

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РФ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)  
Факультет начальных классов  
Кафедра педагогики и психологии начального образования

**Болдырева Маргарита Дмитриевна**

**МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

Тема: Развитие родительской компетентности в вопросах полового воспитания детей подросткового возраста посредством группового консультирования

Направление 44.04.02. «Психолого-педагогическое образование»

Магистерская программа «Мастерство психологического консультирования»

Допущена к защите

Заведующая кафедрой

к.пс.н., доцент Мосина Н.А.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

---

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы

к.пс.н., доцент Сафонова М.В.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

---

(дата, подпись)

Научный руководитель

Заведующая кафедрой к.пс.н., доцент

Мосина Н.А.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

---

(дата, подпись)

Студент Болдырева М.Д.

(фамилия, инициалы)

---

(дата, подпись)

Красноярск, 2025

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>СОДЕРЖАНИЕ .....</b>	<b>2</b>
Реферат .....	4
<b>ВВЕДЕНИЕ .....</b>	<b>13</b>
Глава 1. Теоретическое обоснование проблемы повышения психологической компетентности родителей в вопросах полового воспитания подростков .....	19
1.1 Понятие «родительская компетентность» в научной литературе .....	19
1.2 Специфика проявления родительской компетентности в вопросах полового воспитания и в вопросах кризиса подросткового возраста .....	31
1.3 Групповое консультирование, как средство развития родительской компетентности. ....	40
Выводы по 1 главе.....	50
Глава 2. Эмпирическое исследование возможностей повышения родительской компетентности в вопросах полового воспитания подростков	54
2.1. Организация и методики исследования .....	54
2.2 Система психолого-педагогической работы, обеспечивающей повышение компетентности родителей в вопросах полового воспитания подростков. ....	84
2.3 Анализ и интерпретация результатов опытно-экспериментальной работы. ....	106
Выводы по главе 2.....	134

ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	137
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	143
Приложение А .....	155
Приложение Б .....	176
Приложение В .....	178
Приложение Г .....	185
Приложение Д .....	188
Приложение Е .....	189
Приложение Ж .....	194
Приложение З .....	195
Приложение И .....	196
Приложение К .....	197
Приложение Л .....	198

## **Реферат**

Объем магистерской диссертации: 140 страниц без учета приложений.

Количество иллюстраций: 24 рисунка, 15 таблиц.

Количество использованных источников: 116.

Диссертация на соискание степени магистра по направлению подготовки психолого-педагогического образования «Развитие родительской компетентности в вопросах полового воспитания детей подросткового возраста посредством группового консультирования»

**Цель исследования:** разработать и реализовать программу групповых консультаций, обеспечивающих развитие родительской компетентности в вопросах полового воспитания детей в подростковом возрасте

**Объект исследования:** процесс развития родительской компетентности в вопросах полового воспитания подростков.

**Предмет исследования:** групповые консультации как средство развития родительской компетентности в вопросах полового воспитания детей подросткового возраста.

**Гипотеза** исследования состоит в предположении, что родительская компетентность в вопросах полового воспитания детей подросткового возраста характеризуются способностью выстраивать открытый и доверительный диалог, предоставлять полную, адекватную и соответствующую возрасту информацию, осознанием своих ценностей, убеждений, связанных с сексуальностью, и их влияние на воспитание подростка.

Развитие родительской компетентности в вопросах полового воспитания детей подросткового возраста будет результативным, если:

1) работа будет организована в форме группового психологического консультирования, раскрывающего широкие возможности групповых форм взаимодействия для решения имеющихся проблем [12];

2) психологическое воздействие будет направлено на коррекцию и преодоление проблем в таких сферах личностного развития клиентов как: когнитивная, функциональная(деятельная), рефлексивная.

3) в процессе группового консультирования будет использован интегративный подход, позволяющий использовать наиболее подходящие техники, методы и способы работы различных направлений в психологии (гуманистический, психодрама, когнитивно- поведенческий, психоанализ).

### **Методы исследования:**

1. теоретические: анализ, сравнение, обобщение, систематизация психолого- педагогической литературы по проблеме исследования;
2. эмпирические: констатирующий эксперимент, тестирование; формирующий эксперимент (групповое психологическое консультирование);
3. статистические: ранжирование; качественный и количественный анализ результатов исследования.

### **Теоретико-методологическая основа исследования:**

Психолого- педагогические теории о закономерности психического и личностного развития; о понимании родительской компетентности, как системного явления (М. А. Чошанова) [83], как интегральной личностной характеристики (А.П. Тряпицына, Р. Овчарова [47], И.А. Колесникова и др.); концепция «скрытой компетенции» (А.Г. Бермус, А.И. Зимняя [17], И.Д. Фрумин, А.В. Хуторский и др.).

Труды, освещающие физиологические закономерности развития подростков (И.А. Аршавский, Т.М. Марютина), теорию воспитания школьников (О.С. Богданова, С.Г. Ваниева, Л.С. Выготский, Д.М. Гришин, А.Н. Леонтьев, Б.Т. Лихачёв, С.Л. Рубинштейн, Н.Е. Щуркова и др.) и теорию полового воспитания (В.С.Агеев, А.Л. Баскина, Л.П. Бочкарева [10], Д.Н. Исаев [19], В.Е. Каган [22], Д.В. Колесов, И.С. Кон [33], Хрипкова и др.).

Теории психосексуального развития детей и подростков (Е.А. Аркин, П.П. Блонский, А.Б. Залкинд и др.), исследования, посвященные проблеме подготовки молодежи к личной жизни и брачно-семейным отношениям (И.И. Аваткова, И.И. Арабов, В.И. Барский, И.В. Гребенников [15], В.Г. Карпиков и др.); ценностный подход к половому воспитанию (А.С. Макаренко, Д. В. Колесов и др.)

Исследования в области группового консультирования (К. Левин, Д. Кори [35], И. Ялом [90, 91], Р. Кочюнас, Д.С. Витакер)

В опытно-экспериментальной работе нами использовались следующие **диагностические методики:**

1. Методика PARI. Тест-опросник изучения родительских установок, Шефер Е.С. и Белл Р.К. [69]
2. Опросник «Взаимодействие родитель -- ребенок» (Марковская И. М.) [43]

3. Опросник «Психолого-педагогические основы сексологии и полового воспитания» [22]

4. Опросник стиля родительского воспитания АСВ Э. Г. Эйдемиллера, В. В. Юстицкис [88]

Экспериментальная база исследования: 40 женщин в возрасте от 38 до 49 лет.

Апробация результатов исследования происходила в ходе организации и проведения групповых консультаций. Всего было проведено 11 групповых консультаций с 12 женщинами. По теме исследования имеется 1 публикация.

**Теоретическая значимость** исследования заключается в том, что на основе анализа и обобщения существующих подходов к рассмотрению феномена родительской компетентности и полового воспитания подростков, нами была представлена структурная модель родительской компетентности. А также расширены и дополнены представления об родительской компетентности подростков. Обоснован и апробирован диагностический

инструментарий, направленный на измерение уровня сформированности родительской компетентности в вопросах полового воспитания подростков. Разработана и апробирована программа группового консультирования, направленная на развитие родительской компетенции в вопросах полового воспитания подростков.

**Практическая значимость** исследования заключается в том, что полученный теоретический и практический материал может быть использован в работе школьных психологов, а также психологов консультативных центров.

**Структура диссертации:** описание представляемого исследования включает введение, две главы, заключение, список использованной литературы и приложения.

Во введении обсуждается актуальность работы, цели и задачи исследования, теоретическая и практическая значимость диссертации, формулируются положения, выносимые на защиту. Кратко представлено содержание диссертации.

В главе 1 описаны теоретические основы проблемы работы с клиентами, по проблеме группового психологического консультирования как средства развития родительской компетенции в вопросах полового воспитания подростков.

Рассмотрены смежные понятия «психолого-педагогическая компетентность», «половое воспитание», «подростковый возраст» как предмет научного исследования в психологической науке. Раскрыто содержание феномена, обоснована структура родительской компетентности и приведены особенности развития родительской компетенции в вопросах полового воспитания подростков.

Проанализированы особенности группового консультирования как средства развития родительской компетенции в вопросах полового воспитания подростков.

В Главе 2 представлено экспериментальное исследование по проблеме развития родительской компетенции в вопросах полового воспитания подростков в ходе группового психологического консультирования. Описаны методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента, организация и проведение формирующего эксперимента, результаты формирующего эксперимента и их обсуждение. Сделаны выводы. В заключении сформулированы основные результаты диссертации. В приложениях собраны таблицы, содержащие данные по результатам исследования, а также тематическое планирование программы групповых консультационных встреч.

Таким образом, в ходе теоретической и опытно-экспериментальной работы положения гипотезы получили подтверждение, задачи исследования решены, цель достигнута.

## **Abstract**

The volume of the master's thesis: 140 pages, excluding the appendices.

Number of illustrations: 24 figures, 15 tables.

Number of sources used: 116.

Master's thesis in the field of psychological and pedagogical education: "Developing Parental Competence in Sex Education of Adolescents through Group Counseling."

**The purpose of the study** is to develop and implement a group counseling program to ensure the development of parental competence in sex education of adolescents.

**Objective of the study:** the process of developing parental competence in sex education of adolescents.

**Subject of the study:** group counseling as a means of developing parental competence in sex education of adolescents.

**The study hypothesis** is that parental competence in sex education of adolescents is characterized by the ability to build an open and trusting dialogue, provide complete, adequate, and age-appropriate information, and an awareness of one's values and beliefs related to sexuality and their influence on the upbringing of the adolescent.

Developing parental competence in matters of sexual education for adolescents will be effective if:

1) the work is organized through group psychological counseling, revealing the broad potential of group interactions for solving existing problems;

2) psychological interventions are aimed at correcting and overcoming problems in areas of clients' personal development such as cognitive, functional (active), and reflective.

3) group counseling utilizes an integrative approach, allowing for the use of the most appropriate techniques, methods, and approaches from various

psychological approaches (humanistic, psychodrama, cognitive-behavioral, psychoanalysis).

### **Research methods:**

- theoretical: analysis, comparison, generalization, and systematization of psychological and pedagogical literature on the research problem;
- empirical: ascertaining experiment, testing; formative experiment (group psychological counseling);
- statistical: ranking; qualitative and quantitative analysis of research results.

