

Проактивность родителей как личностное качество, способствующее формированию у детей жизнестойкости

Одной из наиболее значимых для человека ценностей является семья. В семье с первых лет своей жизни ребенок усваивает нормы человеческого общежития, впитывает доброе и злое, получает опыт нравственности, моральных норм поведения, то есть, учится жить среди людей.

Компетентность родителей (законных представителей) в вопросах развития детей, прежде всего, заключается в знании норм действующего законодательства РФ, на основании которого осуществляется обучение и воспитание детей, поскольку они регулируют права и обязанности родителей в сфере образования. Наличие или отсутствие у родителей правовой компетентности определяет успешность социализации детей в обществе повышает их жизнестойкость.

Как показывает практика, многие родители детей понимают свою решающую роль в комплексном развитии всех сфер жизни ребенка, но не знают, как практически осуществить системную работу, не знают возрастные нормы развития ребенка и используют неадекватные приемы и способы воспитания и развития ребенка, не контролируя свои эмоции и решать конструктивно конфликтные ситуации. Это отражается на их детях, у которых формируется низкий уровень развития *эмоционального интеллекта* (EQ): низкий уровень самооценки и эмпатии, тревожность, дети имеют трудности в распознавании чувств других людей, недостаточный уровень самоконтроля эмоций и учебной мотивации. В школе данная категория детей сталкивается с массой трудностей со стороны социума. К таким трудностям можно отнести: непринятие детей классом, сложности в решении конфликтных ситуаций из-за недостаточного развития навыков самоконтроля поведения, неумения отстоять свои границы и т. д. И как следствие - вскоре это проявится во вторичных личностных нарушениях: негативном характере способов поведения и общения, а также в деформации личностного роста и низким уровнем адаптивных способностей. Поэтому родитель должен обладать достаточным уровнем проактивности и *эмоционального интеллекта* (EQ) для того, чтобы развитие личности ребенка осуществлялось гармонично, чтобы у ребенка формировалась жизнестойкость. Рассмотрим, кто же такой проактивный родитель? И каковы его действия?

Во-первых, проактивный родитель – это тот родитель, который информирован о возрастных нормах развития ребенка. При этом он заранее, за год до наступления нового периода взросления ребенка знает, как будет менять свою тактику воспитания и развития ребенка.

Во-вторых, это, прежде всего, гибкий родитель, который действует осознанно на каждой возрастной ступеньке развития ребенка, применяя эффективные приемы и методы развития и воспитания ребенка.

В-третьих, это родитель, который сам применяет эффективные приемы коммуникации при взаимодействии с ребенком, развивается духовно и физически. Является примером для подражания.

Выдерживая все эти три постулата в отношении развития и воспитания ребенка происходит постепенное бережное взросление ребенка без личностных нарушений, психологических травм, повышается уровень жизнестойкости ребенка. Ребенок приобретает новый опыт, который способствует успешной и благоприятной социализации и адаптации.

Очевидно, что родитель оказывает огромное влияние на формирование и развитие психики ребенка. Создает личностную базу для развития жизнестойкости ребенка, ежедневно формируя фундамент с помощью своих действий развития и воспитания.

В данном выступлении остановимся на специальных упражнениях, способствующих благоприятному и гармоничному развитию, прежде всего, эмоционального интеллекта (EQ) ребенка. Прежде чем данные приемы применять, родителю самому необходимо иметь достаточный уровень EQ. Поэтому приемы помогут взрослым и детям для развития компонентов EQ.

Рассмотрим структуру EQ:

1. Самосознание (самооценка, эмпатия, умение распознавать чувства свои и чужие);
2. Самоконтроль чувств и поведения;
3. Социальные навыки (самостоятельность, ответственность, коммуникативная компетентность (сотрудничество)).

Приведем примеры некоторых упражнений, способствующих развитию EQ ребенка, относительно его основных 3 структурных компонентов:

1. Самосознание (эмпатия, умение распознавать чувства свои и чужие).

А/ Начинать развитие самосознания ребенка необходимо с упражнения «Что я чувствую?»

Что я вижу, слышу, обоняю, ощущаю телом? Причем необходимо, если ребенок перечисляет, что он видит закрыть руками уши, сконцентрировавшись только на том, что он видит. Когда ребенок прислушивается к звукам, которые его окружают, то лучше закрыть глаза. А когда обоняет запахи – закрыть глаза и прикрыть ладонями уши.

