Министерство образования и науки Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего профессионального образования

«Восточно-Сибирская государственная академия образования»

Факультет прикладной психологии

Кафедра психологии образования и развития личности

Направление: 030300 Психология

Степень: бакалавр психологии

Форма обучения: заочная

Дипломная работа

Психологическая культура родителей (на примере русской и бурятской семьи)

Иркутск 2014г.

Введение

В литературе психологическая культура рассматривается как часть общей культуры человека, выраженная в гармоничном взаимодействии в социуме по национальным, возрастным признакам, стремлению к саморазвитию, в понимании своего внутреннего мира, других людей, решению психологических проблем. Психологическая культура проявляется в отношении личности к себе, в способах самоорганизации, любой деятельности человека. Это забота о своём психическом здоровье, умение выходить из психологического кризиса самому и помогать близким людям.

В наше время значение психологической культуры недооценивается. Одна из причин деградации в нашем обществе, в организации политической жизни, человеческими отношениями, упадке образования, проведением отдыха, состоит, в том числе, в низком уровне психологической культуры.

Низкий уровень психологической культуры приводит к проблемам в личной и семейной жизни, самореализации, в профессиональной деятельности и влияет на психическое здоровье человека. Примером могут служить проблемы отношений в семье с конфликтным супругом, который не знает, как создать комфортный семейный психологический климат, а супруга как правильно реагировать, в результате, женщины берут советы у подруги, а мужчины начинают употреблять алкогольные напитки.

Е.А. Климов полагал, что каждому конкретному человеку необходим некоторый минимальный уровень развития психологической культуры, и считал, что одним из путей её повышения является психологическое образование.

Этнические особенности индивида, несомненно, оказывают влияние на развитие его психологической культуры. Факторами, характеризующие специфику психокультуры этноса, являются этнические особенности психики, экономический уклад, географические, экологические факторы. На психокультуру личности влияют кроме этих факторов также уровень общей культуры, знания о психике, образ жизни, характер трудовой деятельности.

Цель данной работы: изучить особенности проявления психологической культуры родителей русской и бурятской национальности.

В качестве объекта исследования выступает психологическая культура.

Предмет исследования: проявления психологической культуры родителей.

В соответствии с целью и объектом исследования поставлены следующие задачи исследования:

- проанализировать имеющиеся в научной литературе теоретические подходы к изучению психологической культуры;

- рассмотреть научные подходы к изучению психологической культуры в семье;

- исследовать психологическую культуру родителей русской и бурятской национальности;

- выявить условия проявления психологической культуры родителей;

- разработать программу формирования психологической культуры родителей.

Гипотеза: мы предполагаем, что существующие различия в проявлении психологической культуры родителей русского и бурятского этноса могут объясняться различиями менталитета; отношение к детям определяется уровнем развития психологической культуры.

Методологическую основу исследования составили основные принципы отечественной психологии, в том числе личностный принцип, основные положения которого сформулированы А.Н. Леонтьевым, С.Л. Рубинштейном. Кроме того, мы опирались на представления о психологической культуре, сформулированные в трудах Л.С. Колмогоровой, В.В. Семикина, И.И. Исаева.

При решении задач, поставленных в исследовании, использовались следующие методы: анализ психолого-педагогической литературы, опросные методы с использованием психодиагностического опросника «Психологическая культура личности» (Т. А. Огнева, О. И. Мотков), тест-опросника «Родительского отношения (ОРО)» А.Я. Варга, В.В. Столин.

База исследования. В исследовании принимали участие семьи русской и бурятской национальности. Общий объём выборки составил 100 человек.

Практическая значимость. Предположенный комплекс занятий и упражнений может быть использован с целью формирования психологической культуры родителей.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СЕМЬИ

.1 Основные подходы к изучению психологической культуры

Понятие «культура» имеет много определений и значений. В одной из своих работ, известные западные исследователи культуры К. Клакхольн и А. Кребер насчитывают более 200 её определений и характеристик. Впервые, термин «культура» встречается в работе Цицерона «Тискуланские беседы» (45 г. до н.э.), где термин трактуется как «обрабатывать почву». Цицерон использовал его в переносном смысле применительно к воздействию на человеческий ум и психику [18].

Культурное развитие человека предполагает максимальное развитие творческих сил человека, поиск им своего смысла бытия, овладение ценностями, нормами, т.е суть нравственного мировоззрения.

Культура связывает отдельных людей, личность в целое сообщество. Эти связи многомерны и многозначны, имеют разные составляющие. Одной из важных составляющих общей человеческой культуры является психологическая культура как культура социального взаимодействия людей.

В научной литературе можно найти следующее определение психологической культуры: «…это забота о своем психическом здоровье, умение выходить из психологических кризисов самому и помогать близким людям…» [2, 7 стр.].

Подходы к изучению понятия «психологическая культура» находится на пересечении культурологии и психологии. Куликов Л.Б рассматривал понятие психологической культуры, входящую в область психокультурологии - науки, тесно связанной с культурологией, психологией, антропологией и социологией.

Для того чтобы охарактеризовать понятие «психологическая культура», нужно определить её основные функции. Характеристика функций даётся как в отношении отдельных компонентов, так и психологической культуры в целом.

Основные функции общей психологической культуры:

1. Репродуктивная. Сохранение и передача знаний, методов, психологических взглядов, достижений определённого культурного уровня последующим поколениям, которые создали бы условия для последовательного цикла развития человечества;

2. Адаптационная. Обеспечение социальной адаптации, взаимопонимания людей, различающихся по национальным, возрастным, половым и другим признакам. Решение психологических проблем, на основе имеющегося жизненного опыта, психологического образования, развитых психических процессов;

3. Корректирующая. Обеспечение эффективности саморегуляции, самоорганизации, самосовершенствования, самостоятельное преодоление различных неблагоприятных психических и физических состояний;

. Ориентационная. Планирование жизненного самоопределения, организация самим человеком своей жизни.

. Гармонизирующая. Обеспечение полноценной духовной жизни человека, внутреннее благополучие, повышение качества жизни, удовлетворённостью жизнью.

. Продуктивная. Обновление индивидуального, общественного бытия во всех сферах жизни человека [16].

О.И. Мотков полагает, что «психологическая культура включает комплекс активно реализующихся культурно-психологических стремлений и соответствующих умений».

Психологическая культура включает в себя:

- систематическое самовоспитание культурных стремлений;

- высокий уровень обычного общения;

- достаточную психологическую саморегуляцию;

- творческий подход к делу;

- уметь познавать и реально оценивать свою личность [9, 9 стр.].

Раскрывая функции психологической культуры, автор отмечает, что культура помогает человеку находить свой жизненный путь, самостоятельно и успешно преодолевать стрессы, самоопределяться и организовывать свою деятельность.

Е.А. Климов характеризует психологическую культуру как часть общей культуры человека, предполагающую освоение им системы знаний в области житейской и научной психологии, освоение умений и навыков в деле понимания особенностей психики своей и окружающих, использование психологических знаний в своей жизни [9, 9 стр.].

Он предложил замечательное выражение, противоположное понятию «психологическая культура» - душеведческое невежество - и идею, которая не вызывает никаких возражений: «Не следует думать, что удовлетворительный уровень психологической культуры может возникнуть сам собой. Здесь требуется именно бум специальных просветительских усилий, которому должен систематически предшествовать и бум исследовательских усилий…» [27, 69 стр.]. Этим автор имел ввиду, что каждому человеку необходимо прикладывать усилия, занимаясь исследованиями в области психологической культуры, что приводит к просвещению в данной области.

В понимании Н.Н. Обозова, психологическая культура включает 3 компонента:

- понимание и знание себя и других людей;

- адекватная самооценка и оценка других людей;

- саморегуляция личностных состояний, и отношений с др. людьми.

- В определении А.А. Бодалева психологическая культура рассматривается в контексте проблемы общения. «...Для общения, основанного на принципах гуманизма, необходима психологическая культура, основные положения которой можно попытаться свести к трем элементам: разбираться в других людях и верно оценивать их психологию, адекватно эмоционально откликаться на их поведение и состояние и выбирать по отношению к каждому из них такой способ общения, который, не расходясь с требованиями морали и будучи направлен на утверждение идеалов, в то же время наилучшим образом отвечал бы индивидуальным особенностям тех, с кем приходится общаться» [9, 10 стр.].

Л.Д. Демина делает акцент на таком понятии, как психологическая грамотность, приемы и способы саморегуляции: «Психологическая культура - комплексное понятие, которое включает знания человека об основных факторах и законах развития внутреннего мира, способах и приемах саморегуляции (т.е. управление своими переживаниями, чувствами, активностью), лежащих в основе психического здоровья личности».

В.В. Семикин отмечал, что «психологическую культуру следует рассматривать в русле культурно-исторического подхода и в контексте социального взаимодействия людей, как иерархическое системное образование и новообразование психики человека. Кроме того, необходимо исследовать место психологической культуры в психической организации человека, связи ее с другими психическими образованиями, собственную структуру и закономерности становления, роль психологической культуры в различных формах социального взаимодействия людей..» [23, 55 стр.].

Структурные элементы психологической культуры человека, в соответствии с которыми проводится диагностика психологической культуры:

1. Культурные нормы поддерживают межличностные и межгрупповые отношения, могут быть разделены:

- побуждающие (делай то-то) и запрещающие (не делай);

- общечеловеческие, национальные, классовые, групповые;

- по степени обязательности (обязательные и не обязательные к исполнению);

2. Знание, как результат процесса познания может быть выражено в представлениях, суждениях, понятиях, теориях, законах. Оно может быть научным и донаучным (житейским), эмпирическим и теоретическим, практическим и духовным.

3. Значения, культурное средство соединения с миром посредством знаков. Значения выражаются в образах, условных знаках, жестах и словах, одежде, ритуалах и т.д.

. Ценности, способ регуляции человеческой деятельности, вносят в жизнь осмысление, представление об идеале, желаемом.

. Символы, объект рассмотрения различных форм проявления в психической деятельности (сказки, сновидения, метафоры и т.д.), их трактовки, придания им личностного смысла и влияния на деятельность человека [9, 11 стр.].

Л. С. Колмогорова выделяет следующие основные составляющие психологической культуры: [27, 69 стр.].

1. «Психологическая грамотность - это некоторый минимальный уровень знаний человека о явлениях психики, самом себе, отношениях между людьми». Психологическая грамотность находится рядом с другими видами грамотности (технической, строительной, творческой, и др.), которые необходимо знать каждому конкретному человеку. Это не просто элементарные знания о психике, но также и умение применять свои знания на практике. Поэтому каждому члену общества важно быть пытливым, наблюдательным исследователем.

«Программа психологической грамотности, предлагаемая Е.А. Климовым такова:

- «душеведческая» направленность мышления;

- интерес к стороннему человеку;

- владение элементами психологического познания (наблюдение, беседа)

- терпимость и индивидуальной неповторимости других людей, «непохожести» на определённый стандарт в обществе;

- правильное отношение к болезненным нарушениям психики (лечащее или щадяще-понимающего)»

2. Психологическая компетентность - совокупность психологических знаний, умений, позволяющие принимать эффективные решения. Это значит, грамотный человек знает, как делать, но компетентный может применить эти знания и решить какую-либо психологическую задачу, проблему.

В психологической компетентности выделяют следующие элементы:

- адекватное использование психологических средств познания и самопознания (общение, игра и др.);

- анализ прошлого опыта, его адекватное применение для решения актуальных психологических задач, проблем;

- овладение знаниями, навыками, умениями, необходимыми для решения психологических проблем, задач. Перенос в конкретные условия;

- выработка эффективных программ поведения.

3. Ценностно-смысловой компонент - представляет собой систему личностно значимых, ценных стремлений, идеалов, убеждений, взглядов, отношений, верований в области психики человека. Это «духовные опоры», которые придают смысл жизни человеку, и ориентируют его в жизни. Это составляет основу внутреннего мира личности.

Данный компонент позволяет личности самоопределиться в системе ценностей, выбрать для себя то, что наиболее соответствуют ее сущности. Система ценностей выступает некой системой координат, необходимой для того, чтобы выразить своё отношение, оценить себя и других, и сделать свой собственный выбор.

Основное отличие от компонента «психологической компетентности» состоит в том, что тут доминируют сложные элементы культуры как: смысл, ценности, регуляторы личностного выбора, позиция личности и т.д.

4. Рефлексия - это осмысление человеком целей, результатов своей деятельности по освоению психологической культуры, осознание своих внутренних изменений. Также можно определить рефлексию, как самопознание человеком своего духовного мира: процесс осознания себя происходит на уровне словесного мышления со степенью обобщенности. Рефлексия представляет собой интеллектуальное средство саморазвития и саморегуляции личности.

Рефлексия помогает выявить и преодолеть противоречия, возникающие в жизни человека между знанием и поведением, желаемым и должным, возможным и действительным. Именно благодаря рефлексии человек переходит на новые уровни своего развития.

