

---

---

# СПЕКТР ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПЕРЕЖИВАНИЙ

---

М.С. Москаленко

## ПРЕОДОЛЕНИЕ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ КОНФЛИКТОВ КАК ФАКТОР ПОЗИТИВНОГО РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ ПОДРОСТКА

---

***Аннотация:** в статье описано преодоление детско-родительских конфликтов как фактор позитивного развития эмоционально-волевой сферы подростка, цели и задачи разработанной программы.*

***Ключевые слова:** педагогика, конфликты, эмоционально-волевая сфера, совладание, дети, подростки, родители, развитие, программа, влияние конфликтов.*

**П**роблема конфликтов вызывает в настоящее время всё больший интерес, что объясняется усилением конфликтности и напряженности в различных сферах как общественной жизни, так и в семьях подростков. Конфликты, как на уровне социальных групп, так и на уровне личности имеют сложнейшую природу, и объяснить их можно с учётом взаимодействия объективных и субъективных причин. В любом обществе личностный конфликт порождается не только внешними причинами, но и психологическими особенностями личности. Важны не только цели, преследуемые участниками конфликта, их взаимные ролевые позиции, правила взаимодействия, но и такие психологические характеристики, как восприятие ситуации и характера возникших расхождений, отношение к возможности изменения обстановки и готовность к этому, стратегия поведения и другие. В зависимости от этих составляющих конфликтные ситуации могут развиваться по-разному. Исход конфликта определяет не сам факт разногласий, а то развитие, которое принимает ситуация, в свою очередь, зависящая от восприятия её самими участниками конфликта и избираемой ими стратегии поведения, опосредованной личностными особенностями.

В современной ситуации повышенной конфликтности и родителям, и подросткам необходимо быть компетентными в области конфликтологии прежде всего для создания позитивных личностных отношений с окружающими. Поскольку каждый конфликт — это нестандартная ситуация, то

для её осмысления и действий в ней необходимо творческое мышление. Воспитание культурной, коммуникативной (в широком смысле этого слова) личности является одной из первоочередных и стратегических задач образовательных учреждений разного профиля.

Конфликтологическая компетентность включает в себя **знания** закономерностей возникновения, развития, завершения конфликтов и **умения** ориентироваться в конфликтной ситуации, прогнозировать её динамику, не допускать деструктивных действий, с минимальными потерями для обеих сторон завершать конфликт.

Для решения поставленной задачи мы разработали программу преодоления влияния детско-родительских конфликтов на эмоционально-волевое развитие подростка, которая была апробирована в ходе формирующего эксперимента нашего исследования.

***Целью разработанной нами программы преодоления детско-родительских конфликтов является успешное преодоление влияния детско-родительских конфликтов на эмоционально-волевую сферу личности подростка, а также овладение родителями и подростками навыками конструктивного и успешного поведения в случае конфликта и способами его предупреждения.***

***В ходе реализации программы нами решались следующие задачи:***

1. Ознакомление родителей с психолого-педагогическими особенностями подросткового возраста.

2. Обучение родителей и подростков умению самостоятельно предупреждать конфликтные ситуации в семье.
3. Формирование умения применять полученные знания на практике (умение наблюдать и анализировать собственное поведение и поведение других людей в условиях детско-родительского конфликта).

Для реализации задач программы применялись следующие **методы**:

1. Словесные методы (источником знаний и умений является устное или печатное слово).
2. Наглядные методы (источником знаний и умений являются наблюдаемые предметы, явления, наглядные пособия).
3. Практические методы (источником знаний и умений являются практические действия, выполняемые участниками программы):
4. Методы исследования личности (психодиагностические процедуры);
5. Методы социально-психологического тренинга.

**Форма ведения занятий:** разнообразная. В зависимости от целей и задач обучения и от мотивационной готовности группы мы применяли такие приемы, как свободная или директивная дискуссия, эвристическая беседа, поведенческий тренинг, лекционное объяснение, ролевое обучение и т.д.

**Содержание программы.** Напомним, что данный курс рассчитан не на профессиональных психологов, а на неподготовленного старшеклассника и родителей, впервые входящих в мир психологии как науки. Этим обусловлено очень краткое рассмотрение некоторых основных понятий, необходимых для формирования общих представлений о психологии и дальнейшего проведения лекций-бесед для родителей и тренингов.