Только после развития телесной чувствительности, можно переходить к осознанию своих и чужих чувств!

Эмпатию хорошо развивает техника «Активного слушания», применяемая родителем.

Родитель, замечая отрицательное чувство ребенка, в утвердительной форме его проговаривает. Например, Маша, я понимаю, что в этой ситуации тебе было очень обидно. Далее делает паузу. Ждет пока ребенок проговорит все, что связано у нее с обидой. Вскоре ребенок сам начнет применять данную технику, и будет более внимательным к чувствам других людей. Только приняв чувство, в дальнейшем ребенок раскроется, и родитель сможет выстроить конструктивный диалог, который будет опираться на ценностные ориентиры, принятые в семье. В следствие такой схемы принятия негативных чувств ребенка, у вас в дальнейшем с ребенком будут формироваться доверительные отношения, что очень важно для подросткового периода.

Б/. Умение распознавать чувства свои и чужие – упражнения:

- «Дневник эмоций»: ежедневно необходимо ребенку фиксировать свое эмоциональное состояние, в течение 21 дня (для формирования привычки) в таблице 1. Данное упражнение поможет лучше ребенку узнать свое эмоциональное состояние, научит прислушиваться к своим чувствам.

Например, как можно вести такой дневник:

Таблица 1.

	Дата	Эмоция в рисунке	Эмоция в цвете

.			
---	--	--	--

- «Шпион»: в данном упражнении ребенок «тайно» ведет наблюдение в школе, кафе, на детской площадке - за людьми, обращая внимание, на их эмоциональное состояние (чувства). Данное упражнение позволит, в дальнейшем, быть более внимательным к эмоциональной сфере человека при общении.

В/ Для расширения самосознания можно использовать сказкотерапию.

После прочтения сказки обращать внимание ребенка на чувства персонажей, их личностные качества, мотивы поведения, способы реагирования на ситуации, эффективность используемых персонажами приемов.

2. Самоконтроль чувств.

Чтобы ребенку стать «Хозяином своих чувств!», ему необходимо освоить техники саморегуляции негативных эмоций. С помощью которых он научится нейтрализовать негативные эмоции, и на первый план выводить рационализацию: сначала думать, а потом адекватно эмоционально реагировать на возникшую ситуацию.

- Упражнения на основе ощущений - «Стоп!». Как только ребенок чувствует, что может повысить голос, ударить. Он говорит себе: Стоп! Далее задает себе вопрос: а где я нахожусь? Что я вижу (перечисляет 5 предметов)? Что я слышу (перечисляет звуки, которые услышал)? Что я обоняю (перечисляет запахи)? В этот момент пока ребенок перечисляет, происходит нейтрализация негативной эмоции и ребенок уже спокойнее, включая ум смотрит на ту ситуацию, которая возникла.

- Упражнение на основе дыхания - «Коктейльная трубочка». Чувствуя нарастающее эмоциональное возбуждение, ребенок делает глубокий вдох, а выдох – как будто у него во рту тонкая коктейльная трубочка. Так нужно проделать 3-5 раз. За это время негативные эмоции нейтрализуются, и ребенок уже по-другому оценит ту ситуацию, которая возникла и прибегнет к более рациональным способам ее разрешения.

- Упражнения на основе мышечного напряжения/расслабления. Если не удалось вовремя нейтрализовать негативную эмоцию, то ребенок может ее нейтрализовать и с помощью снятия психомышечного напряжения, выполняя упражнения на напряжение и расслабление мышц лица и тела.

- «Скульптура/канат». Ребенок представляет, что он «каменная скульптура», напрягая мышцы тела от лица до пяточка, далее расслабляет все группы мышц, представляя себя «канатом». Необходимо повторить 3-5 раз.

- «Солдат/плюшевый мишка». Здесь тоже самое с помощью напряжения – «солдат» и расслабления – «плюшевый мишка», ребенок напрягает и расслабляет мышцы, повторяя 3-5 раз.

3. Социальные навыки (самостоятельность, ответственность, коммуникативная компетентность (сотрудничество)):

- Игровое упражнение «Зона ответственности/самостоятельности».

Цель – формирование ответственности и самостоятельности у ребенка как черты характера. Родитель выбирает какую зону нужно у ребенка сформировать и скорректировать. Зоны ответственности могут быть разными: за собственное здоровье, безопасность и жизнь; за действия, связанные за благополучие близких и других людей; за домашних любимцев; за собственные вещи; за данное слово и принятое решение; за собственные успехи и собственные неудачи и т. д.