### **Theoretical and methodological basis of the study:**

Psychological and pedagogical theories on the patterns of mental and personal development; on the understanding of parental competence as a systemic phenomenon (M.A. Choshanova), as an integral personal characteristic (A.P. Tryapitsyna, R. Ovcharova, I.A. Kolesnikova, et al.); the concept of "hidden competence" (A.G. Bermus, A.I. Zimnyaya, I.D. Frumin, A.V. Khutorskoy, et al.).

Works covering the physiological patterns of adolescent development (I.A. Arshavsky, T.M. Maryutina), the theory of schoolchildren's education (O.S. Bogdanova, S.G. Vanieva, L.S. Vygotsky, D.M. Grishin, A.N. Leontiev, B.T. Likhachev, S.L. Rubinstein, N.E. Shchurkova, etc.) and the theory of sex education (V.S. Ageyev, A.L. Baskina, L.P. Bochkareva, D.N. Isaev, V.E. Kagan, D.V. Kolesov, I.S. Kon, Khripkova, etc.).

Theories of psychosexual development in children and adolescents (E.A. Arkin, P.P. Blonsky, A.B. Zalkind, et al.); research on preparing young people for personal life and marital and family relationships (I.I. Avatkova, I.I. Arabov, V.I. Barsky, I.V. Grebennikov, V.G. Karpikov, et al.); a value-based approach to sex education (A.S. Makarenko, D.V. Kolosov, et al.); research in the field of group counseling (K. Levin, D. Cory, I. Yalom, R. Kochyunas, D.S. Whitaker)

We used the following **diagnostic methods** in our experimental work:

1. PARI Method. Parental Attitudes Inventory (PARI) by E.S. Shefer and R.K. Bell

2. Parent-Child Interaction Questionnaire (Markovskaya I.M.)
3. Psychological and Pedagogical Foundations of Sexology and Sex Education Questionnaire
4. Parenting Style Questionnaire (ASV) by E.G. Eidemiller and V.V. Yustitskis

**Student population:** 40 women aged 38 to 49 years.

Research results were validated through group consultations. A total of 11 group consultations were held with 12 women. One publication on the topic of the study has been published.

**The theoretical significance** of this study lies in the fact that, based on an analysis and synthesis of existing approaches to examining the phenomenon of parental competence and adolescent sex education, we presented a structural model of parental competence. We also expanded and expanded our understanding of adolescent parental competence. We validated and validated a diagnostic tool for measuring the level of parental competence in adolescent sex education. A group counseling program aimed at developing parental competence in adolescent sex education was developed and tested.

**The practical significance** of the study lies in the fact that the theoretical and practical material obtained can be used in the work of school psychologists, as well as psychologists at counseling centers.

**Dissertation structure:** a description of the presented research includes an introduction, two chapters, a conclusion, a list of references, and appendices.

The introduction discusses the relevance of the work, the goals and objectives of the study, the theoretical and practical significance of the dissertation, and formulates the theses submitted for defense. A brief summary of the dissertation's contents is presented.

Chapter 1 describes the theoretical foundations of working with clients on the issue of group psychological counseling as a means of developing parental competence in matters of sexual education for adolescents.

The related concepts of "psychological and pedagogical competence," "sexual education," and "adolescence" as a subject of scientific research in psychological science are considered. The content of the phenomenon is revealed, the structure of parental competence is substantiated, and the specific features of developing parental competence in matters of sexual education for adolescents are presented. This article analyzes the characteristics of group counseling as a means of developing parental competence in adolescent sex education.

Chapter 2 presents an experimental study on developing parental competence in adolescent sex education during group psychological counseling. It describes the methodological organization of the study and a discussion of the results of the ascertaining experiment, the organization and implementation of the formative experiment, and the results of the formative experiment and their discussion. Conclusions are drawn. The conclusion summarizes the main findings of the dissertation. The appendices contain tables containing data from the study results, as well as a thematic plan for the group counseling sessions.

Thus, through theoretical and experimental work, the hypotheses were confirmed, the research objectives were met, and the goal was achieved.

## **ВВЕДЕНИЕ**

Подростковый возраст это — период в развитии человека, переходный этап между детством и взрослостью.

По разным возрастным периодизациям, подростковый возраст наступает в 11-12 лет и заканчивается в 17-18 лет, соответственно

В этот период происходят мощные сдвиги во всех областях жизнедеятельности ребенка, не случайно этот возраст называют переходным от детства к взрослости, однако путь к зрелости для подростка только начинается. Он богат многими драматическими переживаниями, трудностями и кризисами. В это время складываются, оформляются устойчивые формы поведения, черты характера и способы эмоционального реагирования, которые в дальнейшем во многом определяют жизнь взрослого человека, его физическое и психическое здоровье, общественную и личную зрелость. Вот почему так велика роль семейного окружения и школьного коллектива.

Согласно подходу Л. С. Выготского, важнейшая особенность развития интересов в подростковом возрасте в том, что «биологическая основа сама сдвигается, претерпевает существенные изменения, разрушая прежде установившуюся гармонию. Неудивительно, что и вся надстройка, как здание в период землетрясения, разрушается до основания». Известно, что результатом физиологического развития в период пубертата является — половое созревание, которое несет за собой психосексуальное развитие личности подростка.

Одной из задач этого развития является формирование зрелой половой идентичности. Как отмечают М. И. Акопян, В. С. Карапетян, «Подростку предстоит решить непростую задачу — познать, принять и полюбить свое быстрорастущее, видоизменяющееся тело, свой пол, свою сексуальность, научиться пользоваться ею, строить отношения и обрести способность

наслаждаться любовью с противоположным полом. Он должен суметь рас прощаться со своим детским телом, с инфантильной привязанностью к родителям, пережить горе их утраты. Умение любить и творить, быть продуктивным в деятельности — два обязательных критерия зрелой сексуальности. Любовь к себе, принятие себя — единственный путь любви к другому.

Итак, половое воспитание это- система мер педагогического воздействия на детей и подростков с целью создания у них правильного представления о сущности взаимоотношений полов и воспитании норм поведения в половой жизни.

По нашему мнению, сейчас современные подростки, как никогда нуждаются в помощи выбора и фильтрации огромного потока информации, которая стала наиболее доступна с развитием социальных сетей и интернета в целом. Особенно важно быть рядом и помогать, когда эта информация касается их физического и психологического здоровья. Вопросы полового воспитания, как выбор профессии и многие другие являются наиболее актуальными именно в подростковый период.

Так как на данный момент в образовательных учреждениях нет отдельных программ, посвященных половому воспитанию, где рассматривались бы все волнующие и необходимые подростку аспекты, а родители ввиду нехватки знаний и компетенций не могут взять на себя ответственность за просвещение своих детей, я считаю актуальной проблему о формировании родительской компетентности в вопросах полового воспитания детей подросткового возраста.

Родительская компетентность- социально-педагогический феномен, обусловливающий совокупность интегративных качеств личности родителя, включающих когнитивный, функциональный, мотивационный и личностный компоненты, задаваемых по отношению к своему ребенку, и необходимых для качественной реализации воспитательной функции семьи.

В качестве основных компонентов выступают три блока:

- грамотность, т.е. знания, которые принято называть общепрофессиональными;
- умения, как способность учителя использовать имеющиеся у него знания в педагогической деятельности, в организации взаимодействия;
- профессионально значимые личностные качества, наличие которых неотделимо от самого процесса родительской деятельности.

**Цель исследования** - разработать и реализовать программу групповых консультаций, обеспечивающих развитие родительской компетентности в вопросах полового воспитания детей в подростковом возрасте

**Задачи исследования:**

- Проанализировать информацию на тему полового воспитания в России и других странах.
- изучить специфику родительской компетентности в вопросах полового воспитания подростков
- изучить специфику родительской компетентности в кризисе подросткового возраста
- разработать и экспериментально апробировать программу группового консультирования, способствующую развитию психологической компетентности родителей.
- проследить динамику изменения до и после формирующего эксперимента

**Объект исследования:** родительская компетентность в вопросах полового воспитания детей подросткового возраста.

**Предмет исследования:** групповые консультации как средство развития родительской компетентности в вопросах полового воспитания детей подросткового возраста.

В связи с указанной целью, объектом и предметом выдвигается следующая рабочая **гипотеза:** родительская компетентность в вопросах

полового воспитания детей подросткового возраста характеризуются способностью выстраивать открытый и доверительный диалог, предоставлять полную, адекватную и соответствующую возрасту информацию, осознанием своих ценностей, убеждений, связанных с сексуальностью, и их влияние на воспитание подростка.

Развитие родительской компетентности в вопросах полового воспитания детей подросткового возраста будет результативным, если:

1) работа будет организована в форме группового психологического консультирования, раскрывающего широкие возможности групповых форм взаимодействия для решения имеющихся проблем;

2) психологическое воздействие будет направлено на коррекцию и преодоление проблем в таких сферах личностного развития клиентов как: когнитивная, функциональная(деятельная), рефлексивная.

3) в процессе группового консультирования будет использован интегративный подход, позволяющий использовать наиболее подходящие техники, методы и способы работы различных направлений в психологии (гуманистический, психодрама, когнитивно- поведенческий, психоанализ).

#### **Методы исследования:**

- теоретические: анализ, сравнение, обобщение, систематизация психолого- педагогической литературы по проблеме исследования;
- эмпирические: констатирующий эксперимент, тестирование; формирующий эксперимент (групповое психологическое консультирование);
- статистические: ранжирование; качественный и количественный анализ результатов исследования.

**Теоретико-методологическая основа исследования:** психолого-педагогические теории о закономерности психического и личностного развития; о понимании родительской компетентности, как системного явления (М. А. Чошанова [83]), как интегральной личностной характеристики (А.П. Тряпицына, Р. Овчарова [47], И.А. Колесникова и др.); концепция

«скрытой компетенции» (А.Г. Бермус, А.И. Зимняя [17], И.Д. Фрумин, А.В. Хуторский и др.).