5. Культуротворчество - способность человека к творчеству с детского возраста. Это образы и идеи, символы и понятия, поступки и отношения, ценности и убеждения. В процессе развития ребёнок занимается творчеством делает для себя открытия, познаёт человеческий мир. Взрослым надо понимать, что ребёнку это необходимо, и нужно этому способствовать, а не ограничивать его в этом, ведь творчество - это создание собственных теорий, проявление самостоятельности, способность задуматься над новой проблемой.

Творчество может проявляться в отношении норм, традиций, порождения новых смыслов («переоценка ценностей»), знаний (открытия, новые теории и т.д.), новых способов деятельности (технологий), собственной жизни и себя самого (определение личностного роста, самосовершенствования) и т.д. [9]

Колмогорова Л.С. отмечает: «…грамотный человек знает, понимает (например, как вести себя, как общаться в той или иной ситуации), а компетентный - реально и эффективно может использовать знания в решении тех или иных проблем, способен перейти от слов к делу, от общих рассуждений к обоснованным поступкам. Грамотный человек знает «о психологии», а компетентный реально и эффективно эти знания использует, т. е. знает и реально учитывает психологию людей. Задача развития психологической компетентности - не просто больше и лучше знать человека, а включение этих знаний в «психологическую практику» жизни».

Описанные выше компоненты взаимодействуют друг с другом, а не существуют изолированно. Таким образом, психологическая культура представляет собой целостную совокупность взаимосвязанных компонентов, между которыми существует функциональные и структурные связи.

Психологическая культура личности формируется в условиях влияния психологической культуры как этноса, также различных входящих в её состав психологических субкультур.

Выделяются различия между психологическими субкультурами городских и сельских жителей, интеллигенции, духовенства и т.п. В любой общности людей, субкультуру составляют люди, осуществляющие психологическое воздействие как основной вид своей деятельности. Это воздействие является целенаправленным с сознательным использованием методов и ясным представлением результатов.

Психологическую культуру личности желательно соотносить с конкретной социальной группой, которая отличается, прежде всего, образом жизни, ценностными ориентациями, правилами и стереотипами поведения.

Данные характеристики социальной группы обуславливают нормы регулирования и развития психики.

Социокультурные традиции, характерный образ жизни, уровень развития общества, психологическая культура личности тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены. Их развитие или модификация без учета взаимосвязей невозможны.

Присваивание психологической культуры из одной общности в другую, без соответствующей модификации к адаптации, обречено на неудачу. Например, распространенное в настоящее время в ряде социальных групп европейских стран освоение буддийской культуры саморазвития будет не успешным без целостного принятия присущих буддизму принципов самосовершенствования личности, т.к эти принципы вступают в конфликт с формирующим компонентом психологической культуры европейских этносов, что на уровне отдельной личности приводит к напряжению, как внутреннему, так и в межличностных отношениях.

Влияние национальных особенностей на психологическую культуру происходит через:

- Национальные традиции, на основе опыта жизнедеятельности нации, передающиеся новым членом данной этнической общности нормы, правила поведения, общения. Проявляется в вербальном поведение (общении) и не вербальном (мимика, жесты).

- Национальные интересы, психологические социальные явления, отражающие мотивы представителей этнической общности, направленное на сохранение единства.

- Национальные настроения, отношение людей к своей этнической общности, ценностям. Положительное отношение выражается в чувстве патриотизма, любви, дружбы, братства. Отрицательное отношение выражается в национализме, расовых предрассудках, изолированность от других народов, а также неудовлетворённость своим этносом.

- Национальный характер, совокупность устойчивых психологических черт определённой этнической общности, которые приобретаются в процессе воспитания, через манеру поведения, образ действий к окружающему миру, и обществу.

Менталитет - уровень коллективного и индивидуального сознания, включающий бессознательную совокупность предрасположенностей людей действовать, мыслить и воспринимать мир определенным образом. Менталитет формируется в ходе исторического развития народа и определяет национальный характер [19].

На менталитете русского народа отразилось суровость нашего климата. Проживая там, где зима длится около полугода, русский народ выработал в себе упорство, большую силу воли в борьбе за выживание в условиях холодного климата. На темперамент нации повлияла низкая температура, в большей части года. Потому, русские более меланхоличны и медлительны, им приходится сохранять свою энергию, необходимую для борьбы с холодом. Суровые русские зимы оказали большое влияние на традицию гостеприимства. Гостеприимство русского народа, это сама разумеющаяся обязанность. Отказать в крове зимой путнику, означает обречь его на холодную смерть.

А.Д. Карнышев даёт определение гостеприимству: «...вид исторически сложившейся социальной практики, обеспечивающий гостю приём, безопасность и заботу. Скорее всего, гостеприимство утвердилось уже в первобытном обществе, когда разными племенами совместно использовались охотничьи, собирательские и другие угодья, и при этом необходимо было доброжелательно относиться к представителям иных сообществ».

Гостеприимство русских людей по отношению к «заморским» купцам порой не знало границ и вызывало резкую критику. Ю. Крижанич говорил о необходимости обязательного введения мер ксениласии (гостогонства), направленных на сокращение общения с иностранцами и ограничения числа иноверцев, проживающих на Руси. Он неоднократно выступал против экономических и иных преимуществ и привилегий, предоставляемых гостям, считая, что от этого нет никакого проку России: «Нигде на свете не принимают так много посольств и нигде не тратят так много денег на разных чужеземцев, как здесь. Но ведь всё, что идёт на чужеземцев, пропадает зря. Ибо доселе не было от этого великим государям и народу ни благодарности, ни славы, ни чести» [7, 191 стр.].

Суровость природы научили русского человека быть послушным и терпеливым. Издавна, русским приходилось заниматься не только земледелием, но и всякого рода ремёслами, т.е быть промысловиком. Это выработало в них направленность ума, рациональность и ловкость. Жить в таких суровых условиях может человек, обладающий неисчерпаемым оптимизмом.

Русскому человеку всегда дорог ясный рабочий день. Это заставляет нашего промысловика усиленно работать, успеть всё выполнить, в довольно короткое время. Это выявляет способность русского народа к напряженному труду в короткое время, и выражается такая способность, в трудолюбии. Не просто так существует поговорка «не суйся в воду, не зная броду», русскому человеку, в суровых условиях, всегда приходилось зорко следить за природой, смотреть в оба, не соваться в воду, не отыскав броду, это развивало в нём изворотливость в периоды опасности, привычку к терпеливой борьбе с лишениями и невзгодами.

Бурятский народ представляет собой плотное соединение народов, проживающих на рубеже веков вокруг Байкала. Живя вместе, эти народы вносили в культуру друг друга новые элементы народных традиций, что не могло наложить отпечаток на структуру внутрисемейных отношений.

Как отмечает Е.А. Иванова, гостеприимство бурятского народа - это результат традиции, сформировавшейся в течение веков, закрепившей особое отношение к появлению в доме гостя, которое всегда воспринималось как событие огромной важности. Это одновременно и знак благожелательного отношения к хозяевам со стороны гостей, и возможность пообщаться и узнать много нового, и праздник. Приезд гостей был событием и потому, что трудная жизнь кочевников, проходившая в кругу семьи и ближайших родственников, давала мало возможностей для контактов с другими соплеменниками, поэтому каждый приезд гостей - это появление новых сведений и расширение познаний [7].

Если гости были до того не знакомы хозяевам, их все равно принимали с подобающим уважением. В этом проявлялась мудрость народа, живущего в суровых природных условиях, когда приезд гостя мог быть связан с происшествиями, случившимися в дороге, но мог быть и следствием других, очень важных для хозяев причин, которых они не знали.

Особым было отношение к подаркам. Считалось неприличным ложно или тем более всерьез отказываться от дара. На этот счет до сих пор у бурят бытует поговорка: "Рука, протянутая с подарком, обратно с подарком не возвращается". Независимо от того, понравился или не понравился подарок, его следовало принять с благодарностью, но при этом и самому не остаться в долгу [7].

Гость мог задержаться столько, сколько считал нужным. И все это время хозяева должны были его одарять вниманием, кормить и поить.

Каждое из перечисленных определений в отечественной психологии раскрывает некоторые существенные характеристики психологической культуры.

1.2 Теоретические аспекты формирования психологической культуры в семье

Семья - духовная ячейка общества. Многообразие отношений между членами семьи, обилие чувств, которые они питают друг к другу, живая реакция на мельчайшие детали поведения своего ребёнка - всё это составляет психологическую культуру семьи.

О.А. Карнышева, так понимает значение семьи для общества: «Она передаёт традиции, обычаи, основные ценности человечества от поколения к поколению. В ней заключён огромный потенциал воздействия на процессы общественного развития, воспроизводство населения, становление гражданских отношений» [8, 108 стр.].

В зависимости от состава семьи, вероисповедания, от отношений в семье к окружающим людям, человек смотрит на мир, формирует свои взгляды, строит свои отношения с окружающими. По этой причине семейное воспитание играет определяющую роль в формировании личности ребёнка, а институт семьи является важнейшим условием его развития и становления.

В научной литературе синонимами понятия «психологическая культура семьи» являются «психологический климат семьи», «эмоциональный климат семьи», «психологическая атмосфера семьи», «социально-психологический климат семьи» [14, 30 стр.].

О.А. Добрынина понимает под социально-психологическим климатом семьи «…обобщенную интегративную характеристику семьи, которая отражает степень удовлетворённости супругов основными аспектами жизнедеятельности семьи, общим тоном и стилем отношений. Наибольшего различия благополучные и неблагополучные семьи достигают по следующим показателям: удовлетворенность психологической атмосферой в семье, удовлетворенность общением, наличие психологической поддержки супругов» [2, 78 стр.].

Психологическая культура семьи определяет устойчивость внутрисемейных отношений, оказывает влияние на развитие детей и самих взрослых. От каждого члена семьи зависит, какой будет психологическая культура, благоприятной или неблагоприятной и как долго продлится брак.

Таким образом, для благоприятного психологического климата характерны следующие признаки: сплочённость, возможность развития личности, чувство защищённости, психологической удовлетворённости каждого её члена.

В семье с благоприятным психологическим климатом члены семьи относятся друг к другу с уважением и доверием, к старшим - с почитаниям, к более слабому - с пониманием. Посему в семье царствует любовь, некая связь между членами семьи, которая поддерживает и направляет каждого её члена.

Таким образом, важным показателями благоприятного психологического климата семьи является желание, и даже стремление каждого из членов семьи проводить своё свободное время в домашнем кругу, вместе заниматься бытом, общаться друг с другом, в общем, проводить вместе досуг. Такой климат способствует взаимопонимании в семье, эффективному решению возникающих конфликтов, снятию стрессовых состояний, повышению самооценки и реализацию личностного потенциала члена семьи.

Основой благоприятного психологического климата в семье является супружеские отношения, ведь совместная жизнь требует от супругов готовности помогать друг другу, уважать, ценить друг друга, уступать, доверять, и считаться с потребностями партнёра.

На наш взгляд главным связующим звеном в семье, между каждым её членом, является любовь. Именно любовь является некой системой, связью между членами семьи, а компонентами выступают доверие, согласованность, уважение, взаимопонимание, взаимопомощь и т.д. Если представить себе любовь на примере круговорота воды в природе, тогда сам круговорот воды и будет являться любовью, а такие стихии и явления природы как дождь, снег, испарение воды, туман, то благодаря чему существует сам круговорот, и будут являться компонентами - доверием, согласованностью, уважением, добротой и т.д. т.е всё то, благодаря чему существует благополучная семья.

Неблагоприятный психологический климат в семье происходит, когда члены семьи испытывают тревожность, дискомфорт, отчуждение и т.д. Всё это ведёт к накоплению стресса и усталости, депрессиям, ссорам, напряженности, дефициту внимания в положительных эмоциях, что приводят к печальным последствиям, т.е ставит под угрозу само существование семьи.

Можно привести такой термин тесно связанный с психологической культурой семьи «психологическое здоровье семьи» - это состояние душевного психологического благополучия семьи, выполняя регуляцию поведения и деятельности всех членов семьи.

Под психологическим климатом семьи можно понимать обобщенную характеристику семьи, которая отражает степень удовлетворенности супругов, аспектами жизнедеятельности семьи, стилем отношений. Оказалось, что наибольшего различия благополучные и неблагополучные семьи достигают по следующим показателям: удовлетворенность психологической атмосферой в семье, удовлетворенность общением, наличие психологической поддержки супругов.

Современный ритм жизни, увеличение количества неполных, конфликтных семей, занятость родителей наряду с низким уровнем их психолого-педагогической культуры существенно искажают характер детско-родительских отношений. Это проявляется в объединении и формализации контактов родителей с ребенком, исчезновении совместных форм деятельности, в дефиците теплоты и внимательного отношения друг к другу, что часто приводит к формированию у ребенка неадекватной самооценки, неуверенности в своих силах, отрицательных форм самоутверждения, а в крайних случаях выражается в педагогической запущенности и задержках психического развития [1].

Гумницкой А.В. было установлено, что уровень психологической культуры родителей тесно связан с характером детско-родительских отношений. Родители, характеризующиеся высоким уровнем психологической культуры, заинтересованы в общении со своим ребенком, в его делах, планах и интересах, они признают своего ребенка самостоятельным, стараются учитывать его интересы в принятии общих решений. В семьях, где у родителей высокий уровень психологической культуры, воспитательный потенциал намного выше [4].