**Прогнозируемый результат** программы «Преодоления влияния детско-родительских конфликтов на эмоционально-волевое развитие подростка». Мы предполагаем наличие у подростков и родителей устойчивых знаний основ конфликтологии, сформированность основных умений и навыков: (совершенствование коммуникативных умений, обогащение поведенческого репертуара подростков; навыки решения трудных жизненных ситуаций; знание закономерностей возникновения, развития и завершения конфликтов); развитие толерантности как жизненной позиции; овладение навыками эффективного разрешения конфликтных ситуаций; умение наблюдать и анализировать собственное поведение и поведение окружающих.

Первый блок нашей программы составляют лекции-беседы для родителей подростков.

**Цель** данного блока — ознакомить родителей с психолого-педагогическими особенностями подросткового возраста, причинами детско-родительских конфликтов, способами и стратегиями выхода из конфликтных ситуаций и функциями копинг-стратегий. Всего нами было проведено четыре лекции-беседы.

Тема первой лекции — «Психолого-педагогические особенности подросткового возраста и причины конфликтов в семьях подростков: динамика развития, классификация. Особенности поведения подростков в конфликтных ситуациях».

В ходе первой лекции-беседы родители узнали о закономерностях развития и особенностях поведения в подростковом возрасте. Был рассмотрен вопрос о причинах возникновения и прослежена динамика развития детско-родительских конфликтов. Особое внимание было уделено характеру влияния детско-родительских конфликтов на развитие эмоционально-волевой сферы подростка.

Тема второй лекции-беседы сформулирована следующим образом: «Управление стрессами для предупреждения конфликтов».

На данной лекции были освещены понятие и природа стресса, раскрыта его сущность. Родители узнали о причинах, источниках и видах стресса (хронический, острый, физиологический и психологический), а также факторах, его вызывающих (организационные, внеорганизационные, личностные). Большое внимание было уделено вопросу индивидуальных стратегий и тактик стрессоустойчивого поведения.

Темой третьей лекции стала «Профилактика, управление и разрешение конфликтов в семье подростков».

В ходе этой лекции родители подростков узнали о методах определения сплоченности семьи, о стадиях развития конфликта и семейном микроклимате.

Тема четвертой лекции-беседы — «Технология выхода из конфликта. Способы урегулирования отношений в семье. Совладающее поведение, копинг-стратегии».

Во время четвертой лекции родители ознакомились с технологиями выхода из детско-родительских конфликтов, познакомились с методами, с помощью которых возможно диагностировать конфликты (проективные и стандартизированные методики), узнали о способе совладания и копинг-стратегиях, их функциях и назначении.

Второй блок коррекционной программы представляет собой тренинг взаимодействия родителей с детьми. Данный тренинг разработан нами на основе тренинга И.М. Марковской<sup>1</sup>.

**Цели и задачи тренинга:** Концептуальной основой тренинга является идея сотрудничества взрослого с подростком, поэтому основная цель программы — способствовать установлению и развитию отношений партнерства и сотрудничества родителя и подростка.

**Задачи тренинга:**

- расширение возможностей понимания подростка;
- улучшение рефлексии своих взаимоотношений с подростком;
- выработка новых навыков взаимодействия с ребенком;
- активизация коммуникаций в семье.

Основные блоки тренинга: диагностический, информационный, развивающий. Диагностический блок заключается как в первоначальной психодиагностике взаимоотношений родителей и подростка перед проведением тренинга, так и в последующей диагностике во время проведения занятий, в том числе совместных занятий родителей с детьми. Для отслеживания эффективности тренинга диагностика может быть проведена и спустя некоторое время после окончания тренинга. Информационный блок раскрывается в конкретном содержании тех знаний, которые стремится донести ведущий до участников тренинга. Развивающий блок программы состоит в формировании и закреплении эффективных навыков взаимодействия с подростком, в развитии рефлексии, предоставляет возможности активного самопознания и познания своего ребенка.

В основу построения программы преодоления влияния детско-родительских конфликтов на эмоционально-волевое развитие подростка положен метод совладания.