Отдельные вопросы, касающиеся психологической компетентности, в том числе и родителей, изучали Ю.П. Азаров, А.А. Бодалев, А.А. Деркач, Л.Н. Захарова, Г.И. Капчеля, Н.Н. Лобанова, Т.А. Маркина, В.А. Сластенин [65], Р.В.Овчарова [47], А.Г. Лидерс, Л.А. Петровская [54], К. Рудестам [59], В. Сатир, В.М. Соколова, Е.О. Смирнова, М.К. Тутушкина, Г.Г. Филиппова [77], В.Д. Шапиро, Л.Б. Шнейдер Г.А. Шредер, Д. Шульц, С. Шульц и др.

Труды, освещдающие физиологические закономерности развития подростков (И.А. Аршавский, Т.М. Марютина), теорию воспитания школьников (О.С. Богданова, С.Г. Ваниева, Л.С. Выготский, Д.М. Гришин, А.Н. Леонтьев, И.С. Марьенко, Б.Т. Лихачёв, С.Л. Рубинштейн, Н.Е. Щуркова и др.) и теорию полового воспитания (В.С.Агеев, А.Л. Баскина, Л.П. Бочкарёва [10], Д.Н. Исаев [19], В.Е. Каган [22], Д.В. Колесов, И.С. Кон [33], З.Г. Костяшкин, А.Г. Хрипкова и др.).

Теории психосексуального развития детей и подростков (Е.А. Аркин, П.П. Блонский, А.Б. Залкинд и др.), исследования, посвященные проблеме подготовки молодежи к личной жизни и брачно-семейным отношениям (И.И. Аваткова, И.И. Арабов, В.И. Барский, И.В. Гребенников [15], В.Г. Карпиков и др.); ценностный подход к половому воспитанию (А.С. Макаренко, Д. В. Колесов и др.)

Исследования в области группового консультирования (К. Левин, Д. Кори [35], И. Ялом [90], Р. Кочюнас, Д.С. Витакер)

### **Научные подходы:**

- системный подход (В.П. Бесpal'ко, С.А. Маврин, Н.В. Кузьмина, В.А. Якунин, А.И. Пригожин), позволяющий рассматривать взаимодействие педагогов и родителей как многокомпонентную и многоуровневую систему;

- компетентностный подход (О.Е. Лебедев, Г.Н. Сериков, А.С. Хуторской), в рамках которого уточнено содержание и структура понятия «родительская компетенция»;
- деятельностный подход (А.Н. Леонтьев, А.В. Петровский, С.Л. Рубинштейн, В.В. Сериков).

# **Глава 1. Теоретическое обоснование проблемы повышения психологической компетентности родителей в вопросах полового воспитания подростков**

## **1.1 Понятие «родительская компетентность» в научной литературе**

Для начала, давайте определим понятие "компетентность". В соответствии со словарем Д.Н. Ушакова, компетентность означает осведомленность и авторитетность [74, с. 331]. В словаре иностранных слов это понятие связывается с обширными знаниями в определенной области, которые позволяют субъекту давать авторитетные суждения и успешно решать задачи в данной сфере [66].

В «Современном толковом словаре русского языка» Т.Ф. Ефремовой «компетентность – 1) обладание основательными знаниями, хорошей осведомленностью в какой-либо области, внушающей доверия, авторитетный сведущий; 2) обладающий компетенцией» [16, с. 428]. В словаре педагогических понятий, компетентность определяется как, владение знаниями и умениями, позволяющими выказывать профессионально грамотные оценки, суждения, мнения [67, с. 45].

Исследования М. А. Чошанова свидетельствуют о компетентности как о совокупности трех признаков: мобильность знаний, обладание оперативными и мобильными знаниями; гибкость метода, как умение применять тот или иной метод, наиболее подходящий к данным условиям в данное время; критичность мышления - способность выбирать среди множества решений наиболее оптимальное, аргументировано опровергать ложные, подвергать сомнению эффективные решения [83, с. 85].

Таким образом, компетентность включает не только наличие информации, но и способность эффективно применять ее.

В.В. Селина дает обобщенную характеристику компетентности, рассматривая данный феномен как «многомерное, многофункциональное

понятие, отражающее взаимосвязь между человеком, культурой и образованием, которое представляет собой интегративную характеристику личности, содержание которой составляют совокупность знаний, способов деятельности и разнообразных способностей, что выражается в готовности человека к принятию адекватных решений в процессе реализации целей и задач и позволяет ему активно адаптироваться к условиям современного общества» [63, с. 98].

Рассматривают компетентность как единую характеристику личности, целостную систему совокупности качеств, позволяющих успешно реализовывать собственный потенциал И.А. Зимняя [17, с. 10], Л.А. Байкова [5, с. 34], Л.О. Колбасова [27, с. 415].

Определение компетентности как целостного качества, проявляющегося в разных видах деятельности через реализацию знаний, умений, личностных качеств на основе ценностных ориентаций и смыслов дают О.А. Беляева, А.И. Субетто [7, с. 55].

Компетентность всегда окрашена индивидуальными качествами личности и отражает ее социально-нравственную позицию. Рассмотрение феноменологических оснований родительской компетентности требует определения общей сущности этого понятия.

По мнению психологов, родительская компетентность - это способность родителя эффективно воспитывать своих детей, основанная на знаниях методов педагогического воздействия, понимании важности семейного воспитания, стремлении к обучению в области воспитания, умении устанавливать контакт с детьми, способности видеть потенциал развития ребенка и создавать условия для его реализации [78, с. 89].

Согласно Н.Е. Костылевой, родительская компетентность представляет собой сложное психологическое образование, которое формируется на основе сочетания опыта, теоретических знаний, практических навыков и

важных личностных качеств, делающих родителя готовым выполнять свою воспитательную роль [38].

Родительская компетентность - это сложное психологическое образование, которое формируется на основе интеграции опыта, теоретических знаний, практических умений и важных личностных качеств. Она определяет готовность родителя выполнять свою воспитательную роль. Родительская компетентность означает гармонию между теоретической подготовкой и практическим опытом, необходимыми для успешного выполнения родительских функций.

Следовательно, родительская компетентность включает в себя объединение теоретических знаний и практической готовности для успешного выполнения своих родительских обязанностей. Процесс формирования родительских компетенций в области нравственного воспитания детей является длительным и сложным, требующим понимания всех участников о сути, механизмах и условиях развития компетентности как важного элемента личностного роста.

Согласно Л.В. Коломийченко, процесс становления родительской компетентности представляет собой сложный и динамичный процесс, который осуществляется как через саморазвитие внутри семьи, так и с поддержкой педагогов образовательных учреждений [28].

Таким образом, характеристика компетентности родителей в вопросах семейного воспитания рассматривается в следующих аспектах:

- как динамичное интегративное личностное качество, проявляющееся в способности и готовности к воспитательной деятельности в семье, основанной на знаниях и опыте, приобретенном в процессе обучения и социализации (индивидуально-личностная характеристика),
- как владение соответствующими компетенциями, содержащими личностное отношение к ним и к предмету деятельности (содержательно-процессуальная характеристика).

Проанализировав существующие точки зрения относительно психологического содержания родительской компетентности с позиций системного, личностного, деятельностного и компетентностного подходов мы пришли к выводу, что согласно системному подходу родительская компетентность является системным явлением (В. Шадриков) [85].

С позиции личностного подхода родительская компетентность является интегративной личностной характеристикой отца или матери, основанная на личностной зрелости и родительском потенциале [78].

Согласно деятельностного подхода формирование родительской компетентности возможно при условии специально организованной деятельности, которая включает: осознание потребности в развитии родительской компетентности, формирование мотива, способы осуществления деятельности, ее планирования и действия по исполнению (Л. Выготский, А. Леонтьев, С. Рубинштейн).

В компетентностном подходе родительская компетентность рассматривается как результат непрерывного образования, характеризующийся определенными компетенциями (развитое чувство ответственности, потребность в заботе о других людях; способности: к активному участию в жизни общества и к эффективному использованию своих знаний и умений; к психологической близости с другим человеком; к конструктивному решению различных жизненных проблем на пути самоактуализации и самореализации личности; ценностные ориентации, родительские позиции, стиль воспитания, коммуникативные умения и т.п.) [78].

Таким образом, родительскую компетентность мы понимаем как комплексную динамическую характеристику супружеской пары, которая проявляется в актуальной способности к качественному выполнению родительских функций по рождению, уходу, воспитанию и развитию детей.

Проблема компетентного родительства, в частности в аспекте родительского влияния на развитие личности ребенка, интересовала многих зарубежных и отечественных ученых - представителей различных направлений в психологии.

Важной заслугой психоаналитического направления (З. Фрейд, К. Хорни и др.) является то, что его основатели обращали внимание на ранний опыт взаимодействия родителей с детьми и на различные виды психической травматизации в раннем детском возрасте. Поэтому, по нашему мнению, современные родители должны быть обязательно осведомлены в вопросах психологии раннего возраста, особенностей развития детей и общения с ними, потому что именно в этот период закладываются все основы становления будущей личности.

Согласно теории Э. Эриксона, полнота всех психосоциальных кризисов раннего возраста зависит в основном от типа родительского поведения во взаимоотношениях с ребенком. По убеждению К. Хорни, решающим фактором психического развития ребенка является эмоционально-теплые, доброжелательные отношения в системе родители - дети.

Влияние родителей на развитие чувства самоуважения, субъективного образа ребенка, рационального управления ребенка самим собой (Р. Олпорт), формирование структуры «Я» ребенка (положительного или отрицательного образа «Я») (К. Роджерс), личностное и эмоциональное развитие ребенка, в частности влияние ближайшего окружения ребенка (А. Маслоу) отмечали представители гуманистического направления в психологии.

Существенными для понимания родительской компетентности стали теории развития представителей бихевиорального направления в психологии (Б. Скиннер, А. Бандура и др.), изучавшие влияние окружающей среды на поведение индивида, в частности поведенческие акты родителей, они рассматривали как социальные стимулы, стимулирующие и фиксирующие (положительное и отрицательное подкрепление) поведение ребенка.

Родительская компетентность, по нашему мнению, это определение, которое характеризуется таким содержанием:

- устойчивая система («я – реальное», «я – идеальное»);
- представление о себе как о родителях;
- наличие зрелой структуры личности;
- определенное ценностное отношение к ребенку, семье, отцовству;
- склонность к гармоничному стилю воспитания и адекватной воспитательной позиции;
- высокоразвитое чувство личной ответственности;
- систему специфических (психолого-педагогических и морально-правовых) знаний об особенностях развития и воспитания ребенка;
- эффективную и конструктивную деятельность на основе психологической грамотности.