Критерием высокого уровня психологической культуры семьи является гармоничные внутрисемейные отношения, от родителей к ребёнку [11].

Для родителей с низким уровнем характерны следующие особенности: восприятие ребёнка непутёвым, плохим, при этом испытывая досаду, злость, раздражение, переходящее в стресс и депрессию, по отношению к своему ребёнку. Такие родители не имеют элементарных знаний о законах психического развития ребёнка, и сами не могут решить свои проблемы, тем самым, усугубляя психологический кризис у ребёнка. Часто они понятия не имеют, какие существуют методы и способы организации развития ребёнка, предоставляя ему развиваться самому по себе. Редко хвалят, чаще низко его оценивают, не редко неадекватная реакция на успех ребёнка, безразличие. Взаимодействуя с ребенком, показывают своё неприятие его индивидуальных особенностей, тем самым, наказывая его или игнорируя. Всё это порождает у ребёнка чувство ненужности, агрессии, злобы, безразличие, потерю смысла жизни, приводящее к желанию самоубийств.

Родители со средним уровнем психологической культуры ощущают тревогу за своего ребёнка, стараются оградить его от трудностей жизни. Для таких родителей свойственно быть ответственным, утомляемым, озабоченным, внутренне напряженным. Знания возрастных кризисов и основ психического развития находятся на уровне «азов». Они не всегда имеют правильное представление о слабых и сильных сторонах своего чада. Чаще всего либо недооценивают возможности ребёнка или переоценивают. По характеру, одни более спокойны, другие тревожны, третьи проявляют безразличие. Взаимодействие происходит либо в предоставлении свободы выборы либо стремлении удержать, тем самым лишить самостоятельности.

Родители с высоким уровнем психологической культуры уважают его индивидуальность и не стремятся его переделать. Они стараются больше времени проводить с ребёнком, заинтересованы в его будущем, высоко оценивают его способности, хорошо осведомлены о них. Доверие к своему чаду, часто поощряют за самостоятельность. Такие родители уверены в себе, хорошо рефлексируют свои собственные мотивы, планомерно реализуют свои намерения, активные и самостоятельные. Умеют прогнозировать дальнейшее развитие сторон личности ребёнка в соответствии его возможностями, способностями. Используют позитивную оценку, похвалу, одобрение деятельности, последовательны в требовании к своему чаду [11].

Перечисленные выше критерии являются элементами психологической культуры родителей, они формируются в виде запретов, советов и указаний. У каждого человека есть свое собственное представление о развитии и воспитании ребенка. Анализ процессов, происходящих в современной семье, свидетельствует о преобладании той или иной концепции в отношении ребенка [6].

Основные элементы психологической культуры родителей могут по-разному изменять эмоциональное благополучие ребенка, а также его представление о тех психологических приемов, которые в дальнейшем помогут ему справиться с различными неблагоприятными факторами окружающей среды. Взрослые, на своём собственном примере, должны познакомить и научить ребенка стать психологически культурной личностью и иметь определенный уровень психологических знаний в психологической деятельности [10].

Психологическое невежество, низкая психологическая культура родителей в том месте, в котором живут дети, создают условия, при которых ребёнок нередко с момента рождения попадает в «зону риска» - риска стать несчастным человеком.

Психологическое благополучие, развитие личностного потенциала, заложенного в ребенке, в полной мере может обеспечить только психологически здоровая семья. В семье, где есть родители, пусть даже не родных по крови, но родных ребенку. Другим признаком здоровой семьи является то, что родители реализуют роли: родителя, учителя и умельца, наставника, пастыря. Если родители не выполняют эти роли, это может стать причиной психологического нездоровья ребенка, нарушений его развития.

Дети должны быть подготовлены к пониманию того, как адекватно вести себя в обществе. Психологическое образование представляется необходимым и естественным для нормального развития современного подрастающего человека [11]. Овладение культурой начинается с момента рождения человека, и родителям особенно важно быть осведомлённым в этой области.

Так, первостепенной задачей родителей в семье - помочь ребёнку овладеть тем минимальным уровнем психологической культуры, который позволил бы ему выбрать свой путь в жизни, быть в гармонии с окружающими, проявить свой личностный потенциал и стать счастливым человеком [11].

Традиции семейных взаимоотношений, её содержание, раскрывается через самосознание народа.

В бурятской культуре человек живёт под вниманием предков, старейшин рода, родовых богов, в этой культуре признание выражается в соблюдении этических норм поведения в поклонении старикам рода, поклонении предкам, в желании быть уважаемым, как представителя рода, пола. Уважение к старшим поколениям поддерживало интерес к истории своего народа, соединяло подрастающее поколение с уходившим поколением, развивая и воспитывая у них, чувство кровной, родовой связи с родным народом, с его прошлым, настоящим и будущим.

Особенности половой идентификации бурятского этноса выражается через чёткое половое разделение, определяющее и регулирующая отношения между представителями двух полов. Она определяется эталонами мужского и женского поведения. Разница в отношении с девочками и мальчикам было освящена глубокой по давности традицией, сын - это наследник семейного очага и хозяйства, будущий кормилец старых родителей, и самое главное - продолжатель рода.

Половое различие была неразделима с трудом. Функции мужчин и женщин были строго определены трудовыми обязанностями. Половое различие также включало в себя обряды, связанные с половой зрелостью.

Взаимоотношения членов бурятской семьи, как в большой, неразделённой, так и в малой, определялись патриархальными традициями, которые определяли права и место каждого её члена. Полноправный хозяин всего состояния считался отец, это определяло его положение в семье. В семье присутствовало почтением к главе рода, которое обязан был соблюдать каждый бурят по отношению к родителям, почётным старикам, старшим членам рода. Воля и желание отца в бурятской семье, закон. Это определяло отношения между остальными членами семьи, младшие подчинялись старшим.

Отношения между супругами в бурятских семьях характеризуются внешней сдержанностью, присутствует некоторая суровость. Недостойным мужчине считалось ласковое обращение с женой.

В настоящее время, бурятская семья претерпевает изменения. Происходит распад большой патриархальной семьи, но растёт доля малых семей.

Воспитание в традиционной семье строится по принципу уважения и почитаний родителей. Отношение подрастающего поколения к родителям не зависит от детско-родительских отношений, а определяется традициями культуры.

В русской культуре образцовой семьё была многодетная семья, а образцовой женщиной была мать в окружении своих чад. Богатством семьи являлись дети, главной ценностью женщины являлось материнство, смыслом и содержанием её жизни. Любой попыткой предохранения от беременности воспринималось как большой грех и прерывание беременности, даже на ранних стадиях, было грехом, который приравнивался к детоубийству, нарушением нравственных норм.

Женитьба и замужество, в русской культуре, не развлечение, а естественная жизненная необходимость, связанной с новой ответственностью перед миром и родом. Здесь для человека не существовало свободы выбора.

Нравственным авторитетом традиционно являлся глава семьи. Таким авторитетом был наделён дед, отец, мужчина, родитель. Взаимное прощение, доброта и терпимость переходили во взаимную любовь, несмотря на многочисленность. Тогда как зависть, ругань были просто не выгодны для любого члена семьи, и считались грехом. Строгость семейных отношений исходила не от деспотизма, а от нравственных установок, нежность к детям и заботу о стариках.

Руководство домашним хозяйством держала в руках женщина, мать, жена. Вся домашняя живность, скот, находились под её присмотром. Питание семьи, соблюдение постов, выпечка хлеба, праздничный и будний стол, забота о белье, одежде, бане т.д. находилось под её взором. Дети, вместе с игрой начинали осваивать полезное по дому.

Глава дома и семьи владел подворьем, занимался сельхозработами, пахотой, строительством, заготовкой леса. Весь крестьянский труд лежал на плечах хозяина. Дед, во всех делал, имел не только совещательный, но и решающий голос. Нравственность, нормы поведения, в русской семье, требовали абсолютного уважения родителей детьми, на протяжении всей жизни.

Воспитание родителей - это международный термин, под ним понимается помощь родителям в исполнении и взятия на себя функций воспитателя собственных детей т.е родительских функций.

«Исследование проблем семьи и семейного воспитания, показывают, что родители всё больше нуждаются в помощи специалистов» [15, 198 стр.]. Рекомендации и консультации нужны не только проблемным семьям или родителям группы риска, они также необходимы каждой семье на определённом этапе её развития в силу растущих требований общества к семье и семейных внутренних потребностей.

Существует также понятие «семейное воспитание» оно шире понятия «воспитание родителей», оно означает освоение и накопление достаточным объёмом знаний и навыков всеми членами семьи, а не только родителями. Объект семейного воспитания это молодожены и дети, следовательно, воспитание родителей - это освоение и накопление знаний и навыков по выполнению родительских функций и воспитанию детей.

Воспитание родителей следует рассматривать отдельно от семейной психотерапии и семейной консультации по вопросам семьи и брака, которые являются специфическими формами работы, ориентированными на личность и взаимодействие между людьми.

Воспитание родителей в большей степени - просветительская работа, обращенная к созданию человека [15, 199 стр.]. Под функциями воспитания детей понимается создание определённых взаимоотношений между родителями и детьми, то есть определённого образа жизни семьи и взаимоотношений её членов. При этом функция всесторонней помощи в развитии ребёнка означает создание определённых условий, при которых его интеллектуальные и физиологические потребности будут удовлетворяться в достаточной мере и на качественном уровне.

Цель воспитания родителей в освоении ими функций воспитателей. Это должно, прежде всего, помочь им обрести уверенность и решительность в себе, почувствовать ответственность за своих детей, и реализовать себя как родителя.

В разных программах воспитания родителей ставятся разные задачи. В одних внимание сосредоточено на руководстве поведением ребенка, других - на его интеллектуальном развитии, третьих - развитии личности и социальной компетентности [15, 199 стр.]. Общее для всех программ по формированию психологической культуры родителей является стремление расширить их самостоятельность во взаимоотношениях с разными людьми, выборе поведения в различных ситуациях, и при решении задач.

Необходимость работы по воспитанию родителей основывается, во-первых, на потребности родителей в поддержке, во-вторых, на потребности самого ребенка в образованных родителях, в-третьих на существовании бесспорной связи между качеством домашнего воспитания и социальными проблемами общества [15, 199 стр.]. Следовательно, актуальность воспитания родителей обосновывается благополучием ребёнка и семьи в целом. Как отмечает Семикин В.В.: «Многие острые и больные проблемы жизни современной молодежи, такие как инфантильность и социальная дезадаптированность, социальная безответственность и агрессивность, наркомания и преступность во многом имеют свои корни в психологической безграмотности родителей и семьи» [21, 37 стр.].

Формировать психологическую культуру родителей значит научиться понимать состояние души ребёнка, сделав так, чтобы его развитие происходило не по принуждению, а в процессе сотрудничества с взрослым.

Д.Б. Эльконин пишет: «В процессе совместной деятельности взрослые постепенно передают общественно выработанные способы потребления предметов. В совместной деятельности взрослые организуют деятельность ребенка, а затем осуществляют функции поощрения и контроля за ходом формирования этих действий...» [29]. Родители должны понимать и осознавать свою ответственность за жизнь своего ребёнка, ведь именно в процессе близких взаимоотношений со своими родными у ребёнка с первых дней жизни формируется структура его личности, принятие норм поведения ребёнком своих родителей.

В системе детско-родительских отношений важно понимать, как представляют себя ребёнок и взрослый. В лице взрослого ребёнок видит не сколько носителя личного опыта, столько полномочного представителя психологической культуры. В свою очередь взрослый является посредником между ребёнком и психологической культурой, осуществляя тем самым репродуктивную функцию т.е передаёт ему для освоения тот практический опыт, которые выработало человечество в процессе своей истории. Это существующие в обществе социальные нормы, задающие определённое представление о том, каким должны быть муж и жена, отец и мать, сын и дочь по отношению к родителям [11].

В современной психологии стили семейного воспитания делят на три основные группы:

1. Попустительский (либеральный);

2. Авторитарный;

. Демократический [12].

Первый из них в семье проявляется как отсутствие всяческих отношений, это отчуждённость и отстранённость друг друга членов семейного союза, полное безразличие к делам и чувствам другого. Другие, авторитарный и демократический, образуют своеобразную шкалу. На одной стороне шкалы царит жёсткая авторитарность, бесцеремонное отношение членов семьи, жестокость, агрессия, чёрствость, диктат и холодность по отношению друг к другу, а на другом демократия, которая предполагает сотрудничество, взаимопомощь, выражение чувств и эмоций, а также равноправие все участников семейного процесса.

Многие социальные проблемы чаще всего являются следствием воспитания детей родителями с низким уровнем психологической культуры, проявляющая в безответственном отношении в выполнении своих воспитательных функций, неготовности менять сложившиеся стереотипы воспитания [11]. Ошибки, просчёты, допускаемые родителями в процессе воспитания ребёнка, часто оказываются невосполнимыми и проявляются в асоциальном поведении ребёнка, в трудностях адаптации в обществе, отклонении личностного и психического развития.