Чтобы в данном упражнении развить ответственность, либо самостоятельность необходимо в паре, в течение 21 дня, поиграть в увлекательную игру. Лучше если игра состоится в диаде: «Взрослый – ребенок». Родитель проговаривает ребенку свои пожелания. Например, чтобы он стал внимательнее относиться к своим вещам (все складывал на место, не разбрасывал из в разных местах). Ребенок также предъявляет свое требование по формированию ответственности у взрослого. Например, говорит, маме, чтобы она старалась не заставлять его есть пищу, которая ему не нравится! Далее они записывают свои имена в игровой таблице. И начинают соревноваться! Записываются в конце дня +/- в таблицу 2. Выигрывает тот, кто, в течение 3 недель, старался быть в зоне обозначенной ответственности и самостоятельности. Каждый день расставляются знаки «+», либо «-».

Таблица 2.

Имя/День недели	Пн.	Вт	Ср	Чр	Пт	Сб	Вс	Итог
Мама								
Ребенок								

- Упражнение на развитие коммуникативной компетенции «Дневник саморегуляции».

Цель – формирование у ребенка умения решать конфликтные ситуации благоприятным способом (сотрудничество).

В своем анализе конфликтов в системе межличностных отношений К. Томас предложил новый подход к их разрешению и нейтрализации.

Выделил следующие пять способов регулирования конфликтов и сравнил их с «животными»:

- Соревнование («акула»), как стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому.
- Приспособление («медведь»), означающее в противоположность соперничеству принесение в жертву собственных интересов ради другого.
- Компромисс («лиса») (нейтральный вариант).
- Избегание («черепаха»), для которого характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей.
- Сотрудничество («сова»), когда участники ситуации приходят к консенсусу, полностью удовлетворяющему интересы обеих сторон.

Согласно К. Томасу при избегании конфликта ни одна из сторон не достигнет успеха. При таких формах поведения, как конкуренция, приспособление и компромисс, возможны два варианта: или один из участников в выигрыше, а другой проигрывает, или оба проигрывают, так как идут на уступки друг другу. Только одна стратегия — сотрудничество — приносит выигрыш двум сторонам.

Дети при ведении дневника отмечают в таблице 3., в течение 3 недель (21 дня), какой способ решения конфликтной ситуации они использовали, при этом можно использовать рисование данных персонажей (акулы, медведя, черепахи, совы и лисы). Основная цель при ведении дневника саморегуляции у ребенка – это отслеживание применяемого способа решения конфликтной ситуации.

Таблица 3.

День недели	Конфликтная ситуация (+ произошла/ - не было)	Способ ее разрешения «акула», «медведь», «лиса», «черепаха», «сова»	Чувства, которые вызвала конфликтная ситуация
Понедельник			
Вторник...			

В заключении важно отметить, что быть «проактивным родителем» несложно. Для этого нужно знать основные возрастные нормы психического и физического развития ребенка, особенности протекания кризиса в разные возрастные периоды, владеть приемами развития эмоционального интеллекта и просто безусловно любить своего ребенка таким какой он есть. Это повысит уровень жизнестойкости у ребенка и сделает его более адаптивным к социуму. И самое главное родителю – быть самым примером для подражания.

Таким образом, родителям необходимо обеспечить условия, необходимые для комплексного развития ребенка, формирования у него знаний, умений и компетенций в соответствии с возрастом, особенностями и потребностями.

Список литературы

1. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект: исследование феномена // Вопросы психологии. 2006. № 3.
2. Гоулман Д. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта. — М.: Альпина Бизнес Букс, 2005.
3. Гиппенрейтер, Ю. Б. Родителям: как быть ребенком / Ю.Б. Гиппенрейтер. - М.: АСТ, Астрель, 2010.
4. Гиппенрейтер, Ю.Б. Продолжаем общаться с ребенком. Так? / Ю.Б. Гиппенрейтер. - М.: АСТ, 2015.
5. Гиппенрейтер, Юлия Чувства и конфликты / Юлия Гиппенрейтер. - М.: "Издательство АСТ", 2013.
6. Thomas K.W. Developing a Forced-Choice Measure of Conflict-Handling Behavior: The “Mode” Instrument / K.W. Thomas, R.H. Killmann // Educational and Psychological Measurement, 1977.