Сущность понятия совладание заключается в эффективной адаптации индивида к экстремальной трудной ситуации. Данное понятие используется для характеристики типов поведения личности в различных трудных ситуациях<sup>2</sup>.

Главная задача совладания — обеспечить и поддержать определенный уровень психического и

физического здоровья, хотя бы минимальную, но все же удовлетворенность собою, своей деятельностью, общением.

Мы использовали метод совладания в нашей программе для того, чтобы:

1. научить подростков и их родителей преодолевать трудности в разрешении детско-родительских конфликтов;
2. нивелировать отрицательные последствия детско-родительских конфликтов на эмоционально-волевою сферу подростков;
3. научить подростков и родителей избегать трудностей в общении;
4. научить подростков и родителей мириться с присутствием трудностей во взаимодействии.

В первом блоке нашей программы (лекции-беседы для родителей) мы давали теоретическую информацию о совладании, его видах и функциях. Родители узнали, как использовать копинг-стратегии и защитные механизмы<sup>3</sup>.

Подростки, принимавшие участие в исследовании, под нашим руководством описали несколько проблемных ситуаций (кейсов), которые отражают основные трудности их взаимодействия и общения с родителями.

Проведя анализ теоретических основ нашего исследования, мы выделили современные причины детско-родительских конфликтов в семьях подростков:

1. Социально-психологические (потеря и искажение информации; разный подход к оценке одних и тех же событий; расхождение во взглядах на различные проблемы; различные способы оценки деятельности и личности подростков и родителей);
2. Личностные (плохо развитая способность к эмпатии; уровень самооценки; манера поведения и этические ценности подростка; различие в социальных установках родителей и подростков; несовпадение целей, интересов и позиций подростков и родителей);
3. Объективные (естественное столкновение интересов родителей и подростков в процессе их жизнедеятельности; недостаток значимых для достойного существования семьи матери-

<sup>1</sup> Марковская И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. СПб: Речь, 2005.

<sup>2</sup> Крюкова Т.Л., Сапоровская М.В., Куфтяк Е.В. Психология семьи: жизненные трудности и совладение с ними. СПб: Речь, 2005.

<sup>3</sup> Крюкова Т.Л., Петрова Е.А. Семейные ресурсы совладающего поведения: значение прародителей и предков // Психология и практика: сб. науч. статей / Под ред. Т.Л. Крюковой, С.А. Хазовой. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2006. С. 12-22; Куфтяк Е.В. Социальный контекст совладающего поведения в семье / Е.В. Куфтяк // Журнал практического психолога. 2010. № 2. С. 135-156.

альных и духовных ценностей; образ жизни подростка)<sup>4</sup>.

У каждого подростка перед глазами есть текст кейса. Читая отрывки из него, подростки вместе с ведущим анализируют прочитанное и предлагают свои варианты выхода из конфликтной ситуации. Участники группы выделяют проблему и формируют проблемное поле. Далее происходит обмен взглядами по поводу конфликтной ситуации и путей ее решения.

Выбранный кейс-метод включает в себя: ситуацию; объект исследования; проблему; контекст ситуации: контекст места, особенности действия и участники ситуации; комментарий ситуации; вопросы и задания для работы с кейсом.

Задачи данного метода состоят в том, чтобы научить подростков анализировать информацию, сортировать ее для решения заданной задачи, выявлять ключевые проблемы, генерировать альтернативные пути решения и оценивать их, выбирать оптимальное решение и формировать программы действий. Помимо этого подростки получают коммуникативные навыки, развивают способность прорабатывать различные проблемы и находить их решение, другими словами, учатся работать с информацией. Эта методика тренирует участников обсуждения к конструктивному выходу из возникающих в семье конфликтов и разногласий, учит соблюдению норм и правил общения, что очень важно для разрешения и предотвращения детско-родительских конфликтов.

На завершающем этапе участники группы с помощью ведущего приходят к единому решению конфликтной ситуации, представленной в кейс-методе.