Увеличение неполных, конфликтных семей, занятость родителей с низким уровнем психологической культуры заметно искажает характер детско-родительских отношений. Проявляется в исчезновении и формальности совместных форм деятельности, дефиците теплоты и внимательного отношения друг к другу, что приводит к формированию у ребёнка неуверенности своих сил, неадекватной самооценки, крайних форм самоутверждения и самоопределения.

В настоящее время отсутствует единая система формирования психологической культуры родителей. Нет конкретного представления о формировании психологической культуры родителей, формах и методах её формирования в современных условиях [1].

Для формирования психологической культуры родителей были выделены следующие параметры:

1. Способы и приёмы общения родителей с детьми в ходе воспитательного воздействия, это методы словесного воздействия (убеждение, побуждение, принуждение), методы наглядного показа, поощрения и наказания;

2. Стиль взаимодействия с ребёнком, который собирает в себе всю компетентность родителей в вопросах воспитания и даёт характеристику определённому уровню психологической культуры родителей [1].

Выводы по главе

Теоретический анализ психологической литературы позволил нам определить основные подходы к пониманию общей психологической культуры как составной части базовой культуры, как системной характеристики человека, позволяющей ему эффективно адаптироваться в социуме, раскрывать свой личностный потенциал, быть удовлетворённым в своей жизни.

Психологическая культура включает в себя такие компоненты как психологическая грамотность и психологическая компетентность, ценностно-смысловой компонент, рефлексию, и культуротворчество, все эти компоненты взаимодействуют друг с другом. Таким образом, психологическая культура является совокупностью взаимосвязанных компонентов.

Современная семья представляет социальный институт, осуществляющий этнокультурную миссию и воспроизводство этноса. Психологическая культура семьи определяет устойчивость внутрисемейных отношений, оказывает влияние на развитие детей и самих взрослых. От каждого члена семьи зависит, какой будет психологическая культура, благоприятной или неблагоприятной. Также она понимается как состояние душевного психологического благополучия семьи, выполняя регуляцию поведения и деятельности всех членов семьи.

детский родительский культура семья

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ РОДИТЕЛЕЙ

.1 База, процедуры и методы исследования

В исследовании принимали участие 100 испытуемых в возрасте 25-35 лет. 25 семей русской национальности, 25 семей бурятской национальности. Исследование проводилось в г. Иркутске. Это работники авиазавода, врачи поликлиники №15, сотрудники компаний «Фенстер». «Pepsico», «Шинтоп». Исследование проводилось индивидуально с каждым испытуемым.

Таблица 1. Распределение выборки по уровню образования (%)

|  |  |
| --- | --- |
| Русские | Буряты |
| М | Ж | М | Ж |
| ВО 26 | ВО 22 |
| ССО 4 | ССО 2 |
| ВО ССО 6 | ВО ССО 14 |
| ССО ВО 14 | ССО ВО 12 |

Примечание: (ВО - высшее образование, ССО - средне-специальное образование)

Из приведённой выше таблицы следует, что у русских пар наличие высшего образования - 26%, встречается чаще, чем у бурят - 22%. Средне-специальное образование, у русских - 4%, у бурятов - 2%. Пары у которых супруга имеет высшее образование, а у супруги средне-специальное, у русских составляет - 6%, у бурятов - 14%. Пары, у которых супруга имеет средне-специальное, а у супруга высшее образование, у русских - 14%, у бурятов - 12%.

Для выявления психологической культуры родителей была использована методика О.И. Моткова, Т.А. Огнева «Психологическая культура личности», позволяющей говорить о способности к самоанализу своих личностных и поведенческих особенностей. Данная методика направлена на изучение выраженности и качества шести частных видов культурно-психологических поведенческих проявлений личности:

1. Самопонимание и самоопределение, выражается в наличии самоанализа своих личностных особенностей, в результате которого начинают лучше осознаваться свои планы, отношения, психологические особенности, образование самооценки, которая помогает жить, ставить цели и достигать их, направлять свои усилия в правильное русло в соответствии со своими склонностями.

2. Конструктивное общение с ближними, дальними людьми, сверстниками, окружающими людьми, помогающее продуктивному, результативному ведению дел, разрешению личных, деловых и общественных вопросов.

. Хорошая саморегуляция своих эмоций, действий, мыслей, осознание своего поведения, развитие умения поддерживать эмоциональное настроение, сохранять спокойствие при любых обстоятельствах, проявлять гибкость при решении познавательных задач.

. Творчество или также культуротворчество, освоение новых игр, придумывание новых способов выполнения привычной деятельности и новых игр.

. Самоорганизованность - это доведение начатого дела до конца, выполнение обещаний, это важное умение разделять время и на учёбу и на другие дела, это реалистичное планирование.

6. Гармонизирующее саморазвитие - это наличие самозадач по самовоспитанию своих качеств, улучшающих свой образ жизни, это поддержание бодрости с помощью физических упражнений, умение спокойно соблюдать ежедневную гигиену, заниматься физическими упражнениями, убираться в своей комнате.

Эти шесть частных показателей составляют общий седьмой фактор, который называется - Психологическая культура личности (все вопросы данной методики).

Таблица 2. Примерные уровни гармоничности характеристик психологической культуры (бальные показатели)

|  |  |
| --- | --- |
| Уровень | Гармоничность проявлений психологической культуры |
| Высокий | 4,11 - 4,65 |
| Псевдо-высокий | 4,66 - 5,00 |
| Средний | 3,10 - 4,10 |
| Низкий | 1,00 - 3,09 |

Для исследования родительского отношения использовался тест-опросник родительского отношения (ОРО) А.Я. Варга, В.В. Столин.

В данной методике родительское отношение понимается как система разнообразных чувств и поступков взрослых людей по отношению к детям. С психологической точки зрения родительское отношение - это педагогическая социальная установка по отношению к детям, включающая в себя рациональный, эмоциональный и поведенческий компоненты. Все они в той или иной степени оцениваются при помощи опросника.

Опросник включает 61 вопрос, каждый из которых ориентирован на одну из пяти шкал.

1. Шкала "Принятие-отвержение" отражает интегральное эмоциональное отношение к ребенку. Содержание одного полюса шкалы: родителю нравится ребенок таким, какой он есть. Родитель уважает индивидуальность ребенка, симпатизирует ему. На другом полюсе шкалы: родитель воспринимает своего ребенка плохим, неприспособленным, неудачливым. Ему кажется, что ребенок не добьется успеха в жизни, он не доверяет ребенку и не уважает его.

2. Шкала "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, стирается быть с ним на равных.

. Шкала "Симбиоз" отражает межличностную дистанцию в общении с ребенком. При высоких баллах по этой шкале можно считать, что 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.

. Шкала "Контроль" отражает форму и направление контроля за поведением ребенка. При высоком балле по этой шкале родитель требует от ребенка безоговорочного послушания и дисциплины. Родитель пристально следит за его индивидуальными особенностями, привычками, мыслями, чувствами.

. Шкала " Отношение к неудачам ребенка " отражает особенности восприятия и понимания ребенка родителем. При высоких значениях по этой шкале родитель стремится 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. В связи с этим родитель старается оградить ребенка от трудностей жизни и строго контролировать его действия.

Полученные по методике данные были подвергнуты качественному анализу.

2.2 Анализ результатов исследования

Представление результатов исследования культурно-психологических поведенческих проявлений начнём с рассмотрения показателя - самопонимания личности родителей русской и бурятской национальности. Из приведённой ниже таблицы 3 видно, что большая часть выборки (60±4) демонстрируют средний уровень самопонимания и самоопределения, что характеризуется наличием системных знаний в одной области, соотнесённые с их культурной позицией, умения носят поисковый характер, эмоции ситуативные.

Стоит обратить внимание на то, что высокий уровень самоопределения наблюдается у 36% женщин бурятской национальности, что свидетельствует об их способности объяснить свои настоящие устойчивые мотивы, признавать свою неправоту в споре; они задаются вопросом почему, могут найти причину, объяснить какие будут последствия, а также обладают способностью объяснить своё поведение.

Таблица 3. Распределение выборки по выраженности самопонимания личности (%)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Высокий | Средний | Низкий |
| Русские | М | 16 | 60 | 24 |
|  | Ж | 28 | 56 | 16 |
| Буряты | М | 24 | 64 | 12 |
|  | Ж | 36 | 58 | 12 |

Интерес вызывает и то, что мужчинам русской национальности 24% (вдвое больше мужчин бурятской национальности) свойственен низкий уровень выраженности самопонимания: отрицательные мотивы, эмоции больше отрицательные, нежели положительные; для них характерны устойчивые отрицательные эмоции в профессиональном самоопределении.



Рис. 1. Распределение выборки по самопониманию

Полученные данные (рис. 1) позволяют говорить о том, что самопонимание бурятского этноса выше, чем у русского. Буряты более нацелены на самопознание, стремятся к высшим идеалам, ищут умиротворения, что свидетельствуют показатели по данному критерию. Это связано с тем, что с древних времён в бурятских племенах строго соблюдались общинные принципы: чёткая иерархия, уважение к старшим, бережное отношение к традициям и нормам поведений, коллективный характер действий и принятия решений.

Результаты исследования культурно-психологического проявления личности - конструктивное общение представлены в табл. 4. Из таблицы видно, как и по предыдущему параметру, большая часть выборки (60±4) обладает средним уровнем конструктивного общения. Этот уровень характерен для людей, умеющих достаточно хорошо формировать, строить свой стиль общения, разрешать и предотвращать конфликты, способность вести спокойный разговор.

Таблица 4. Распределение выборки по выраженности конструктивного общения личности (%)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Высокий | Средний | Низкий |
| Русские | М | 24 | 56 | 20 |
|  | Ж | 12 | 60 | 28 |
| Буряты | М | 20 | 56 | 24 |
|  | Ж | 8 | 64 | 28 |

Высокий уровень конструктивного общения, 24% мужчины русский этнос, отмечается у людей умеющих слушать других, понимать смысл услышанного; они способны продуктивно разрешать возникающие конфликты, способность спокойно аргументировать и отстаивать свою точку зрения, это также умение управлять своими эмоциями и работать со своей реакцией на сказанное.

Низкий уровень демонстрирует четвёртая часть выборки 8%. Им свойственно полемизировать, т.е. отстаивать свою точку зрения, и опровергать другую, нетерпение, неспособность разрешать возникающий конфликт, эмоциональная несдержанность, раздачи ярлыков («ты лентяй»), приписывание мотивов («тебе не интересно»).

Результаты показали (рис. 2), что конструктивное общение у русского народа выше, чем у бурятского. Это связано с тем, что на русского человека оказали большое влияние факторы географического положения и ландшафта российской территории. Это выработало в русском народе вдумчивость, наблюдательность, созерцательность, и способствовало продуктивному разрешению личных, деловых и общественных вопросов.



Рис. 2. Распределение выборки по конструктивному общению

Результаты исследования культурно-психологического проявления личности - саморегуляция представлены в табл. 5.

Таблица 5

Распределение выборки по выраженности саморегуляции личности (%)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Высокий | Средний | Низкий |
| Русские | М | 12 | 56 | 32 |
|  | Ж | 20 | 60 | 20 |
| Буряты | М | 16 | 64 | 20 |
|  | Ж | 24 | 52 | 24 |

Таблица 5 отображает, что женщины русской 20% и бурятской 24% национальности обладают высоким уровнем саморегуляции. Они имеют устойчивое умение поддерживать своё эмоциональное настроение, сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях и способны эффективно решать возникающие проблемы, также это способность проявлять гибкость в общении и при решении сложных познавательных задач.

Средним уровнем обладают мужчины бурятской национальности 64%. Они могут заниматься устранением причин эмоциональной напряжённости, имеют способность к самоубеждению, самоанализу, такие люди имеют ответственное отношение к труду и своим делам, окружающим его людям, склонность к саморазвитию, стремление познать себя, определить свои сильные и слабые стороны.

К низкому уровню относятся мужчины русской национальности 32%. Им свойственно безответственное отношение ко всему, у них присутствует эмоциональная напряженность, нежелание и неспособность заниматься саморазвитием и нужды в ней.



Рис. 3. Распределение выборки по саморегуляции

Результаты исследования (рис. 3) показали, что более высокой саморегуляцией обладает бурятский народ. Географическое положение, жизнь в суровых условиях выработало в бурятском человеке умение сохранять спокойствие, проявлять гибкость в мышлении при решении сложным познавательных задач, изворотливость в периоды опасности.

Результаты исследования культурно-психологического проявления личности - творчество представлены в табл. 6.

Таблица 6

Распределение выборки по выраженности творчества личности (%)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Высокий | Средний | Низкий |
| Русские | М | 20 | 68 | 12 |
|  | Ж | 32 | 40 | 28 |
| Буряты | М | 32 | 56 | 12 |
|  | Ж | 24 | 60 | 16 |

Из таблицы 6 видно, что высоким уровнем творчества обладают мужчины бурятской национальности 32% и женщины русской национальности 32%. Они характеризуется способностью порождать новые идеи, конструктивная активность к неразрешимым ситуациям, стремление к красоте, выполнение по-новому привычных способов действия.