Необходимо также подчеркнуть, что родительская компетентность включает мотивационную, социальную, поведенческую составляющую, формируется она под влиянием всего социального окружения и зависит от опыта и личностных характеристик супругов.

Родительскую компетентность можно сравнить с родительской квалификацией. Это своего рода уровень "профессионализма" родителей, который характеризует их внутренние родительские навыки и умения. Важно осознать необходимость повышения уровня компетентности.

Высокий уровень подготовленности родителей к осуществлению воспитательной деятельности в семье, представленный совокупностью компетенций и личностных качеств и выражющийся в способности эффективно выполнять воспитательную функцию, включает:

- соответствующие знания и опыт, выражющиеся в способности решать поставленные задачи;
- моделировать более эффективную систему действий на пути достижения желаемых результатов;

- корректировать собственную деятельность и адекватно оценивать ее результаты;
- совокупность личностных качеств, основанных на индивидуальных особенностях (целеустремленность, чувство интуиции, деликатность, терпение, самообладание) и качеств, проявляющихся в процессе межличностного взаимодействия (настойчивость, рефлексия, эмпатия), отсутствие которых влечет за собой невозможность эффективной и результативной воспитательной деятельности [3].

Все это соответствует показателям педагогической компетентности родителей в вопросах семейного воспитания. Педагогическая компетентность родителей трактуется и как способность родителейправляться со своими воспитательными функциями, понимать потребности ребенка и создавать условия для их разумного удовлетворения, сознательно планировать его образование и вхождение во взрослую жизнь с учетом способностей ребенка и социальной ситуации в обществе [23].

Более детально структуру педагогической компетентности родителей рассматривает И.А. Комарова, которая выделяет следующие психолого-педагогические компетенции, овладение которыми, по мнению автора, будет способствовать развитию родительской компетентности в вопросе воспитания детей: ценностно-смысловые, интеллектуально-познавательные, коммуникативные, деятельностные, рефлексивные [31].

Целуйко В. М. Определяет родительскую компетентность как способность родителей применять свои психолого-педагогические знания и умения на практике для создания оптимальных условий развития ребенка. В его понимании это [78, с. 90]:

- Умение строить доверительные отношения с ребенком;
- Способность понимать его потребности и мотивы поведения;
- Владение эффективными методами воспитательного воздействия, соответствующими возрасту и индивидуальности ребенка;

— Готовность к самообразованию и развитию в родительской роли.

Основной акцент: на практической реализации знаний и навыков в повседневной жизни семьи.

Таким образом, теоретический анализ научных подходов к пониманию сущности феномена родительской компетентности позволяет осмыслить всю многогранность (системность, интегративность) данного феномена, а также указывает на рассмотрение родительской компетентности, как многокомпонентного феномена и необходимость рассмотрения этих компонентов с точки зрения психолого-педагогической компетентности.

Психолого-педагогическая компетентность включает в себя такие компоненты, как ориентированность, рефлексия, эмоциональная осознанность, ценностное понимание и коммуникативные навыки.

Сластенин В.А. отмечал, что психолого-педагогическая компетентность родителей включает в себя различные аспекты: конструктивный и организаторский, когнитивный и личностный, а также мотивационный [65].

Независимо от того, как понимается структура компетентности, важно отметить наличие мотивационной составляющей, личностных качеств, навыков, умений и знаний, включая коммуникативные навыки. Поэтому мы согласны с определением трех основных групп компонентов, объединенных в рамках данного контекста Галиной Григорьевной Филипповой.

Когнитивный компонент включает представления о ребёнке, об особенностях ухода, воспитания и взаимодействия с ним, о себе как будущем родителе, а также представления об отношениях в семье и планы относительно родительства [77].

Функциональный компонент — предполагает высокий уровень коммуникации с ребёнком, способность оказывать ему помощь и поддержку в трудных ситуациях, применение положительных методов в конфликтных

ситуациях, владение методами бесконфликтного общения с ребёнком и умение замечать его достижения.

Рефлексивный компонент — подразумевает способность родителей к эмпатии, педагогической рефлексии и самоконтролю, стремление понять мотивы поступков ребёнка и поддержать его интересы. Уровень психолого-педагогической компетентности родителей зависит от уровня их образования, культурного уровня, индивидуальных особенностей, степени их собственной воспитанности и накопленного жизненного опыта. По мнению И.А. Меркуля [45], психолого-педагогическая компетентность родителей может быть разделена на три уровня развития:

1. Высокий уровень, характеризующийся наличием у родителей четкого представления о себе в роли родителя, способностью к творческим и гибким подходам в воспитании. Некоторые родители относятся к своим детям как к равноправным партнерам во взаимодействии, проявляя высокую готовность к отцовству или материнству. Они стремятся к саморазвитию и самореализации в своей родительской роли.
2. Другие же родители имеют средний уровень осознанности по поводу своих воспитательных целей. У них развиты эмпатия и толерантность, однако их подход к воспитанию может быть несколько противоречивым. В целом, у них позитивное отношение к себе как к родителям.
3. Низкий уровень компетентности у родителей означает, что их представления о родительской роли обычно общие. У них поверхностное и фрагментарное понимание психологических и возрастных особенностей развития ребенка. Часто такие родители не задумываются над смыслом своей деятельности в качестве родителей или не обращают на это достаточного внимания. Их ценности и планы, связанные с появлением ребенка, не проявляются или откладывают на долгое время, что делает их образ родителя нечетким.

К условиям становления психолого-педагогической компетентности у родителей подростков, по мнению Л.В. Лободы, относятся:

- Расширение представлений о психолого-педагогических особенностях подростков;
- формирование мотивации родителей подростков на успешное воспитание детей, стремление понять их мотивы и поступки;
- развитие у родителей подростков способности к эмпатии, поддержке, рефлексии и самоконтролю;
- обеспечение атмосферы доброжелательности, взаимопомощи и взаимоуважения между участниками данного процесса [43].

Становление психолого-педагогической компетентности у родителей предполагает внедрение практико-ориентированного подхода, который объединяет традиционные и современные подходы, основывающиеся на инновационном введении психолого-педагогических знаний. Эти знания связаны с воспитанием родителей, с развитием их личностных качеств и навыков в создании ими собственного, индивидуального подхода к воспитательной деятельности.

Таким образом, несмотря на некоторые различия в акцентах, большинство российских психологов сходятся во мнении, что психолого-педагогическая компетентность родителей – это комплексное личностное образование, включающее когнитивные, аффективные, поведенческие и мотивационные компоненты, направленное на обеспечение гармоничного развития ребенка и построение эффективных семейных отношений. Она не является врожденной, а формируется и развивается на протяжении всей жизни родителя.

К условиям становления психолого-педагогической компетентности у родителей подростков относятся:

- расширение представлений о психолого-педагогических особенностях подростков;

- формирование мотивации родителей подростков на успешное воспитание детей, стремление понять их мотивы и поступки;
- развитие у родителей подростков способности к эмпатии, поддержке, рефлексии и самоконтролю;
- обеспечение атмосферы доброжелательности, взаимопомощи и взаимоуважения между участниками данного процесса

Реализация способности осуществлять психолого-педагогическое сопровождение общения обеспечивается совокупностью выделенных действий в таких сферах, как:

- межличностное общение с подростком вне дома (учитывает эмоциональное состояние подростка, считывает его реакции, по возможности откладывает публичную коммуникацию по избегаемым им темам беседы, при проведении воспитательных бесед в присутствии других взрослых щадит самолюбие подростка и не дает ему повода для подозрения родителя в унижении его личности);
- эмоциональное общение (создает атмосферу безопасности, комфорта, любви и понимания);
- референтная группа (знает особенности референтной группы, к которой принадлежит его ребенок или на которую он ориентируется, обращает внимание на ценности, которыми руководствуется подросток с учетом ценностей и деятельности референтной группы);
- коммуникация между членами семьи (поддерживает коммуникацию подростка с членами семьи, подчеркивает значимость для семьи идей и дел подростка);
- саморегуляция и самообладание (помогает ребенку освоить приемы волевой саморегуляции, собственным примером демонстрирует ценность и необходимость использования этих приемов в жизни);
- коммуникация подростка вне семьи (помогает подростку освоить приемы конструктивной коммуникации со сверстниками, педагогами,

другими взрослыми людьми; создает доверительные отношения с подростком для сохранения возможности его обращения к родителю за советом и помощью в преодолении возникающих трудностей в коммуникации вне семьи).

Каждая из этих компетенций содержит в себе совокупность действий, обеспечивающих решение круга вопросов, который может появиться у родителя в процессе взаимодействия с подростком. Более того, это психолого-педагогические задачи, которые призван решать родитель для благополучного развития подростка.

Повышение родительской компетентности необходимо, чтобы помочь родителям лучше понять свою роль в воспитании детей, овладеть методами и приёмами воспитания, а также осознать свою ответственность перед ребёнком.

Это важно для обеспечения согласованности действий семьи и образовательных организаций, что способствует улучшению качества воспитания.

Кроме того, повышение компетентности родителей способствует развитию их педагогической культуры и помогает им лучше ориентироваться в вопросах воспитания.

## **1.2 Специфика проявления родительской компетентности в вопросах полового воспитания и в вопросах кризиса подросткового возраста**

Половое воспитание представляет собой сложный и длительный процесс, который затрагивает проблему социализации личности, различные аспекты которой освещены в исследованиях В.В. Каган, Я.С. Коломинский, И.С. Кон, Г.П. Разумихина, Е.Е. Сапогова, Е.В. Титова.

Источниковой базой исследования послужили работы отечественных и зарубежных педагогов и психологов в области полового воспитания конца XIX - начала XX столетий: М. Андреевской, Дж. Бедлея, П.П. Блонского, И. Блоха, А. Вагнера, А. Вирениуса, М. Волковой, Г. Зоренгфрея, Б.Н. Либермана, Е. Лозинского, В.А. Лоско, И.И. Мечникова, А. Молля, Ф. Паульсена, В.В. Половцева, В.Н. Половцевой, М.М. Рубинштейна, Н.Е. Румянцева, Л. Седова, А. Фореля, З. Фрейда, С. Штиля и др., а также дошедшие до наших дней материалы по деятельности школы в данном направлении.