Таким образом, была апробирована разработанная нами программа преодоления влияния детско-родительских конфликтов на эмоционально-волевое развитие подростка. Обобщив результаты повторного тестирования экспериментальной группы, были сделаны следующие выводы:

- повторное тестирование показало количественное и качественное улучшение показателей составляющих эмоционально-волевой сферы, а именно:
  - а) ценностно-смысловой организация личности;
  - б) организации деятельности;
  - в) решительности;
  - г) настойчивости;
  - д) самообладания;

е) самостоятельности;

2) уровня тревожности;

3) уровня агрессивности.

- подростки и родители после проведения формирующего эксперимента обладают психолого-педагогическими знаниями о детско-родительских конфликтах, индивидуальных стратегиях и тактике стрессоустойчивого поведения, эффективном разрешении детско-родительских конфликтов с помощью способа совладания, способах урегулирования отношений в семье;
- подростки стали в большей мере принимать на себя ответственность за свои действия и поступки, что в дальнейшем будет способствовать принятию активной позиции в разрешении детско-родительских конфликтов;
- разработанная нами программа способствовала установлению сотрудничества между подростками и родителями, развитию между ними отношений партнерства;
- у подростков повысился уровень рефлексии, они стали более самостоятельными и независимыми в своих поступках и суждениях, более целостно воспринимают мир, лучше осознают свои чувства и потребности, более раскованно и свободно выражают свои эмоции.

Следовательно, факторами, влияющими на позитивное развитие эмоционально-волевой сферы подростка являются: внешние факторы — психолого-педагогическое воздействие, межличностное взаимодействие, система деятельностей в школе, стимулирование; и внутренние — психофизиологические, социально-психологические, психолого-педагогические особенности личности. В группу внутренних факторов необходимо внести ещё один немаловажный фактор, влияющий на поведение личности в ситуации детско-родительского конфликта — стрессоустойчивость. Ведь именно умение противостоять стрессу и адаптироваться в конфликтных ситуациях помогает подростку справиться с воздействующим на него стрессом, приводит его в психологическое равновесие, а это, в свою очередь, улучшает отношения подростка и родителей в целом.

Безусловно, эффективность влияния внешних факторов опосредуется внутренними. В разработанной нами программе учтены данные факторы. Таким образом, преодоление влияния детско-родительских конфликтов является позитивным фактором развития эмоционально-волевой сферы подростка.

<sup>4</sup> Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Конфликтология: Учебник для вузов. 2-е изд., перераб. и доп. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2004.

### **Список литературы:**

1. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Конфликтология: Учебник для вузов. 2-е изд., перераб. и доп. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2004.
2. Крюкова Т.Л., Сапоровская М.В., Куфтяк Е.В. Психология семьи: жизненные трудности и совладение с ними. СПб: Речь, 2005.
3. Крюкова Т.Л., Петрова Е.А. Семейные ресурсы совладающего поведения: значение прародителей и предков // Психология и практика: сб. науч. статей / Под ред. Т.Л. Крюковой, С.А. Хазовой. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2006. С. 12-22.
4. Куфтяк Е.В. Социальный контекст совладающего поведения в семье / Е.В. Куфтяк // Журнал практического психолога. 2010. № 2. С. 135-156.
5. Марковская И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. СПб: Речь, 2005.

### **References (transliteration):**

1. Antsupov A.Ya., Shipilov A.I. Konfliktologiya: Uchebnik dlya vuzov. 2-e izd., pererab. i dop. M.: YuNITI-DANA, 2004.
2. Kryukova T.L., Saporovskaya M.V., Kuftyak E.V. Psikhologiya sem'i: zhiznennyye trudnosti i sovladenie s nimi. SPb.: Rech', 2005.
3. Kryukova T.L., Petrova E.A. Semeynye resursy sovladayushchego povedeniya: znachenie praroditeley i predkov // Psikhologiya i praktika: sb. nauch. statey / Pod red. T.L. Kryukovoy, S.A. Khazovoy. Kostroma: KGU im. N.A. Nekrasova, 2006. S. 12-22.
4. Kuftyak E.V. Sotsial'nyy kontekst sovladayushchego povedeniya v sem'e / E.V. Kuftyak // Zhurnal prakticheskogo psikhologa. 2010. № 2. S. 135-156.
5. Markovskaya I.M. Trening vzaimodeystviya roditeley s det'mi. SPb.: Rech', 2005.