К среднему уровню относятся мужчины русской национальности 68%. Они склонны воспринимать что-то новое и необычное, способны абстрагироваться от ситуации.

В то же время женщины русской национальности 28% относятся к низкому уровню. Им характерно нежелание к нахождению чего-то нового, какого-либо способа действия, к познанию.



Рис. 4. Распределение выборки по творчеству

Критерий творчества у бурятского этноса выше, чем у русских (рис. 4). Это вызвано традициями бытовой культуры, в которой нашли отражение не только суровые условия жизни кочевников, но и талант народа, сумевшего создать достаточно совершенные для того времени формы организации быта, облагородив их своим творчеством и сделав их, таким образом, оригинальным культурным достижением.

Результаты исследования культурно-психологического проявления личности - самоорганизованность представлены в табл. 7.

Таблица 7. Распределение выборки по выраженности уровней самоорганизованности личности (%)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Высокий | Средний | Низкий |
| Русские | М | 20 | 52 | 28 |
|  | Ж | 32 | 40 | 28 |
| Буряты | М | 32 | 52 | 20 |
|  | Ж | 28 | 52 | 20 |

Из таблицы 7 видно, что высоким уровнем самоорганизованности относятся женщины русской национальности 32% и мужчины бурятской национальности 32%. Им характерно устойчивое отношение к конструктивному ведению дел, их реалистичное планирование, доведение начатого дела до конца. Русская пословица гласит «Делу - время, потехе - час» - очень кстати подходит для высокого уровня самоорганизованности. Она означает умение человека разделять время потех и время ведения дел т.е делать дело и потешаться одновременно, не следует.



Рис. 5. Распределение выборки по самоорганизованности

Преобладающая часть выборки 52% относится к среднему уровню самоорганизованности. Им свойственно выполнение деловых обещаний, обладание свойством целенаправленно действовать, представляя результат своей деятельности.

К низкому уровню относятся мужчины и женщины русской национальности по 28%. Чаще всего они проявляют не желание и не видение нужды в планировании, отсутствие интереса к данному занятию, не понимают причины неуспевания ведения дел, и как следствие не видение последствий.

Результаты показали (рис. 5), что самоорганизованность у бурятского этноса выше, чем у русского человека. Суровое географическое положение, требует от бурятского этноса быть упорным в достижении своих дел, целенаправленным, уметь планировать свои дела, умение распределять время на работу, учёбу и другие дела.

Результаты исследования культурно-психологического проявления личности - гармонизирующее саморазвитие представлены в табл. 8.

Таблица 8. Распределение выборки по выраженности гармонизирующего саморазвития личности (%)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Высокий | Средний | Низкий |
| Русские | М | 24 | 52 | 24 |
|  | Ж | 32 | 56 | 24 |
| Буряты | М | 32 | 56 | 12 |
|  | Ж | 36 | 52 | 12 |

По таблице 8 видно, что высоким уровнем гармонизирующего саморазвития обладают женщины русской 32% и бурятской 36% национальности и мужчины бурятской национальности 32%. Им характерно стремление к самовоспитанию своих качеств, которые приведут к более качественному образу жизни. Понимают, что психическое здоровье зависит от физического - потому, поддерживают своё здоровье с помощью физических упражнений. Проявление активности в сфере выбора личностного роста. Тут саморазвитие - наивысшая ценность.

К среднему уровню относятся женщины русской национальности 56% и мужчины бурятской национальности 56%. Он склонны к самопознанию, к познанию других людей, изучению базовых понятий, явлений в определённой области, умению заставить выполнять ежедневные задания.

Низкий уровень демонстрируют мужчины и женщины русской национальности по 28%. Им свойственно не понимание нужды в саморазвитии, нежелание концентрироваться на самосовершенствовании и самореализации своих целей и желаний, и как главное не способность обнаружить свои цели и истинные желания.



Рис. 6. Распределение выборки по саморазвитии личности

У бурятского этноса критерий саморазвития личности выше, чем у русского народа (рис.6). Это объяснятся, прежде всего, религией - буддизмом, в котором присутствует обозначение нацеленности на внутреннюю гармонию и спокойствие, нацеленность внутрь себя, самопознание через успокоение.

Обобщённый показатель уровня проявления психологической культуры представлен на рисунке 7.



Рис. 7. Распределение выборки по общей психологической культуре личности

На рис. 7 видно, что средние данные лиц бурятской национальности общей психологической культуры выше, чем у лиц русской национальности.

Важно отметить, что средний балл складывается из резко различных высоких, средних и низких показателей психологической культуры у лиц русской национальности, так и бурятской.

Стоит обратить внимание на то, что высокий уровень психологической культуры наблюдается у тех лиц, которые имеют высшее образование, это говорит о том, что данные люди могут брать на себя ответственность, ставить цели и достигать их ради своей семьи.

Примерные уровни гармоничности характеристик психологической культуры примерно входят в среднее значение, это говорит о культурной взаимосвязи русского и бурятского этноса. Формы культурных взаимосвязей были разнообразными. Хозяйственные, торговые, бытовые, административные, все эти отношения способствовали тому, что русские крестьяне овладевали бурятским языком, а буряты русским.

Усиление контактов между бурятами и русскими способствовало близкое расположение деревень, по соседству, но и начавшееся с середины 18в. смешения населения.

Взаимовлияние народов выражали способ их существования. Это был естественный процесс обмена деятельностью и её результатами. Межэтническое взаимодействие осуществлялось по разным поводам и в различных сферах, а также находило способы выражения и проявления.

Результаты исследования родительского отношения представлены в таблицах 9-13.

Таблица 9. Распределение выборки по выраженности родительского отношения - принятие / отвержение ребенка (баллы)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | М | Ж |
| Русские | 15 | 21 |
| Буряты | 13 | 19 |

Из таблицы 9 видно, что более высокими баллами обладают женщины русской и бурятской национальности. Это говорит о том, что у них выраженное положительное отношение к ребенку. Они принимает ребенка таким, какой он есть, уважает и признает его индивидуальность, симпатизирует ему.

Средними баллами демонстрируют мужчины русской и бурятской национальности (от 9 до 23). Они способны симпатизировать ребёнку, уважать его индивидуальность, но при этом присутствует склонность в выражении чувств в виде раздражения, досады.

Результаты исследования родительского отношения - кооперация представленных в таблице 10.

Из таблицы 10 видно, что высокими баллами (6-7 баллов) обладают женщины русской национальности. Они больше проявляют искренний интерес к тому, что интересует ребенка, высоко оценивают способности ребенка, поощряют самостоятельность и инициативу ребенка, стараются быть с ним на равных.

Таблица 10. Распределение выборки по выраженности родительского отношения - кооперация (баллы)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | М | Ж |
| Русские | 5 | 6 |
| Буряты | 5 | 5 |

К средним баллам (3-5 балла) выраженности родительского отношения относится большая часть выборки. Они заинтересованы в делах и планах ребёнка, стараются оказывать ему во всём помощь, проявляют сочувствие к нему.

Результаты исследования родительского отношения - симбиоз представленных в таблице 11.

Таблица 11. Распределение выборки по выраженности родительского отношения - симбиоз (баллы)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | М | Ж |
| Русские | 3 | 6 |
| Буряты | 4 | 5 |

Из таблицы 11 видно, что высокие баллы (6-7 баллов) демонстрируют женщины русской национальности. Они ощущают себя с ребенком единым целым, удовлетворять его основные разумные потребности, оградить от неприятностей, ощущают тревогу за ребенка. Могут быть хорошими учителями и воспитателями для ребенка.

Вместе с тем, средние баллы (3-5 балла), демонстрирующие незначительную разницу от высоких, свойственны большей части выборки. Они не устанавливают психологическую дистанцию между собой и ребенком, стараются всегда быть ближе к нему.

Результаты исследования родительского отношения - контроль представленных в таблице 12.

Таблица 12. Распределение выборки по выраженности родительского отношения - контроль (баллы)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | М | Ж |
| Русские | 4 | 4 |
| Буряты | 4 | 4 |

По таблице 12 видно, что средний уровень (3-5 баллов) демонстрирует основная часть выборки. Они требуют от ребёнка послушания, задают ему дисциплинарные рамки. Следят за его индивидуальными особенностями, мыслями, привычками и чувствами.

Результаты исследования родительского отношения - отношение к неудачам ребенка представленных в таблице 13.

Таблица 13. Распределение выборки по выраженности родительского отношения - отношение к неудачам ребенка (баллы)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | М | Ж |
| Русские | 3 | 1 |
| Буряты | 2 | 1 |

Из приведённой выше таблице 13 видно, что средними баллами (3-5 баллов) обладают мужчины русской национальности. Они способны адекватно воспринимать интересы, увлечения и чувства своего ребёнка. Ребёнок представляется приспособленным и успешным

Низкими баллами (1-2 балла) обладают женщины русской национальности, а также мужчины и женщины бурятской национальности. Неудачи ребенка они считает случайными и верят в него ни смотря, ни на что. Такие родители являются неплохими учителями и воспитателями.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о том, что средний уровень выраженности психологический культуры, характерный для большинства представителей выборки, определяет и средний уровень выраженности типов родительского отношения к детям. Данные показатели вызвали необходимость разработки практических рекомендаций, направленных на развитие психологической культуры родителей.

2.3 Основные направления работы по формированию психологической культуры родителей

Сотрудничество психолога и родителей представляет собой комплекс взаимодействий, взаимоотношений, совместной и индивидуальной деятельности, психологического просвещения. Мы предлагаем следующие формы работы с родителями для повышения их психологической культуры.

1. Психологические тренинги, содержащие краткие теоретические семинары и практическую обработку навыков за короткий срок, ориентированные на развитие психологических качеств, навыков. Ключевым моментом является сочетание в тренинге форм деятельности: общение, игра, труд. Для повышения психологической культуры рекомендована программа, ориентированная на родителей. Составленные тренинговые упражнения, материалы занятий заимствованы из книги Р.В. Овчаровой «психологическое сопровождение родительства».

Занятие 1 Тема: «Самопонимание»

Цель: формирование осознанного, позитивного восприятия родительства.

Задачи: знакомить участников с проблематикой, развивать коммуникативные качества, творческое мышление.

Хронометраж

|  |  |
| --- | --- |
| Методы работы | Продолжительность |
| Знакомство и ожидания от занятий | 5 мин. |
| Упражнение «Причинно-следственное проектирование» | 15 мин. |
| Упражнение «Заключение контракта» | 15 мин. |
| Дискуссия. Подведение итогов работы | 5 мин. |

Описание занятия

Упражнение «Знакомство»

Цель: знакомство участников тренинга; концентрация внимания участников группы на своих ощущениях и чувствах, снятие напряжения.

Инструкция: каждый участник тренинга представляется и рассказывает о своих ожиданиях от тренинга, о своем эмоциональном состоянии.

Правила:

- искренность - «говори правду или молчи»;

- конфиденциальность - не выносить за пределы группы полученную в ходе работы информацию личного характера;

- безоценочное восприятие других участников группы;

- поддержка других участников;

- право высказываться каждому.

Упражнение «Причинно-следственное проектирование»

Цель: осознание своих родительских чувств, их влияния на ребенка;

Инструкция: участники разделяются на группы из 4-5 человек и задумываются над вопросами:

- Что такое родительская любовь?

- Какая родительская любовь у меня?

- Если она и дальше будет такой, как это отразится на моем ребенке в будущем?

- Что скажет о моей родительской любви повзрослевший ребенок?

В пределах группы участники делятся ответами на вопросы.

Упражнение «Заключение контракта»

Цель: осознание своих родительских чувств, их влияния на ребенка;

Инструкция: напишите на бумаге ваши ответы на следующие вопросы:

- Что бы вы хотели изменить в своей родительской любви?

- Что надо сделать, чтобы ее изменить?

- Как вы сами и ваш ребенок поймете, что эта цель достигнута?

- Какие у вас есть способы саботировать работу над собой? Данный шаг предполагает осознание родителями своих родительских чувств.

Дискуссия. Подведение итогов работы

Упражнение «Клубок»

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

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

Занятие 2

Тема: «Осознание родительства».

Цель: формирование осознанного, позитивного восприятия родительства;

Задачи: знакомить участников с проблематикой, развивать коммуникативные качества, творческое мышление.

Хронометраж

|  |  |
| --- | --- |
| Методы работы | Продолжительность |
| Знакомство и ожидания от занятий | 10 мин. |
| Упражнение «Сообщения» | 15 мин. |
| Ассоциативный эксперимент на тему, «Какой я родитель?» | 10 мин. |
| Дискуссия. Подведение итогов работы. Домашнее задание. | 5 мин. |

Описание занятия

Упражнение «Лобное место»

Цель: настрой на работу, снятие напряжения.

Инструкция: каждый из участников делится впечатлениями прошедшего тренинга, говорит о том, что изменилось, произошло со времени последнего занятия, что запомнилось.

В совместной беседе повторяются правила тренинга.