Проблемам полового воспитания молодежи большое внимание уделяли: теория психосексуального развития детей (П.П. Блонский, А.Б. Залкинд, З. Фрейд, Э. Фромм и др.);

Опираясь на психосексуальное развитие и его стадии по Фрейду, в подростковом возрасте, когда наступает период полового созревания, происходит формирование зрелых сексуальных отношений. Интерес и влечение к противоположному полу становятся сильнее.

В раннем пубертатном периоде, по мнению Фрейда, каждый ребенок проходит гомосексуальную фазу, предпочитая компанию однополых сверстников и даже допуская гомосексуальные игры. Постепенно это проходит и идет переключение на объект противоположного пола. Это в дальнейшем влияет на выбор партнера и создание семьи.

Завершается психосексуальное развитие психологической зрелостью, предполагающей:

- способность любить человека не ради сексуального удовлетворения, а за то, что он такой, как есть;
- стремление трудится, создавая что-то полезное
- исследования физиолого-психологических особенностей развития детей и возрастных взаимоотношений детей и подростков обоего пола; теория полового воспитания (Д.Н. Исаев, В.Е. Каган, Д.В. Колесов, И.С. Кон, А. Молль, Ф. Паульсен, Н.Е. Румянцев, А. Форель, А.Г. Хрипкова, и др.);

Д.Н.Исаев и В.Е. Коган определяют половое воспитание как процесс систематического, сознательно планируемого и осуществляемого воздействия на психическое и физическое развитие мальчика (мужчины) и девочки (женщины) с целью оптимизации их личностного развития и деятельности во всех, связанных с отношениями полов, сферах жизни [19].

И.С. Кон в своей работе выделил два направления сексуального образования: избегать в сексуальном образовании уклона в «гинекологизацию» проблемы (т.е. не концентрировать внимание на контрацепции, беременности, родах, болезнях - это удел врачей) и сексуальное просвещение - это подраздел, составная часть и сексуального образования, и воспитания. Можно сказать, что сексуальное просвещение - это информирование по вопросам пола, отличающееся от сексуального образования и воспитания объемом информации, задачами и длительностью.

Главной целью сексуального просвещения является сохранение репродуктивного здоровья и достижение некоторой свободы в сочетании с ответственностью за свое поведение.

Исследования, посвященные проблеме подготовки молодежи к брачно-семейным отношениям (И.А. Арабов, И.В. Бестужев-Лада, И.В. Гребенников, С. Штиль и др.).

И. В. Гребенников считает, что подготовка подрастающего поколения к семейной жизни должна включать различные аспекты, среди которых:

морально- этический – аспект, который включает воспитание родителями таких нравственных качеств в индивиде [15], как:

- доброжелательное отношение к представителям другого пола;
- уважение к матери, отцу, старшим и младшим по возрасту;
- потребность в воспитании детей;
- ответственность;
- верность;
- честность;
- уступчивость;
- чувство долга перед другими людьми;
- культура интимных чувств.

Психологический аспект, благодаря которому формируется понятие о психологических основах брака и семейной жизни, а также владение навыками общения.

Физиолого-гигиенический аспект, включающий знания физиологических особенностей мужского и женского организмов; особенностей половой жизни, вопросов личной гигиены и другие аспекты.

Педагогический аспект, вмещающий формирования представлений о роли семьи в воспитании детей, ее педагогическом потенциале, специфику семейного воспитания, воспитательные функции отца и матери, о путях повышения педагогической культуры родителей.

По мнению Л.Н. Юмсунова, «половое воспитание – это целенаправленное педагогическое воздействие, способствующее формированию красивых взаимоотношений лиц равного пола, воспитанию высоконравственных отношений между мальчиками и девочками, юношами и девушками, мужчинами и женщинами» [40, с.67].

Л.П. Бочкарева трактует, «половое воспитание как формирование уважения, дружбы между мальчиками и девочками, привитие им соответствующих норм и представлений, воспитание доброжелательных и

положительных взаимоотношений, дифференцированный подход с учетом специфики пола во всех видах деятельности, в организации жизни» [10].

В нашей работе мы будем опираться на определение полового воспитания Р. В. Овчаровой .

Р. В. Овчарова определяетовое воспитание как составную часть нравственного воспитания, направленную на формирование у детей и подростков правильных представлений о взаимоотношениях между полами, осознание половой принадлежности, развитие адекватной половой идентичности, воспитание этических норм поведения, готовности к будущей семейной жизни и ответственному родительству. В её понимании, это:

- Ознакомление с анатомо-физиологическими особенностями мужского и женского организма.
- Формирование представлений о роли мужчины и женщины в семье и обществе.
- Воспитание чувства уважения и деликатности во взаимоотношениях с противоположным полом.
- Подготовка к семейным отношениям и родительству.
- Развитие нравственных установок и самоконтроля в области сексуальности [47].

Наибольшее внимание исследователей из разных сфер в этом вопросе сфокусировано на воспитании подростков. Так происходит в связи с тем, что в этот период проблемы безопасного построения эротико-эмоциональных и половых отношений актуализируются в наиболее полной мере. Это связано с проблемами пубертатного периода (физиологических изменений: менструация у девочек начинается 10-12 лет - 17-18 лет; поллюции у мальчиков 11-16) и началом романтических отношений и половой жизни (половой дебют происходит в возрасте 14-17 лет) [53].

Кроме того, важно отметить влияние так называемого социального (символического) возраста. Возраст может быть хронологический

(количество лет от рождения), физический (оценка уровня телесного и соматического развития), субъективный (самооценка своего возраста при сравнении с другими) и символический [62].

И.С. Кон использует понятие «символизации возрастных процессов», подразумевая описание социальных представлений о том, как должен происходить переход от одной возрастной стадии к другой – заданные культурой и социумом образцы поведения [33].

Символический возраст связан с социальными ожиданиями определенного поведения, навыков, умений «необходимых» для этого возраста. Например, проявлениями (символами) взрослости могут быть употребление алкоголя или курение. При этом многие символы взрослости тесно связаны с аспектами сексуальности: конструирование телесности – надо выглядеть как взрослый(-ая) (для девушки – появление груди, соответствующая одежда, макияж; для молодого человека – появление щетины, увеличение роста и т.д.), необходимость появления первых чувственно-интимных отношений, перерастающих в эротико-половые отношения.

Символом взрослости также является и независимость от родителей, непослушание. Подросток начинает искать образцы для реализации символического возраста в расширенном социальном окружении – среди сверстников, которые начинают оказывать более сильное влияние на социализацию. Нормы, предлагаемые среди сверстников, часто вступают в конфликт с нормами и ценностями, предлагаемыми родителями (например, воздержание от половых контактов до совершеннолетия). Соответственно, сложно достигнуть эффективной реализации задуманного агентом воспитания, особенно при воспитании подростков. Однако в литературе отмечается, что существует взаимосвязь, между близостью отношений между ребенком и родителем и общением на темы сексуальности: чем доверительнее отношения, тем больше обсуждаются данные вопросы, а

также часто тем эффективнее сексуальное воспитание в целом (снижаются такие показатели, как возраст полового дебюта, количество сексуальных партнеров, заболеваемость венерическими заболеваниями, частота подростковых беременностей) [108].

Чтобы стать взрослым, подросток должен перестать быть ребенком: взрослый как бы рождается, а ребенок как бы умирает в нем. Все новые физические ощущения тревожат и заставляют сторониться, избегать всего, что, как ему кажется, может повлиять на его внешность и связанные с этим телесные ощущения. Мальчики в это время противятся стрижке, воспринимая ее как покушение на свою свободу. Даже если подросток заходит, по вашему мнению, слишком далеко в борьбе за свою неприкосновенность, война с ним бессмысленна. Ваша задача - помочь сыну, дочери пережить период физического формирования, найти компромисс интересов души и тела.

Позже это же тревожное состояние будет заставлять подростка постоянно искать подтверждения "нормальности" своего развития, оценка признаков маскулинности для мальчиков и фемининности для девочек начнет приобретать первостепенное значение. А так как научные нормы подростку неизвестны, да и неинтересны, он выберет эталон для сравнения, как правило, из числа своих сверстников или сверстниц.

За последние десятилетия подростковая сексуальность изменилась, интимные проблемы в начале нашего века стали более острыми, И гораздо больше сейчас у подростка фиксация на том, «какой он», «какое у него тело, как его принимают и так далее. На сегодняшний день вопросы дисморфофобии – одни из самых острых вопросов, которые возникают при консультировании. При этом частично непринятие своего тела, своего образа навеяно, в том числе, реакциями окружающих: и родителями, и специалистами [89].

Недостаточность компетентности родителей в вопросах полового воспитания подростков может сказываться на неправильных или травмирующих реакциях касаемо вопросов интимного характера. При разговоре о сексе с подростком родители часто совершают несколько основных ошибок. Вот некоторые из них и как их можно избежать:

1. Избегание темы: Родители могут бояться обсуждать эту тему. Чтобы избежать этого, необходимо заранее подготовиться к разговору и выбрать удобное время и место.
2. Недостаток открытости: Часто родители говорят с позиции авторитета, не слушая подростка. Необходимо поддерживать открытость, задавать вопросы и позволять ребенку делиться своими мыслями.
3. Суждение и критика: Если родители критикуют или осуждают, подростки могут закрыться. Необходимо использовать поддерживающий и понимающий тон, даже если ваши мнения расходятся.
4. Неясные сообщения: Иногда родители могут быть неясными в своих объяснениях. Стоит придерживаться принципа конкретности и использовать простые слова, чтобы донести свою точку зрения.
5. Чрезмерная детализация. Во время разговора с подростком, не стоит вдаваться в подробности и говорить больше, чем спросил сам подросток, ведь как говорится «всему свое время».

