы родом из детства» педагога-психолога МАОУ МО Динской район СОШ № 5 имени А.П. Компанийца ст. Пластуновской Динского района Краснодарского края А .Ж. Наурузбаевой (6 занятие)

Тема: «Я дышу и значит я - живу»

Цель: знакомство с новым способом регулирования своего психо-эмоционального состояния путем применения дыхательной техники.

Задачи:

- Настрой на положительный рабочий процесс в группе
- Отслеживание своих негативных настроек с заменой на эффективные способы общения.
- Применение ранее изученных техник эффективного взаимодействия (я-сообщения)
- Применение дыхательной техники.

Методы работы: словесный (обсуждение, обратная связь) наглядный (демонстрация презентации), эксперимент (смоделированная ситуация), упражнение (дыхательная гимнастика)

Оборудование и материалы: карточки с описанными предложенными ситуациями, ручки, блокноты, интерактивная доска, презентация

Ход занятия.

1. Разминка приветствие (1 минута)

Задачи: настроить на положительный рабочий процесс.

Уважаемые родители рада приветствовать вас на 6 занятии по программе «Мы родом из детства». Приятно, отметить, что группа присутствует в полном составе, что говорит о вашей личной искренней заинтересованности в получении новых знаний. Для начала предлагаю вам провести разминку- приветствие: каждый из вас сейчас может парой слов отметить свое состояние, то с чем вы пришли на занятие.

2. Основная часть (6 минут)

Эксперимент

Дорогие участники группы, предлагаю вам провести эксперимент. В нем вы будете принимать активное участие. Один из вас будет исполнять роль ребенка, остальные остаются в роли родителя. Родителям раздаются на руки карточки с ситуацией из повседневной жизни. Ребенок становится у доски к нему по очереди выходят родители и как можно эмоциональнее высказывают свои претензии, описанные в карточке.

Обратная связь от участника группы в роли ребенка.

Уважаемые родители, бывают разные ситуации, в которых мы не всегда можем сдерживать переполняющие нас эмоции, и сегодня можно ознакомиться с дыхательной техникой, которая вам поможет вам сохранять эмоциональное равновесие.

Упражнение «Воздушный шар»

Дыхание животом

Сядьте в удобную позу или выполняйте стоя. Положите одну руку на живот, другую — на грудь и сделайте глубокий вдох через нос. Следите, чтобы при этом плечи были расслаблены, грудная клетка не расширялась, а работала диафрагма — мышечная перегородка, отделяющая грудную полость от брюшной. При вдохе она сжимается и опускается, отчего живот выступает вперед, а при выдохе поднимается и выталкивает воздух из лёгких. Помочь вам правильно выполнить эту технику поможет представление воздушного шарика находящегося в вашем животе.

На вдохе надувайте живот как надувается воздушный шарик, а на выдохе подтягивайте его к позвоночнику, шарик сдувается. Старайтесь делать по 6–10 медленных вдохов в минуту. При таком дыхании организм лучше насыщается кислородом.

Когда выполнять

Перед тем как начать любой не очень приятный разговор и в любой стрессовой ситуации, когда нужно быстро успокоиться. Если хотите почувствовать долгосрочный эффект, практикуйте такое дыхание в течение 10 минут каждый день.

После того как мы подышали предлагаю вам еще раз обратиться к нашему ребенку, но уже с применением я-сообщений. С этой техникой мы свами уже ознакомились на предыдущих занятиях. Для того чтобы напомнить вам как применяются 4 правила я-сообщений, вы можете посмотреть на экран.

Обратная связь от участника в роли ребенка.

3. Завершение. (3 минуты)

Уважаемые участники прошу вас поделиться вашими чувствами, эмоциональным состоянием, что забираете себе в копилку, что вам было полезного на нашем занятии.

Обратная связь от родителей.

4 ПРАВИЛА «Я-СООБЩЕНИЙ»

«Ты-сообщения»

- «Опять ты забыл о своем обещании»
- «Вечно ты опаздываешь»
- «Ты эгоист, постоянно делаешь только то, что хочешь»

Если мы используем «Ты-сообщения» — перекладываем ответственность за наши эмоции на собеседника, — он естественным образом начинает защищаться. У него возникает стойкое ощущение, что на него нападают.

«Я-сообщения» строятся по четырем правилам:

1. ГОВОРИМ О ЧУВСТВАХ

- В первую очередь необходимо обозначить собеседнику, какие эмоции мы испытываем в данный момент, что нарушает наш внутренний покой. Это могут быть такие словосочетания, как «я расстраиваюсь», «я волнуюсь», «я огорчаюсь», «я переживаю».

2. СООБЩАЕМ О ФАКТАХ

- Затем мы сообщаем о том факте, который повлиял на наше состояние. Важно быть максимально объективным и не давать оценок действиям человека. Просто описываем, что именно повлекло за собой последствия в виде упавшего настроения.
- Отметим, что даже начиная с «Я-сообщения», на этом этапе нередко мы переходим на «Ты-сообщение». Это может выглядеть следующим образом: «Я раздражаюсь, потому что ты никогда не приходишь вовремя, «Я злюсь, потому что у тебя вечный беспорядок».
- Чтобы этого избежать, лучше использовать безличные предложения, неопределенные местоимения и обобщения. К примеру, «Я расстраиваюсь, когда опаздывают», «Мне неприятно, когда в комнате грязно».

3. ДАЕМ ОБЪЯСНЕНИЕ

- Потом нужно постараться объяснить, почему именно нас задевает тот или иной поступок. Таким образом наша претензия не будет выглядеть необоснованной.
- Так, если он опоздал, можно сказать: «...потому что мне приходится стоять в одиночестве и мерзнуть» или «...потому что у меня мало времени, а я бы хотел подольше побыть с тобой».

4. ВЫРАЖАЕМ ЖЕЛАНИЕ

- В завершение надо рассказать, какое поведение оппонента мы считаем предпочтительным. Допустим: «Мне бы хотелось, чтобы меня предупреждали при опоздании». В итоге вместо фразы «Ты снова опоздал» мы получаем: «Я волнуюсь, когда друзья опаздывают, потому что мне кажется, что с ними что-то случилось. Мне бы хотелось, чтобы мне звонили в случае опоздания».

Желаем успеха!