Упражнение «Сообщения»

Цель: знакомство участников группы с социально приемлемыми внушениями родителей, которые являются адекватными, и с теми, которые вызваны неадекватными ожиданиями родителей от ребенка;

Инструкция: на одном листке бумаги выписаны 5 сценарных сообщений или директив: «Будь сильным», «Стремись к совершенству», «Старайся изо всех сил», «Поторапливайся», «Радуй меня (или других)». Посмотрите, соответствуют ли какие-то из них тому, что вы в раннем детстве слышали от своих родителей. Если да, то определите, насколько они вам подходят. Разделите директивы на две части - адекватные и неадекватные для жизни.

Упражнение «Какой я родитель?»

Цель: саморефлексия.

Инструкция: каждый участник должен записать не менее 30 характеристик - ответов на вопрос: «Какой я родитель?». Затем родители садятся в большой круг и по очереди высказываются, комментируя свой рассказ о себе и отвечая на вопросы.

Подведение итогов работы.

Упражнение «Клубок»

Цель: завершение занятие; достижение групповой сплоченности; фиксация основных достижений занятия; настройка на позитив.

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

Домашнее задание.

Цель: осознание внутрисемейных проблем.

Инструкция: написать сочинение на тему «Моя семья».

Занятие 3

Тема: «Общение в семье».

Цель: формирование навыков детско-родительского взаимодействия;

Задачи: знакомить участников с проблематикой, развивать коммуникативные качества, творческое мышление.

Хронометраж

|  |  |
| --- | --- |
| Методы работы | Продолжительность |
| Приветствие, ожидание от занятий | 10 мин. |
| Решение задач по проблеме детско-родительского взаимодействия | 15 мин. |
| Упражнение ««Модальность» | 15 мин. |
| Дискуссия. Подведение итогов работы | 5 мин. |

Описание занятия

Упражнение «Лобное место»

Цель: настрой на работу, снятие напряжения.

Инструкция: каждый из участников делится впечатлениями прошедшего занятия, говорит о том, что изменилось, произошло со времени последнего занятия.

Решение задач по проблеме детско-родительского взаимодействия

Проводится индивидуально, затем по подгруппам. Результаты записываются на доске. Проводится обсуждение. Создается проблемная ситуация.

Каждому участнику группы предлагается записать ситуацию проблемного взаимодействия взрослого (папы, мамы, бабушки, дедушки, педагога и др.) с ребенком. Затем все обмениваются своими записями и предлагают решение ситуации. Далее обсуждается вопрос об основаниях для принятия решений в трудных ситуациях общения.

Упражнение «Модальность»

Цель: реорганизация арсенала средств общения с ребенком.

Методика проведения. Ведущий: «Попробуйте на минутку почувствовать себя подростком. Какие слова они чаще всего слышат в школе и дома? От учителей или родителей они слышат примерно следующее: «Ты должен хорошо учиться!», «Ты должен думать о будущем!», «Ты должен уважать старших!», «Ты должен слушаться учителей и родителей!». Почти нет обращений, построенных в модальности возможного: «Ты можешь...», «Ты имеешь право...», «Тебе интересно...». А теперь перейдите в позицию родителя. Что они говорят о себе, обращаясь к подростку? А говорят они следующее: «Я могу тебя наказать...», «У меня есть полное право...», «Я знаю, что делать...», «Я старше и умнее...».

При обращении к подростку родителям необходимо модальность долженствования свести к минимуму.

Например:

|  |  |
| --- | --- |
| Типичная фраза | Как необходимо говорить |
| «Ты должен хорошо учиться!» | «Я уверен, что ты можешь хорошо учиться!» |
| «Ты должен думать о будущем!» | «Интересно, каким человеком ты хотел бы стать? Какую профессию планируешь выбрать?» |
| «Ты должен уважать старших!» | «Ты знаешь: уважение к старшим - это элемент общей культуры человека». |
| «Ты должен слушать учителей и родителей!» | «Конечно, ты можешь иметь свое собственное мнение, но к мнению старших полезно прислушиваться». |

Фразы для самостоятельного задания:

- «Мы в твои годы жили гораздо хуже».

- «Ты должен ценить заботу старших».

- «Сколько можно бездельничать! Ты должен, наконец, заняться учебой!»

Дискуссия. Подведение итогов работы

Упражнение «Клубок»

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

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

Занятие 4

Тема: «Формирование общения в семье».

Цель: формирование навыков детско-родительского взаимодействия.

Задачи: знакомить участников с проблематикой, развивать коммуникативные качества, творческое мышление.

Хронометраж

|  |  |
| --- | --- |
| Методы работы | Продолжительность |
| Приветствие, ожидания от занятий, напоминание правил тренинга | 5 мин. |
| Упражнение «Интонация» | 5 мин. |
| Упражнение «Просьбы и требования» | 10 мин. |
| Упражнение «Здравствуй, ты представляешь...» | 15 мин. |
| Дискуссия. Подведение итогов работы | 5 мин. |

Описание занятия

Упражнение «Лобное место»

Цель: настрой на работу, снятие напряжения.

Инструкция: каждый из участников делится впечатлениями прошедшего дня, говорит о том, что изменилось, произошло со времени последнего занятия.

Упражнение «Интонация»

Цель: реорганизация арсенала средств общения в семье.

Методика проведения: произнести (ласково, грубо) свое имя, имя мужа (жены) и имена своих детей.

Цель: ориентация системы психологических взаимодействий на изменение межличностных отношений в семье.

Упражнение «Просьбы и требования»

Цель: принятие новых разнообразных способов взаимодействия. Методика проведения:

. Сядьте вместе с вашим партнером, который согласится исполнять роль.

. Попросите его о чем-либо в требовательной форме.

. Что вы ощущаете, когда требуете?

. Выясните, что чувствует при этом ваш партнер.

. Теперь попросите о чем-нибудь, выражая свои чувства, спрашивая и выслушивая, что чувствует другой (партнер находится в роли ребенка).

Упражнение «Здравствуй, ты представляешь...»

Цель: активизация и сближение группы, снятие напряжения, повышение уверенности в себе.

Методика проведения: родители обращаются друг к другу по очереди, заканчивая фразу: «Здравствуй, ты представляешь...» - и начинают описывать какой-то смешной случай, произошедший с ним и его ребенком, или необычный эпизод из семейной жизни.

Дискуссия. Подведение итогов работы

Упражнение «Клубок»

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

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

Занятие 5

Тема: «Саморегуляция».

Цель: анализ семейного сценария, детско-родительских отношений, формирование навыков детско-родительского взаимодействия.

Задачи: знакомить участников с проблематикой, развивать коммуникативные качества, творческое мышление.

Хронометраж

|  |  |
| --- | --- |
| Методы работы | Продолжительность |
| Приветствие, ожидания от занятий, напоминание правил тренинга | 5 мин. |
| Упражнение «Комплимент» | 10 мин. |
| Упражнение «Обратная связь» | 15 мин. |
| Дискуссия. Подведение итогов работы | 10 мин. |

Описание занятия

Упражнение «Лобное место»

Цель: настрой на работу, снятие напряжения.

Инструкция: каждый из участников делится впечатлениями прошедшего дня, говорит о том, что изменилось, произошло со времени последнего занятия.

Упражнение «Комплимент»

Цель: формирование умения видеть сильные стороны, положительные качества другого человека.

Методика проведения: родители садятся в большой круг, каждый должен внимательно посмотреть на партнера, сидящего слева, и подумать о том, какая черта характера, какая привычка этого человека ему нравится и что он хочет сказать об этом, то есть сделать комплимент.

Начинает любой из членов группы, который готов сказать приятные слова своему партнеру, сидящему слева от него. Во время высказывания все остальные участники должны внимательно слушать выступающего.

Упражнение «Обратная связь»

Цель: осознание внутрисемейных проблем, повышение самоценности родителей.

Методика проведения: каждому участнику необходимо представить всех людей, о которых он должен заботиться, то есть тех, за которых он несет ответственность. Следует обратить внимание, включили ли они себя в данный список, и если да, то каким по счету. Затем нужно написать ответ на следующий вопрос: «В чем состоят мои обязанности по отношению к ребенку?». После этого написать ответ на такой вопрос: «В чем состоят обязанности моего ребенка по отношению ко мне?» После этого проводится групповое обсуждение.

Дискуссия. Подведение итогов работы

Упражнение «Клубок»

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

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

Занятие 6

Тема: «Саморегуляция».

Цель: анализ семейного сценария, детско-родительских отношений, формирование навыков детско-родительского взаимодействия.

Задачи: знакомить участников с проблематикой, развивать коммуникативные качества, творческое мышление.

Хронометраж

|  |  |
| --- | --- |
| Методы работы | Продолжительность |
| Приветствие, ожидания от занятий, напоминание правил тренинга | 5 мин. |
| Упражнение «Они - обо мне» | 15 мин. |
| Упражнение «Список» | 15 мин. |
| Дискуссия. Подведение итогов работы | 5 мин. |

Описание занятия

Упражнение «Лобное место»

Цель: настрой на работу, снятие напряжения.

Инструкция: каждый из участников делится впечатлениями прошедшего дня, говорит о том, что изменилось, произошло со времени последнего занятия.

Упражнение «Они - обо мне»

Цель: повышение уверенности родителей в том, что они могут достичь позитивных изменений в поведении ребенка и в отношениях в семье.

Методика проведения. Ведущий: «Возьмите лист бумаги и составьте список всего отрицательного, что вы слышали когда-либо о себе от родителей, учителей, друзей. Проведите минут пять, припоминая такие подробности. Что они говорили о вашем имени, о вашем теле? А что об одежде? О любви и о взаимоотношениях между людьми? О ваших способностях? Так к вам относились, когда вы были ребенком, и это очень грустно. И хотя это было очень давно, вы по-прежнему часто относитесь к себе именно так, не правда ли? Так вас «запрограммировали» в ранние годы, и в этом состоит одна из причин ваших теперешних трудностей в общении с людьми. Вы, как примерный ребенок, до сих пор с готовностью принимаете то, что «они» говорили тогда. И поэтому думаете, что всегда будет так, что вы никогда не будете счастливы. И даже если помечтаете о светлом будущем, после все равно будет плохо. Последнее - неправда. Все теперь в ваших руках».

Упражнение «Список»

Цель: формирование адекватного представления о детских возможностях и потребностях.

Методика проведения: составить список из десяти поступков ребенка, с которыми родители не согласны. Затем найти в каждом из этих поступков такие стороны, которые могут вызвать у родителей ощущение радости, удовольствия. Затем, в состоянии расслабления и покоя, попросить представить, что это не их, а соседский ребенок или любой другой. Ведущий: «Вспомните свои чувства по отношению к нему. Вероятно, вы не раз испытывали и получали удовольствие, наблюдая или общаясь с ним. Почему бы вам не стать более свободным и, отказавшись от ответственности за решения вашего ребенка, приблизиться к нему, стать другом, а не надсмотрщиком?»

Дискуссия. Подведение итогов работы

Упражнение «Клубок»

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

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

Занятие 7

Тема: «Творчество».

Цель: формирование навыков детско-родительского взаимодействия, придумывание новых способов выполнения привычной деятельности и новых игр.

Задачи: развивать творческое мышление, коммуникативные качества.

Хронометраж

|  |  |
| --- | --- |
| Методы работы | Продолжительность |
| Приветствие, ожидания от занятий, напоминание правил тренинга | 5 мин. |
| Упражнение «Обвинение» | 15 мин. |
| Упражнение «Жестокие сцены детства» | 15 мин. |
| Дискуссия. Подведение итогов работы | 5 мин. |

Описание занятия

Упражнение «Лобное место»

Цель: настрой на работу, снятие напряжения.

Инструкция: каждый из участников делится впечатлениями прошедшего дня, говорит о том, что изменилось, произошло со времени последнего занятия.

Упражнение «Обвинение»

Цель: расширить знания родителей о психологии семейных отношений, психологических законах развития ребенка.

Методика проведения: ведущий предлагает группе поиграть в нечто вроде процедуры суда. Это делается примерно так: «У нас сегодня суд над очень известным правонарушителем, можно сказать, преступником (речь идет о нарушении прав ребенка). Вот он сидит, казалось бы, наш товарищ, а на самом деле злостный преступник и правонарушитель. Мы будем его судить. Процедура будет такой. Встает первый обвинитель и произносит краткую речь, в которой обвиняет нашего героя в конкретном правонарушении, совершенном против ребенка. Не надо обвинять в чем-то фантастическом. Попробуйте вспомнить что-то правдоподобное о нашем герое, что можно положить в основу вашего обвинения. За него решает «штатный защитник» - тот, кто сидит во второй шеренге напротив обвиняемого. «Защитник» должен защитить подсудимого от нападок обвинения. Если это не сможет сделать «штатный защитник», я предоставлю слово любому другому человеку из шеренги защитников. Важно, чтобы заседание обязательно состоялось.

Затем берет слово второй «обвинитель» и произносит свою обвинительную речь. Постарайтесь найти другое обоснование для обвинения подсудимого, отличное от предыдущего (предыдущих). Защищает подсудимого второй «штатный защитник».

Так продолжается до тех пор, пока не выступят все пары «обвинителей» и «защитников». Только после этого предоставляется оправдательное слово «подсудимому».

Упражнение «Жестокие сцены детства»

Цель: отреагирование негативных эмоций, обучение родителей новым формам общения с ребенком, повышение чувствительности к ребенку и его проблемам.