Так же, немаловажным аспектом полового воспитания подростков является обсуждение пропаганды ЛГБТ сообществ и осведомленность родителей в данном вопросе. В эпоху развития социальных сетей и интернета становится все сложнее фильтровать информацию, и сложнее понимать с каким мнением согласен, а с каким нет. Если справляться с огромным потоком информации сложно взрослым, то для подростка это становится невыносимой ношей, именно поэтому пропаганда лучше всего работает на детях с еще не окрепшей, формирующейся психикой. Пропаганда ЛГБТ для подростков может иметь негативные последствия, включающие:

1. Конфликт ценностей: Для некоторых людей пропаганда ЛГБТ может противоречить их традиционным или религиозным убеждениям, что может привести к конфликтам в обществе и семье.
2. Проблемы с идентичностью: Подростки могут испытывать путаницу в своей идентичности, если информация о ЛГБТ воспринимается как давление со стороны общества.
3. Увеличение стресса: Не все подростки могут открыто принимать свою сексуальную ориентацию, и давление со стороны внешней среды может повысить уровень стресса и тревожности.
4. Расизм и дискриминация: Иногда внимание к определенным группам может привести к дискриминации других, что создает напряженность.

Когда речь идет о пропаганде ЛГБТ для подростков, важно учитывать как положительные, так и отрицательные аспекты. Критики могут утверждать, что такая пропаганда может вызвать путаницу у подростков, которые еще не определились со своей идентичностью, или что она может приводить к давлению следовать определенным социальным трендам.

Однако ключевым моментом является то, что пропаганда ЛГБТ часто направлена на создание безопасного пространства, где подростки могут открыто обсуждать свою сексуальность и идентичность. Важно помнить, что пропаганда не навязывает, а информирует и поддерживает. Необходимо убедиться, что подросток будет рассматривать эту тему с разных сторон и учитывать, как пропаганда может помочь чувствовать себя более принятыми и понимаемыми в обществе.

Вопрос о влиянии пропаганды на сексуальную ориентацию подростков сложен и многогранен. Важно понимать, что сексуальная ориентация формируется под воздействием множества факторов, включая биологические, социальные и культурные [95]. Пропаганда ЛГБТ может способствовать созданию более открытой и принимающей среды, что

позволяет подросткам исследовать и принимать свою идентичность без страха осуждения.

### **1.3 Групповое консультирование, как средство развития родительской компетентности.**

Джордж Р., Кристиани Т. определяют групповое консультирование как использование группового взаимодействия, чтобы облегчить самопонимание и индивидуальные изменения поведения [104].

Групповое консультирование может быть определено как вид психологической помощи, когда клиент обсуждает свои жизненные трудности не только с глазу на глаз с психологом, но и с другими людьми, и сама группа является основным условием развития его личности и разрешения проблемы.

Групповое психологическое консультирование можно определить как вид работы, в котором помочь клиенту оказывается через механизм группового взаимодействия, что в конечном итоге позволяет человеку прийти к самопониманию и индивидуальным изменениям поведения.

Групповое консультирование используется для решения проблем межличностных взаимоотношений и проблем социальной и культуральной реадаптации, включая разнообразные тренинги на основе внутригруппового взаимодействия, нередко на основе культурно-независимого подхода [54].

Согласно Кори Д. консультативные группы сосредоточены на межличностной коммуникации и интерактивной обратной связи, а также применении различных методов, относящихся к принципу «здесь-и-сейчас» [35].

Профессиональные консультанты создали большое разнообразие групп, чтобы удовлетворить потребности самых разных клиентов. В действительности тип группы, который можно создать, ограничивается только воображением конкретного человека. Этот расширяющийся интерес вскрыл потребность в широком обучении и отработке, как теории, так и практики группового консультирования.

Группы могут быть использованы для терапевтических или обучающих целей, или для комбинации и того и другого. Некоторые группы работают, прежде всего, чтобы помочь людям в осуществлении фундаментальных изменений в способах их мышления, восприятия и поведения. Другие группы, сконцентрированные на обучении, предлагают участникам освоить конкретные адаптационные навыки.

Согласно Дж. Кори, консультативные группы нацелены на росте и развитии участников группы, и освобождении от всего того, что препятствует этим процессам. Это отличает консультативные группы от групп терапевтических, которые сконцентрированы вокруг восстановления, лечения и реконструкции личности [36].

#### Преимущества групповой формы оказания психологической помощи

Эффективность группового процесса и положительная динамика индивидуально-психологических характеристик членов группы зависит от состава групп, типа руководства и многообразных личностных аспектов участников. Психотерапевтическое воздействие группы опирается на три важных компонента: чувства, мышление, поведение [59]. Весьма значимыми для любой группы оказываются следующие психологические и социально-психологические процессы:

- эмпатия - сопереживание, понимание другого на уровне чувств, переживание тех же эмоциональных состояний, которые испытывает другой человек;
- рефлексия - осознание человеком того, как он воспринимается партнером по общению, способность к самоанализу психических состояний, действий, поступков;
- податливость влиянию руководителя и других участников;
- идентификация друг с другом и с руководителем происходит тогда, когда участники стремятся к установлению желательных взаимоотношений в группе:

— присвоение группового опыта. Осуществляется через эмоциональные переживания в связи с решением проблем участников [12].

В успешно работающих группах происшедшие изменения распространяются на внешний мир. Выделяют и конкретные терапевтические факторы группы, помогающие достижению групповых и индивидуальных целей.

Согласно Г. В. Старшенбауму, терапевтическими факторами называются используемые в терапии приемы и ресурсы [70].

И. Ялом считает факторами «замысловатое переплетение человеческих опытов» [90, с.15]. Он насчитывается одиннадцать таких факторов.

1. **Вселение надежды.** В группе происходит общение пациентов, находящихся на разных стадиях выздоровления. Наблюдение за другими людьми и взаимодействие с более здоровыми членами группы позволяют пациентам с оптимизмом относиться к собственному состоянию и перспективам, перенимать успешный опыт.

2. **Универсальность переживаний.** Пациенты с психической патологией в той или иной степени сталкиваются с социальной изоляцией. Кроме того, психические патологии связаны с эгоцентризмом и субъективным переживанием собственной исключительности. Осознание сходства собственных переживаний, симптомов, поведения с переживаниями и поведением остальных членов группы дает возможность получать и оказывать поддержку, устраняет катастрофизацию проблем.

3. **Предоставление информации.** В ходе ведения группы терапевтом осуществляется дидактическое обучение пациентов. Члены группы получают информацию о функционировании психики, значении симптомов, групповой динамики, процессе психотерапии и т. д.

4. **Альтруизм.** В ходе группового взаимодействия пациенты приучаются оказывать и получать поддержку, осваивают новые социально приемлемые формы поведения.

5. Корректирующая рекапитуляция первичной семейной группы. Группа представляет собой модель реального мира и, прежде всего, родительской семьи. Члены группы взаимодействуют с терапевтами и друг с другом так, как они взаимодействовали со своими близкими. В ходе терапии появляется возможность выявления ранних конфликтов, патогенных отношений и их коррекция [88].

6. Развитие навыков социализации. В процессе группового взаимодействия пациенты получают возможность развития базовых навыков общения.

7. Имитационное поведение. Участники группы подражают поведению, одобряемому в группе, пробуют новые способы взаимодействия.

8. Межличностное обучение. Групповое взаимодействие позволяет выявить и скорректировать неадекватные установки в отношениях с другими людьми. Группа наглядно демонстрирует в отношениях паратаксических искажений - склонности человека строить свое отношение к другому преимущественно на основании собственных фантазий и интерпретаций. Паратаксическое искажение включает в себя переносные отношения и искажение межличностной реальности в зависимости от внутриличностных желаний. Результатом подобных искажений становится самоисполняющееся пророчество – поведение другого человека в реальности становится таким, каким мы его неосознанно хотели видеть и провоцировали.

9. Спленченность группы. Возникновение спленченности имеет огромное значение для психотерапевтического процесса. Члены таких групп более восприимчивы, и между ними наблюдаются искренние, доверительные отношения. Очень важным следствием группового сплочения является возможность раскрытия конфликтного переживания, конструктивного проявления враждебных чувств.

10. Катарсис. Интенсивное выражение ранее подавляемых, скрываемых чувств. Катарсис чаще всего переживается при выражении связанных с

прошлых или настоящих чувств грусти, любви и гнева. Интенсивное проявление чувств нередко сопровождается потерей самоконтроля, поэтому в психотерапевтических группах участники склонны сдерживать себя, подавлять чувства, так как опасаются последствий возможной утраты самоконтроля. Поэтому интенсивность и частота катарсиса зависит как от степени подавления своих чувств участниками, так и от атмосферы безопасности в группе. Обычно после переживания катарсиса появляется чувство расслабления, которое считается обязательным элементом катарсиса. Чтобы катарсис имел продолжительное психотерапевтическое воздействие, а не остался лишь моментным освобождением от чувств, он должен быть оценен в контексте как группы, так и жизни участника вне группы.

11. Экзистенциальные факторы. В сплоченной и принимающей группе участники способны анализировать и корректировать свое отношение к фундаментальным проблемам бытия – признание жестокости и несправедливости жизни, понимание неизбежности смерти, признание одиночества, принятие ответственности за свою жизнь.

Групповой подход может помочь людям поработать практически с любой потребностью. Одна из многих причин его популярности заключается в том, что групповой подход зачастую гораздо более эффективен, чем индивидуальное консультирование. Эта эффективность возникает из того факта, что участники группы могут отрабатывать новые навыки как внутри группы, так и в повседневных взаимодействиях во внешнем мире. Более того, члены группы (как и ее ведущий) многое получают благодаря инсайту и обратной связи других членов группы. Группа также предлагает множество возможностей для моделирования. Члены группы могут разобраться со своей проблемой, наблюдая за поведением других людей, которых заботит то же самое. Среди многих причин популярности групп можно назвать и такие, как более низкая цена и увеличение вклада, который могут сделать консультанты и терапевты.

В групповом психологическом консультировании существуют следующие особенности, отличающие его от индивидуального:

1. использование как методов индивидуальной работы, которые обычно применяются в индивидуальном консультировании, так и методов и техник, специально разработанных для группового воздействия;
2. помимо использования специально разработанных техник и методик групповой работы, консультант может использовать в терапевтических целях следующие феномены группового пространства:
  - ролевые позиции участников группы, отличающиеся многообразием и индивидуальностью;
  - взаимоотношения и взаимодействия, возникающие между участниками группы;
  - групповую динамику, особенности или специфику развития группы на той или иной стадии работы;
  - личность психотерапевта, которая является одним из важнейших факторов личностного роста в группе, так как представляет собой определенную модель для участников.