Методика проведения. Ведущий: «Попробуйте оказаться в своих переживаниях в том доме, где вы выросли. Вспомните какой-нибудь конкретный эпизод из жизни. Вглядитесь в лицо тех людей, которые вас окружали, услышьте снова их голоса, воскресите свои чувства, мысли.

Решимся посмотреть кинофильм «Жестокие сцены детства». Это могут быть глаза вашей матери, когда она впервые ударила вас. Или сердитый голос бабушки, которая ругала папу за что-то. Это может быть эпизод, когда вы - пятилетний ребенок - заигрались на улице и не пришли вовремя домой, а родители, рассердившись, жестоко наказали вас. А может быть, вы вспомните эпизод, когда вы - четырех с половиной лет - проснулись ночью в кроватке в круглосуточном садике. Темно, никого нет рядом. Вы проснулись оттого, что замерзли, но дотянуться до одеяла, лежащего в ногах, не было сил. Ручонки и все тело сковал страх: позвать няню нельзя - отругает или побьет. И вы всю ночь просидели в этом ледяном ужасе.

Это могут быть любые моменты из детства, связанные с жестоким обращением.

Позвольте своим воспоминаниям пробиться в сегодняшний день. Посмотрите на эти сцены снова, постарайтесь что-то понять или принять их. Это будут и моменты стыда, и грустные, и страшные, и болезненные ситуации.

Постарайтесь увидеть, услышать и почувствовать то, что происходило тогда. Разберитесь в том, что вы чувствуете сейчас и какое влияние эти воспоминания и события оказывают на вас сегодня».

Дискуссия. Подведение итогов работы

Упражнение «Клубок»

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

Инструкция: каждый участник по очереди, передавая клубок и одновременно разматывая его, рассказывает о своих чувствах, о том, что понравилось, запомнилось, было неожиданным.

Ведущий выступает последним, резюмирует, подытоживает день, настраивает на позитивное мышление.

Занятие 8

Тема: «Творчество».

Цель: формирование навыков детско-родительского взаимодействия, придумывание новых способов выполнения привычной деятельности и новых игр.

Задачи: развивать творческое мышление, коммуникативные качества.

Хронометраж

|  |  |
| --- | --- |
| Методы работы | Продолжительность |
| Приветствие, ожидания от занятий, напоминание правил тренинга | 10 мин. |
| Упражнение «Разожми кулак» | 5 мин. |
| Упражнение «Я-ребенок» | 10 мин. |
| Упражнение «Доверие» | 10 мин. |
| Дискуссия. Подведение итогов работы | 5 мин. |

Описание занятия

Упражнение «Здравствуй, мне очень нравится...»

Цель: создание положительного эмоционального настроения и атмосферы безопасности в группе.

Методика проведения: приветствие проводится с обязательным использованием фразы: «Здравствуй, мне очень нравится...» Участник вправе закончить беседу по своему усмотрению, но начало должно быть именно таким.

Упражнение «Разожми кулак»

Цель: отработка новых форм взаимодействия.

Методика проведения: упражнение выполняется в парах. Один сжимает руку в кулак, а другой старается разжать его. По окончании ведущий выявляет, использовались ли «несиловые» методы вроде просьб, уговоров, хитростей.

Упражнение «Я-ребенок»

Цель: повышение сензитивности к ребенку и его проблемам.

Методика проведения. Ведущий: «Вспомните, какую игру в детстве вы больше всего любили. Вспомнили? Теперь мысленно подойдите к вашему ребенку и предложите ему поиграть в эту игру. В процессе игры вы должны исполнять роль ребенка, держаться «на равных» с вашим партнером. Осуществление равноправных позиций с ребенком связано с реализацией его справедливых требований, признанием его лидерства, вступлением в равноправный диалог по поводу вводимых в игру правил, стремлением пользоваться детским языком в процессе коммуникации».

Упражнение «Доверие»

Цель: выработка адекватного представления о детских возможностях и потребностях, реконструкция стереотипов поведения с ребенком.

Методика проведения: родители разделяются на подгруппы по 4-5 человек. Ведущий: «Сейчас каждый из вас постарается вспомнить ситуацию, в которой ваше представление о ребенке или его качествах, отношении к вам или другим людям оказалось ошибочным. Когда все будут готовы, по очереди максимально подробно и детально опишите эту ситуацию и постарайтесь сформулировать причину вашей ошибки. Когда все расскажут о своих ситуациях, обобщите обнаруженные вами ошибки и будьте готовы к тому, чтобы сообщить всем нам сделанные выводы».

Дискуссия. Подведение итогов работы

Упражнение «Клубок»

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

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

Занятие 9

Тема: «Самоорганизованность».

Цель: формирование навыков детско-родительского взаимодействия;

Задачи: развивать творческое мышление, коммуникативные качества.

Хронометраж

|  |  |
| --- | --- |
| Методы работы | Продолжительность |
| Приветствие, ожидания от занятий, напоминание правил тренинга | 5 мин. |
| Упражнение «Список» | 15 мин. |
| Упражнение «День рождения» | 10 мин. |
| Дискуссия. Подведение итогов работы | 10 мин. |

Описание занятия

Упражнение «Здравствуй, мне очень нравится...»

Цель: создание положительного эмоционального настроения и атмосферы безопасности в группе.

Методика проведения: приветствие проводится с обязательным использованием фразы: «Здравствуй, мне очень нравится...» Участник вправе закончить беседу по своему усмотрению, но начало должно быть именно таким.

Упражнение «Список»

Цель: реорганизация стереотипов поведения в семье, формирование установки на будущее. Методика проведения:

. Участники должны внести в список всех людей, о которых они должны заботиться, то есть тех, за которых несут ответственность.

Ведущий должен обратить внимание, включили ли они в этот список самих себя, и если да, то каким по счету; а также сказать, что, забыв о себе, они взваливают на себя непосильную ношу заботы о других. Если включили, то спросите, уделяли ли они себе столько же заботы и внимания, сколько отдавали другим людям. Нужно предложить участникам принять решение заботиться о себе, о своем внутреннем «Я».

. Затем каждый должен написать ответ на следующий вопрос: «В чем состоят мои обязанности по отношению к ребенку?». И наконец, написать ответ на вопрос: «В чем состоят обязанности моего ребенка по отношению ко мне?»

. Сравнить ответы. Имеют ли они двусторонние обязанности?

Упражнение «День рождения»

Цель: создание положительного эмоционального фона, повышение уверенности в себе.

Методика проведения: доброволец должен представить, что у него сегодня день рождения. К нему собираются в гости члены группы. Он надеется, что каждый из них принесет какой-то подарок и хорошее настроение. Пространство группы преобразуется в пространство комнаты или квартиры, у дверей которой доброволец-именинник встречает своих гостей. Условием «входа» в эту воображаемую квартиру является произнесение поздравления имениннику и мотивированное вручение ему воображаемого подарка.

Дискуссия. Подведение итогов работы

Упражнение «Мне кажется, нас с тобой объединяет...»

Цель: отрефлексировать, какие изменения произошли в процессе занятий, закрепить новые способы общения в семье.

Методика проведения: один участник бросает другому мяч и говорит: «Здравствуй, мне кажется, нас с тобой объединяет...», а далее называет то качество, которое является общим для них.

Занятие 10

Тема: «Самоорганизованность».

Цель: формирование навыков детско-родительского взаимодействия;

Задачи: развивать творческое мышление, коммуникативные качества.

Хронометраж

|  |  |
| --- | --- |
| Методы работы | Продолжительность |
| Приветствие, ожидания от занятий, напоминание правил тренинга | 5 мин. |
| Упражнение «Угадай» | 10 мин. |
| Упражнение «Какой я родитель?» | 15 мин. |
| Дискуссия. Подведение итогов работы | 10 мин. |

Описание занятия

Упражнение «Здравствуй, мне очень нравится...»

Цель: создание положительного эмоционального настроения и атмосферы безопасности в группе.

Методика проведения: приветствие проводится с обязательным использованием фразы: «Здравствуй, мне очень нравится...».

Участник вправе закончить беседу по своему усмотрению, но начало должно быть именно таким.

Упражнение «Угадай»

Цель: развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умения адекватно выражать свое.

Методика проведения: родители получают карточки, на которых обозначены те или иные эмоциональные состояния и затем по очереди изображают эти эмоциональные состояния.

Остальные члены группы стараются понять, какое состояние изображено.

Упражнение «Какой я родитель?»

Цель: саморефлексия.

Методика проведения: родители должны записать не менее 30 характеристик - ответов на вопрос: «Какой я родитель?» («Какой я ребенок?»). Затем группа садится в большой круг, участники по очереди высказываются, комментируют свой рассказ о себе и отвечают на вопросы группы.

Дискуссия. Подведение итогов работы

Упражнение «Мне кажется, нас с тобой объединяет...»

Цель: отрефлексировать, какие изменения произошли в процессе занятий, закрепить новые способы общения в семье.

Методика проведения: один участник бросает другому мяч и говорит: «Здравствуй, мне кажется, нас с тобой объединяет...», а далее называет то качество, которое является общим для них.

Занятие 11

Тема: «Гармонизирующее саморазвитие».

Цель: формирование навыков по самовоспитанию своих качеств.

Задачи: развивать творческое мышление, коммуникативные качества.

Хронометраж

|  |  |
| --- | --- |
| Методы работы | Продолжительность |
| Приветствие, ожидания от занятий, напоминание правил тренинга | 5 мин. |
| Упражнение «Просьба» | 10 мин. |
| Упражнение «Чемодан» | 15 мин. |
| Дискуссия. Подведение итогов работы | 10 мин. |

Описание занятия

Упражнение «Пожелания на день»

Цель: активизация группы, создание положительного эмоционального фона.

Методика проведения: родители и подростки садятся в круг. Ведущий: «Давайте начнем сегодняшний день с того, что выскажем друг другу пожелания на день. Мы сделаем это так: первый участник встает, подходит к любому члену группы, здоровается с ним и высказывает ему пожелания на сегодняшний день. Тот, к кому подошел первый участник, в свою очередь, подходит к следующему и так далее до тех пор, пока каждый из нас не получит пожелание на день».

Упражнение «Просьба»

Цель: закрепление новых стереотипов поведения.

Методика проведения: выбрать партнера и попросить его одолжить что-нибудь на время.

При обсуждении следует спросить наиболее успешных игроков, как им это удалось, попросить продемонстрировать. Обратить внимание группы на использование комплиментов, оригинальность, находчивость и т. д.

Упражнение «Чемодан»

Цель: осознание слабых и сильных сторон своей личности.

Методика проведения: один из участников выходит из комнаты, другие начинают собирать ему в дорогу «чемодан», складывая положительные качества, которые группа особенно ценит в этом человеке, то, что поможет ему в общении в семье.

Но «отъезжающему» обязательно напоминают, что будет мешать ему в дороге: те отрицательные качества, которые ему надо побороть, чтобы жизнь его стала лучше. Затем «отъезжающему», который все это время находится в другой комнате, зачитывают и передают весь список. У него есть право задавать любой вопрос по прочитанному списку. Затем выходит следующий участник, и процедура, повторяется до тех пор, пока все участники не получат по «чемодану».

Дискуссия. Подведение итогов работы

Упражнение «Мне кажется, нас с тобой объединяет...»

Цель: отрефлексировать, какие изменения произошли в процессе занятий, закрепить новые способы общения в семье.

Методика проведения: один участник бросает другому мяч и говорит: «Здравствуй, мне кажется, нас с тобой объединяет...», а далее называет то качество, которое является общим для них.

Занятие 12

Тема: «Гармонизирующее саморазвитие».

Цель: формирование навыков по самовоспитанию своих качеств.

Задачи: развивать творческое мышление, коммуникативные качества.

Хронометраж

|  |  |
| --- | --- |
| Методы работы | Продолжительность |
| Приветствие, ожидания от занятий, напоминание правил тренинга | 5 мин. |
| Упражнение «Брачное объявление» | 5 мин. |
| Упражнение «Злость» | 10 мин. |
| Упражнение «Незаконченные предложения» | 10 мин. |
| Дискуссия. Подведение итогов работы | 10 мин. |

Описание занятия

Упражнение «Пожелания на день»

Цель: активизация группы, создание положительного эмоционального фона.

Методика проведения: родители и подростки садятся в круг. Ведущий: «Давайте начнем сегодняшний день с того, что выскажем друг другу пожелания на день. Мы сделаем это так: первый участник встает, подходит к любому члену группы, здоровается с ним и высказывает ему пожелания на сегодняшний день. Тот, к кому подошел первый участник, в свою очередь, подходит к следующему и так далее до тех пор, пока каждый из нас не получит пожелание на день».

Упражнение «Брачное объявление»

Цель: развитие стремления к самосовершенствованию.

Методика проведения: представить текст брачного объявления, в котором нужно указать, прежде всего, свои основные достоинства, а также в нескольких словах охарактеризовать свой идеал.

Упражнение «Злость»

Цель: отреагирование негативных эмоций, изменение представлений о ребенке.