Чтобы успешно воспитывать ребенка, необходимо располагать определенными специальными знаниями. Но родителям негде получить такие знания, некуда обратиться за советом: в стране до сих пор нет системы социально-педагогических консультаций, куда можно было бы прийти с ребенком и получить квалифицированную помощь специалистов.

В настоящее время используются всевозможные методы и формы педагогического просвещения родителей, как уже утвердившиеся в этой области, так и новаторские, нетрадиционные:

- наглядная пропаганда;
- посещение семей;
- родительские собрания;
- беседы и консультации;

- конференции родителей;
- устные журналы;
- анкетирование;
- дни открытых дверей;
- круглые столы;
- организация клубов;
- организация деловых игр.

Популярной формой консультирования родителей становится организация родительских групп, на которых проводят когнитивно-поведенческий тренинг, включающий ролевые игры, видеотренинг, просмотр и обсуждение фильмов, дискуссии, анализ семейных ситуаций, пробы на совместную деятельность.

Можно использовать в работе с родителями следующие виды групповых консультаций:

Общегрупповые собрания - это форма организованного ознакомления родителей с задачами, содержанием и методами воспитания детей определенного возраста в условиях школы и семьи, а также в период кризиса подросткового возраста.

При подготовке к родительскому собранию следует придерживаться следующих правил:

- собрание должно быть целенаправленным;
- отвечать запросам и интересам родителей;
- иметь четко обозначенный практический характер;
- проводиться в форме диалога;
- на собрании не стоит придавать гласности неудачи детей, просчеты родителей в воспитании.

К выступлению на собраниях могут подключаться специалисты:

- педагоги: учителя и школьные психологи могут поделиться опытом взаимодействия с подростками на тему полового воспитания и дать советы по организации уроков;
- медицинские работники: врачи, особенно специалисты в области репродуктивного здоровья, могут предоставить информацию о физиологии, безопасности и профилактике заболеваний;
- социальные работники: они могут обсудить влияние окружения на подростков и предложить идеи по созданию поддерживающей атмосферы;
- специалисты по ЛГБТ-вопросам: эти эксперты могут оказать поддержку и информацию о разнообразии сексуальных ориентаций и гендерной идентичности;
- тренеры по коммуникации: профессионалы, специализирующиеся на навыках общения, могут помочь родителям научиться открыто обсуждать интимные темы с детьми.

Если говорить о половом воспитании в рамках образовательного учреждения, то информация в «уголках родителей» - один из лучших способов своеобразного общения между педагогами образовательных учреждений и семьями подростков. Поскольку хорошо налаженный контакт между родителями и педагогическими работниками очень важен, создание хорошо оформленного родительского стенда позволяет донести до первых важную информацию в наилучшем виде. Можно размещать интересные статьи и рекомендации для родителей, в частности о необходимости сексуального просвещения со стороны семьи, но очень важно, чтобы все размещённые статьи были написаны на доступном языке.

Рекомендуется также проводить анкетирование родителей для отслеживания динамики изменений в социально-эмоциональной сфере личности подростка.

Опираясь на принципы и основные направления полового воспитания, выделенные В.Е. Коганом, я выделила наиболее актуальные, на мой взгляд, принципы полового воспитания современных подростков:

- принцип понятности и ясности: ориентирован на учет реальных возможностей понимания и осмыслиения преподносимого материала подростками;
- принцип правдивости: исключает ложь из арсенала средств воспитателей, всегда правда и только правда, но не вся правда;
- принцип доверия: предполагает доверие к ребенку как к партнеру, серьезное отношение к его переживаниям, интересам и проблемам с желанием понять и помочь. Он исключает «презумпцию виновности» ребенка в проявлениях пола;
- принцип контроля и поддержки: предостерегает против слепой доверчивости к ребенку и подростку, которая обрачивается безразличием и сексуальной стимуляцией. Контроль не должен означать диктатуры взрослых. Поддержка должна отвечать актуальным потребностям ребенка, а не педагога.

Содержание работы в группе родителей важно направлять непосредственно на формирование родительской компетентности, а также на актуальные проблемы полового воспитания подростков.

А именно, на первом этапе:

- знакомство родителей с целями и спецификой консультаций, режимом работы в группе;
- знакомство с участниками, создание рабочей атмосферы;
- психологическое просвещение родителей по вопросам полового воспитания;
- определение эффективных способов взаимодействия с подростками;
- формирование путей и способов преодоления сложностей в вопросах полового воспитания.

На третьем этапе:

- закрепление умений и отработка навыков, сформированных в ходе групповой консультации;
- анализ возможных изменений, произошедших во взаимоотношениях с детьми.

Основной акцент в работе с родителями - это информирование, получение теоретических знаний и психологическое просвещение, а также закрепление полученных знаний опытным путем. В основе этого лежат такие методики, как: групповые дискуссии, анализ ситуаций, упражнения, направленные непосредственно на формирование эффективного взаимодействия с подростком.

## **Выводы по 1 главе**

По результатам теоретической части нашего исследования можно сделать следующие выводы:

1. Российские психологи предлагают различные модели структуры родительской компетентности, часто включающие когнитивный (знания о детском развитии, воспитательных методах), эмоциональный (эмпатия, саморегуляция) и поведенческий (стили воспитания, коммуникативные навыки) компоненты. Однако единого общепринятого определения и модели пока нет, и разные авторы могут использовать различные подходы и терминологию.

Значительное внимание уделяется исследованию различных стилей воспитания (авторитарный, авторитарно-демократический, либеральный, попустительский) и их влиянию на личностное развитие, социальную адаптацию и психическое здоровье детей. Российские исследования часто учитывают специфику культурного контекста, влияющего на предпочтение определённых стилей.

Изучаются особенности взаимосвязи между родителями и детьми, формирование привязанности, коммуникативные паттерны в семье, влияние родительских установок на качество этих отношений. Здесь часто используются методики, адаптированные к российским условиям.

2. Специфика родительской компетентности в вопросах полового воспитания подростков крайне важна и сложна. Она отличается от полового воспитания детей младшего возраста и требует от родителей иных навыков и подходов.

Главные сложности заключаются в:

- изменяющиеся физиологические и психологические особенности подростка;
- развитие самостоятельности и критического мышления;

- появление сексуального опыта или сексуального интереса;
- предотвращение рискованного сексуального поведения;
- формирование здоровых сексуальных отношений;
- коммуникативные барьеры;
- доступ к информации.

Компетентность родителей в вопросах полового воспитания подростков подразумевает:

- знание детской и подростковой психологии и физиологии;
- понимание этапов полового созревания, психологических особенностей подросткового возраста;
- эмоциональную зрелость и способность к эмпатии;
- умение слушать, понимать и принимать подростка, его чувства и переживания;
- открытость и честность в общении;
- готовность отвечать на вопросы подростка, даже на самые сложные и неловкие;
- навыки эффективной коммуникации;
- умение строить диалог, избегать морализаторства и оценочных суждений;
- знание источников достоверной информации;
- умение направлять подростка к проверенным источникам информации о сексе и сексуальном здоровье.

3. Групповое консультирование является эффективным методом развития родительской компетентности по нескольким причинам. Оно предлагает уникальные возможности, недоступные индивидуальному консультированию.

Преимущества группового консультирования для развития родительской компетентности:

- создание поддерживающей среды: групповая работа создаёт безопасное и поддерживающее пространство, где родители могут открыто обсуждать свои проблемы и переживания, не чувствуя себя одинокими или осужденными. Участники делятся опытом, получают поддержку друг от друга и осознают, что их трудности – это нормальное явление;
- обмен опытом и знаниями: родители получают возможность учиться на опыте друг друга, обмениваться стратегиями воспитания, получать практические советы и рекомендации. Это особенно ценно, поскольку каждый родитель сталкивается с уникальными ситуациями;
- развитие навыков межличностного общения: групповая дискуссия помогает родителям развивать навыки активного слушания, эмпатии, конструктивной критики и разрешения конфликтов – навыки, которые необходимы для эффективного взаимодействия с детьми;
- получение обратной связи: участники получают обратную связь не только от консультанта, но и от других родителей. Это помогает им увидеть свои проблемы с разных сторон и найти новые пути решения;
- нормализация опыта: участники понимают, что их проблемы и переживания — это нормальная часть родительского опыта. Это снижает чувство вины, стыда и изоляции.

Таким образом, когда родители обладают достаточными знаниями, они смогут более открыто и уверенно обсуждать интимные темы с подростками, что создаст комфортную атмосферу для общения. Образованные родители могут лучше поддерживать своих детей, помогая им справляться с вопросами и проблемами, связанными с сексуальностью и отношениями. Родители, знающие и разбирающиеся в вопросах полового воспитания, могут обучать подростков критически воспринимать информацию, что важно в современном мире, насыщенном разной информацией.

В рамках практической части работы планируется доказательство правомерности сделанных выводов, а также разработка практической модели

консультирования и доказательство ее эффективности через апробацию в практике консультирования.

## **Глава 2. Эмпирическое исследование возможностей повышения родительской компетентности в вопросах полового воспитания подростков**

### **2.1. Организация и методики исследования**

На основании анализа степени изученности темы и существующих методик нами был спланирован наиболее оптимальный для реализации цели и задач диссертации констатирующий эксперимент [4, 30, 41]. Его основной целью стало определение актуального уровня родительской компетентности в вопросах полового воспитания.

Для достижения данной цели необходимо было решить следующие задачи:

- 1) выявить уровень когнитивных знаний испытуемых;
- 2) определить у испытуемых уровень навыка воспитания и ведения диалога с детьми-подростками;
- 3) выявить уровень рефлексии испытуемых о методах и установках воспитания.

Для реализации программы исследования выбран следующий пакет методик, приведённый в таблице 1, который широко применяется в исследованиях детско-родительских отношений [19, 38, 69].