Методика проведения. Ведущий: «Сядьте поудобней, расслабьтесь, глубоко вдохните 3-4 раза и закройте глаза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней представлены фотографии людей, на которых вы обижены (среди них и ваш ребенок). Походите по выставке, постарайтесь вспомнить какую-нибудь конфликтную ситуацию, связанную с этим человеком, а лучше, если этим человеком будет ваш ребенок. Постарайтесь мысленным взором увидеть самого себя в этой ситуации. Представьте, что выражаете чувства своему ребенку, на которого разгневаны. Не сдерживайте свои чувства, не стесняйтесь в выражениях, говорите ему все, что хотите».

Упражнение «Незаконченные предложения»

Цель: повышение уверенности родителей в том, что они могут достичь позитивных изменений в поведении ребенка и в отношениях в семье.

Методика проведения: доброволец сидит на «горячем» стуле в центре круга, ведущий - напротив него. Он предлагает добровольцу закрыть глаза и следовать его инструкции: «Сейчас я произнесу незаконченные предложения. Ты должен повторить его и закончить, то есть довести до точки. После этого я дам следующее незаконченное предложение. Ты поступишь так же: повторишь и доведешь до точки. Старайся по возможности ничего не менять в той части предложения, которую произношу я. Готов?»

Начальные незаконченные предложения:

1. Моя семья общается со мной, как...;

2. Я люблю своего ребенка, но...;

. Считаю, что большинство детей...;

. Мой ребенок для меня...;

. Моей самой большой ошибкой было...;

. Мой ребенок и я...

. Будущее кажется мне...

. Сделал бы все, чтобы забыть...

. Раньше я...

. Думаю, что я достаточно способен...

Дискуссия. Подведение итогов работы

Упражнение «Мне кажется, нас с тобой объединяет...»

Цель: отрефлексировать, какие изменения произошли в процессе занятий, закрепить новые способы общения в семье.

Методика проведения: один участник бросает другому мяч и говорит: «Здравствуй, мне кажется, нас с тобой объединяет...», а далее называет то качество, которое является общим для них.

2. Консультации с родителями. Оказание помощи родителям (законным представителям) в вопросах развития, воспитания и обучения психологического консультирования. Особенностью консультативной работы психолога является то, что непосредственным “получателем” психологической помощи (клиентом) является не её окончательный адресат - ребёнок, а обратившийся за консультацией взрослый (родитель). Таким образом, психолог оказывает подчас лишь косвенное воздействие на ребёнка. Он только даёт советы; реализовывать их - задача клиента. Несмотря на такую специфику консультативной работы психолога с родителями, это направление является принципиально важным в практической деятельности психолога.

3. Психологическое просвещение. Обеспечение информацией по психологическим вопросам, формирование у родителей положительных установок к психологической помощи; расширение кругозора в области психологического знания с целью повышения психологической культуры. Психологическое просвещение позволяет знакомить родителей с основами детской, педагогической и социальной психологии; формировать потребность в психологических знаниях, желание использовать их в работе с ребенком или в интересах собственного развития (см. приложение).

Выводы по главе

По результатам исследования, родители русской и бурятской национальностей обладают средним уровнем гармоничности характеристик психологической культуры, что свидетельствует о культурной взаимосвязи русского и бурятского этноса, через хозяйственные, торговые, бытовые, административные отношения. Бурятский народ больше всего проявляется в самопонимании (самоопределении), саморегуляции, творчестве, саморазвитии; русский же этнос больше проявляется в конструктивном общении, творчестве и саморазвитии.

У русских и бурятских женщин выраженное положительное отношение к ребёнку в виде принятия его таким, какой он есть; верой в своего ребёнка, ощущением себя с ребёнком единым целым. Сходство в родительском отношении русского и бурятского этноса в заинтересованности в делах и планах ребёнка, помощи и сочувствия, задают ребёнку определённые дисциплинарные рамки. Различием в родительском отношении русского и бурятского этноса в межличностной дистанции, у русских женщин она несколько выше, они стараются оградить ребёнка от трудностей жизни, ощущают тревогу за него.

Заключение

Данная работа была посвящена изучению психологической культуры родителей.

Теоретический анализ литературы позволил определить подходы к пониманию общей психологической культуры человека как части общей культуры и системной характеристики человека, позволяющей ему эффективно саморазвиваться, самоопределяться в социуме, понимать себя и других людей, решать психологические проблемы и быть удовлетворённым своей жизнью.

Многие социальные проблемы часто являются следствием воспитания детей родителями с низким уровнем психологической культуры, которая проявляется в безответственном отношении к выполнению своих воспитательных функций, неготовности и нежеланием менять сложившиеся стереотипы воспитания.

Известно, что процесс развития психики человека - это процесс «окультуривания» психических процессов и деятельности. Сложности и противоречия, возникающие в социально-культурной жизни, вызывают психическое напряжение в сфере общения и деятельности людей. В таких условиях очень важное значение выполняет психологическая культура, которая стимулирует готовность использовать, имеющиеся возможности у личности для совершенствования себя, своей профессиональной сферы, жизненной и своего образа жизни.

Эмпирическое исследование показало, что общий уровень психологической культуры в русских и бурятских семьях примерно одинаков, поскольку присутствует культурная взаимосвязь между русским и бурятским этносом. Бурятский народ больше всего проявляется в таких проявлениях психологической культуры как самопонимание (самоопределение), саморегуляция, творчество, саморазвитие; русский же этнос больше проявляется в конструктивном общении, творчестве и саморазвитии. Важную роль в развитии этнических контактов играло городское население, городской образ жизни. Горожане имели гораздо более сложный этнический и социальный состав, что накладывало отпечаток на культуру местного бурятского населения.

Литература

1. Алексеева Л. С., Бурмистрова Е. В., Чупракова Н. Н., Косолапова Л. А. Формы и методы работы с детьми и родителями центров социальной помощи семье. - М.: НИИ семьи и воспитания, 2000. - 190с.

2. Андреева Т.В. Семейная психология : - Издательство: «Речь», 2003 . - 180 с.

. Варнер Е. С. Психологическая культура человека и молодёжная субкультура // Психологическая культура человека: теория и практика. - Саранск : 2012. - С. 10-15.

. Гумницкая А.В. Психологическая культура в детско-родительских отношениях: дисс. канд. психол. наук:19.00.05 / А.В. Гумницкая. - СПб., 2006. - 193с.

. Демина Л.Д., Лужбина Н.А. Психологическая культура личности: общепсихологический контекст// Сибирский психологический журнал, 2004. - №19. - С. 7-10.

. Думитрашку Т.А Структура семьи и когнитивное развитие детей // Вопросы психологии. - 1996 . - №2. - С. 104-113.

. Карнышев А.Д., Терехова Т.А., Трофимова Е.Л., Скорова Л.В., Иванова Е.А., Карнышева О.А. Психология межкультурной компетентности: сущность, региональная специфика, технологии формирования - Иркутск: Издательство «Репроцентр А1», 2012. - 191с.

. Карнышев А.Д., Терехова Т.А., Трофимова Е.Л., Скорова Л.В., Иванова Е.А., Карнышева О.А. Психолого-педагогическое сопровождение формирования межкультурной компетентности. - учебно-методическое пособие. - Иркутск: Издательство «Репроцентр А1», 2012 - 332 с.

. Колмогорова Л.С Диагностика психологической культуры школьников. ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. - 360 с.

. Лотман Ю.М Воспитание души. - СПб: 2001.

. Матуля Г.Я Влияние социальных факторов на формирование психолого-педагогической культуры молодой семьи. - Минск: 1990 .

. Мещерякова Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь. - М: СПб, 2003. - 672 с.

. Мотков О.И. Психология самопознания личности: Практическое пособие. М., 1993.

. Нимаев Д.Д. Начало формирования этнического ядра бурят // Буряты. Серия: Народы и культуры. - М.: Наука, 2004.

. Овчарова Р.В Родительство как психологический феномен: учебное пособие. - М.: Московский психолого-социальный институт: 2006. - 496 с.

. Овсянникова Е.А - Психологическая культура родителей как условие развития родительской идентичности. - Белгородский Государственный Университет, Россия.

. Основные направления развития и совершенствования психолого-педагогической культуры родителей // Сб. Научных статей. - Психолого-педагогическая помощь детям в условиях воздействия последствий аварии на Чернобыльской атомной электростанции. - Брянск: Изд-во Брянского государственного педагогического университета, 1998. - С. 42-43.

18. Понятие культура [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://biofile.ru/his/13163.html> (дата обращения: 19.05.2014).

. Понятие менталитет [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://www.smolsoc.ru/index.php/home/2009-12-28-09-31-36/images/referat/a1677.pdf> (дата обращения: 19.05.2014).

20. Семикин В.В. Психологическая культура в образовании человека. - Санкт-Петербург: 2002 . - 173 с.

21. Семикин В.В - Психологическая культура и образование // Журнал Известия Российского Государственного Педагогического Университета им. А.И. Герцена. - 2002 . - №3.

. Столяренко Л.Д., Самыгин С.И. Социальная психология. Феникс, 2012 256 с.

. Торохтий В.С., Прохорова О.Г Психологическое здоровье семьи. Каро, 2009 . - 160 с.

. Тутушкина М.К помощь и консультирование в практической психологии. - СПб: Дидактика Плюс, 2000. - 347 с.

. Харитонов А.Н Семейный психоанализ как научно-практическое направление // Психоаналитический весник. - 2002 . - №10. - С. 31-44.

. Холодкова О.Г. Стремление к самосовершенствованию как компонент психологической культуры младшего школьника Сибирский психологический журнал. - 2004. - №19. - С. 85-87.

. Шмелёва И.А. Введение в профессию психология. - Питер: 2007 . - 255

. Эйдемиллер Э.Г., Эстицкий В.В. Психология и психотерапия семьи. - СПб: 1999 .

. Эльконин Д.Б Психология игры. - М.: Педагогика, 1978 . - 304 с.

Приложения

ПриложениЕ 1

Заповеди родителей

Не жди, что твой ребенок будет таким, как ты, или таким, как ты хочешь. Помоги ему стать не тобой, а собой;

Не вымещай на ребенке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб, ибо что посеешь, то и взойдет;

Не относись к его проблемам свысока: тяжесть жизни дана каждому по силам, и будь уверен, ему его ноша тяжела не меньше, чем тебе твоя. А может, и больше. Потому что у него еще нет привычки;

Люби своего ребенка любым: неталантливым, неудачливым. Общаясь с ним, радуйся, потому что ребенок - это праздник, который пока с тобой.

Как можно больше проводите вместе со всей семьёй, обсуждая прожитый день, делясь проблемами, советуйтесь друг с другом.

Не бойтесь попросить совета у вашего ребёнка - это сблизит вас.

Старайтесь, чтобы друзья вашего ребёнка обязательно бывали в вашем доме - вы должны их хорошо знать.

Обсуждайте возникшую проблему спокойно, без крика и раздражения, тогда ваш ребёнок ничего не будет от вас скрывать.

Чаще показывайте детям, как сильно вы их любите, не скрывайте этого.

Приложение 2

Как реагировать на «трудные» вопросы

Необходимо говорить ребенку правду, но адаптировать ее к его возрасту. Только тогда ребенок сможет вам доверять.

Если вы не знаете ответа или вопрос застал вас врасплох, признайтесь в этом и пообещайте поискать ответ позже. Не забудьте только сдержать слово.

Родители имеют право сказать, что не хотят обсуждать с ребенком какую-либо тему, но при этом необходимо объяснить ребенку причины, по которым вы приняли такое решение.

Постарайтесь понять, что именно хочет узнать ребенок. Часто ему требуется гораздо более простой ответ, чем вы думаете.

Не смейтесь над вопросами ребенка и не отвечайте ему цинично. Ребенок может не понять шутки и обидится, а возможно, даже перестанет вам доверять.

Фразы, которые хочет услышать каждый ребенок:

Я люблю тебя. Не думайте, что это очевидно. Не думайте, что Ваш ребенок и так знает об этом. Не думайте, что смутите его. Просто говорите это почаще.

Я горжусь тобой. О чем Вы упоминаете, когда разговариваете с кем-нибудь о своем ребенке? Как Вы его характеризуете? Если Вы поймали себя на том, что часто говорите о плохом, постарайтесь найти что-то позитивное в ребенке: доброе сердце, творческие способности, нестандартное мышление. Говорите об этом другим и самому ребенку.

Я поддерживаю тебя. Старайтесь не навязывать свое мнение, свою позицию. Говорите ребенку о том, что его мысли кажутся Вам важными, заслуживающими того, чтобы их поддержали.

Я верю в тебя. Ничто не укрепляет самооценку так, как переживание успеха. Важно, чтобы близкие люди верили в то, что успех возможен. Важно, чтобы Вы были уверены в том, что Ваш ребенок способен на многое.

Прости. Многие взрослые боятся признать свою неправоту, ведь это снизит их авторитет. Ничто не обладает таким воспитывающим значением, как пример взрослого, готового отвечать за свои ошибки, готового сменить позицию «вечно правого».

Ты хороший человек. У детей очень неустойчивая самооценка. Они сомневаются в себе, не могут оценить однозначно свои поступки по отношению к друзьям.