Таблица 1 – Оценочно-диагностический инструментарий по выявлению уровня сформированности психолого-педагогической компетентности родителей в вопросах полового воспитания детей подросткового возраста

Критерии родительской компетентности	Уровни родительской компетентности			Диагностический инструментарий
	Высокий	Средний	Низкий	
Когнитивный компонент	<ul style="list-style-type: none"><li>• Родитель обладает глубокими знаниями об анатомии и физиологии репродуктивной системы, этапах</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Имеет общие знания о репродуктивной системе и половом развитии, но может требовать уточнения или расширения информации по отдельным аспектам</li><li>• Знает о существовании</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Не имеет базовых знаний о половом развитии и способах общения на эту тему с ребенком.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Опросник «Психолого-педагогические основы сексологии и полового воспитания» [22, 23, 33]</li></ul>

	<p>полового созревания, контрацепции, ЗППП, беременности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Знает, куда обратиться за квалифицированной помощью и информацией по вопросам полового воспитания и репродуктивного здоровья.</li> </ul>	<p>некоторых ресурсов для получения информации и помощи, но не всегда активно обращается к ним или не полностью осведомлен о спектре доступных услуг.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Затрудняется в обсуждении нравственных аспектов сексуальности с подростком.</li> <li>• Не знает о доступных ресурсах или не обращается к ним за помощью</li> </ul>	
Функциональный компонент (деятельный)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Умеет вести открытый и доверительный диалог с подростком на темы секса, отвечая на его вопросы честно и доступно.</li> <li>• Демонстрирует подростку пример здоровых и уважительных отношений между партнерами.</li> <li>• Способен распознавать и адекватно реагировать на изменения в поведении подростка, связанные с его сексуальным развитием.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Инициирует диалог на темы секса, но может чувствовать себя неловко при обсуждении некоторых вопросов или не всегда находит полностью открытые и доступные ответы.</li> <li>• Демонстрирует в целом здоровые и уважительные отношения, но не всегда последователен в этом моделировании.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Избегает или неспособен вести открытый и доверительный диалог с подростком на темы секса, игнорирует вопросы или отвечает уклончиво/нечестно</li> <li>• Не обучает подростка навыкам безопасного сексуального поведения или умению говорить «нет», либо делает это крайне неэффективно.</li> <li>• Не замечает, игнорирует или неверно интерпретирует изменения в поведении подростка, связанные с его сексуальным развитием, и не реагирует на них</li> </ul>	<p>• «Опросник стиля родительского воспитания АСВ» Э.Г. Эйдемиллера, В.В. Юстицкис[88], позволяющий выявить тип дисгармоничного семейного воспитания, провоцирующий отклонения в развитии личности детей и подростков.;</p> <p>• Опросник «Взаимодействие родитель--ребенок» (Марковская И. М.) [19]</p>

			адекватно.	
Рефлексивный компонент	<ul style="list-style-type: none"> <li>Осознает свои ценности, убеждения и стереотипы, связанные сексуальностью, и их влияние на воспитание подростка, способен к их критическому анализу.</li> <li>Анализирует результаты своего взаимодействия с подростком и корректирует свои действия при необходимости.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Частично осознает свои ценности, убеждения и стереотипы, связанные сексуальностью,</li> <li>В целом способен контролировать свои эмоции при обсуждении деликатных тем, но может испытывать сложности и проявлять некоторую эмоциональность</li> <li>Периодически проявляет интерес к развитию своих знаний и навыков в области полового воспитания, но не делает это в полной мере</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Не осознает свои ценности, убеждения и стереотипы, связанные сексуальностью, или их влияние на воспитание, не способен к их критическому анализу.</li> <li>Не способен распознавать и контролировать свои эмоции при обсуждении деликатных тем, проявляет гнев, стыд или смущение.</li> </ul>	• Методика PARI. Тест-опросник изучения родительских установок, Шефер Е.С. и Белл Р.К. [3]

Для изучения особенностей повышения родительской компетентности родителей подростков, исходя из выделенных критериев, был подобран диагностический комплекс [26, 77].

В разработанный нами комплекс вошли следующие методики:

1. Методика PARI. Тест-опросник изучения родительских установок, Шефер Е.С. и Белл Р.К. Методика PARI (parental attitude research instrument) предназначена для изучения отношения родителей (прежде всего матерей) к разным сторонам семейной жизни (семейной роли) [3, 69] [Приложение Б].

2. Опросник «Психолого-педагогические основы сексологии и полового воспитания» - разработанная нами анкета, которая позволяет оценить уровень знаний основных понятий сексологии, а также определить готовность родителя к половому воспитанию [22, 33, 47] [Приложение В].

3. Опросник «Взаимодействие родитель – ребенок» (Марковская И.М.) предназначен для диагностики особенностей взаимодействия родителей и детей [19] [Приложение Г].

4. Опросник стиля родительского воспитания АСВ Э.Г. Эйдемиллера, В.В. Юстицкис рассматривает особенности воспитания, учет которых наиболее важен при изучении этиологии непсихотических патологических нарушений поведения и отклонения личности детей и подростков [88] [Приложение Д].

Методика PARI. Тест-опросник изучения родительских установок, Шефер Е.С. и Белл Р.К.

В рамках нашего исследования рефлексивного компонента родительской компетентности такие шкалы как: зависимость от семьи, ощущение самопожертвования, неудовлетворенность ролью хозяйки, безучастность мужа, доминирование матери, несамостоятельность матери больше подходят для понимания общего портрета опрошенных мам, что в дальнейшем может пригодиться для составления плана группового консультирования [25, 51]. Для изучения рефлексивного компонента родительской компетентности в вопросах полового воспитания подростков наибольшую ценность будут иметь шкалы с крайними значениями. При количественной оценке данных мы выявили, что

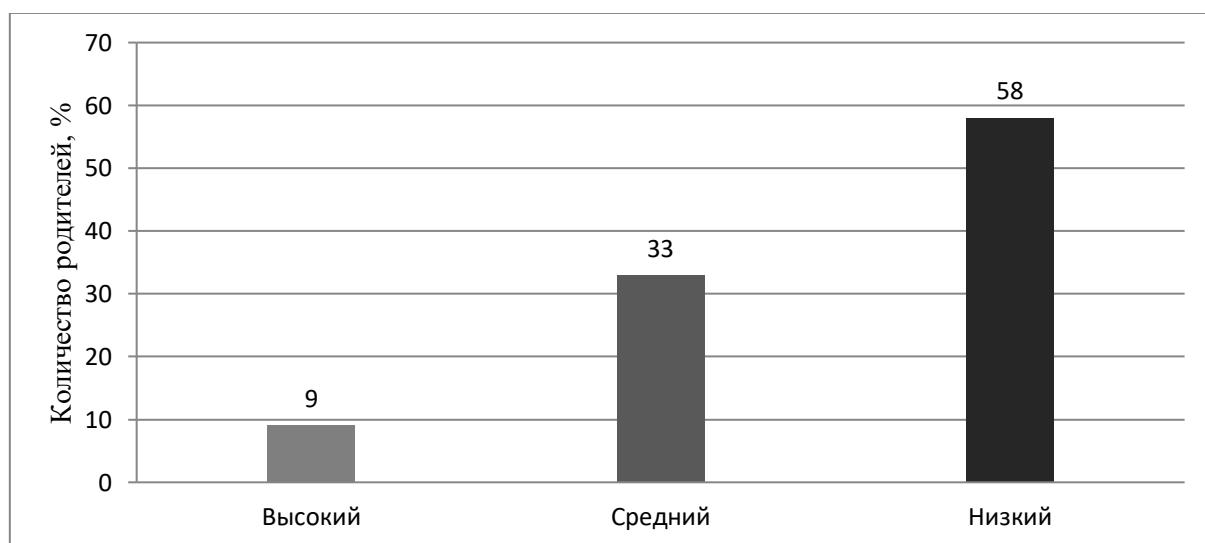


Рисунок 1. Распределение по уровню сформированности рефлексивного компонента по методике «PARI. Тест-опросник изучения родительских установок, Шефер Е.С. и Белл Р.К.»

Суммарный анализ показывает, что высокий уровень сформированности родительских установок преобладает у 9% опрошенных (4 чел.), средний уровень развитости родительских установок, свидетельствующий об их неустойчивости и ситуативности, преобладает у 33% опрошенных (13 чел.). В то же время, у 58% выборки (23 чел.) диагностированы выраженные дезадаптивные показатели, оказывающие негативное влияние на рефлексивный компонент.

При этом, полностью сформированный рефлексивный компонент предполагает наличие позитивных, адекватных и эффективных родительских установок, способствующих гармоничному развитию ребёнка. Это отразилось бы в низком уровне негативных характеристик и высоком уровне позитивных.

Средний уровень развитости родительских установок, характеризующихся неустойчивостью и ситуативностью. В этом случае рефлексия может быть фрагментарной или реактивной, а не проактивной и системной. Родители способны анализировать отдельные ситуации, но их анализ не всегда опирается на целостную и устойчивую систему ценностей, что приводит к непоследовательности в воспитательном процессе.

Низкий уровень сформированности родительских установок проявляется в его слабой развитости, искаженности или даже полной неспособности к адекватной самооценке и коррекции родительского поведения. В этой группе дезадаптивные паттерны мышления и поведения доминируют. Это существенно препятствует гармоничному развитию ребёнка и может способствовать формированию у него собственных дезадаптивных реакций.

Таким образом, полученные данные позволяют констатировать низкий уровень развития рефлексивного компонента родительской компетентности у обследованной группы. Выявленный дисбаланс, характеризующийся устойчивыми деструктивными установками у большей половины

респондентов и общей неустойчивостью родительских позиций, объективно затрудняет реализацию эффективного воспитательного процесса, в том числе в сфере полового воспитания подростков.

Количественный анализ по данной методике выявил выраженные дезадаптивные тенденции по 5 параметрам, демонстрирующим экстремальные значения. К ним относятся:

- «Вербализация» (критически низкий уровень у 85% респондентов, 34 чел.);
- «Сверхавторитет» (высокий уровень у 45%, 18 чел.);
- «Излишняя строгость» (высокий уровень у 70%, 28 чел.);
- «Подавление воли» (высокий уровень у 42,5%, 17 чел.);
- «Подавление сексуальности» (средний уровень у 42,5%, 17 чел. и высокий уровень у 35%, 14чел.), в контексте данного исследования интерпретируется как потенциально тревожный показатель, требующий специального внимания.

Для качественной оценки данных воспользуемся упрощённой схемой: исследования и составления программы группового консультирования, возьмем чрезмерно высокие, а также чрезмерно низкие показатели, которые оказывают явно негативное влияние на формирование компонента. Визуально результаты представлены на рисунке 2.

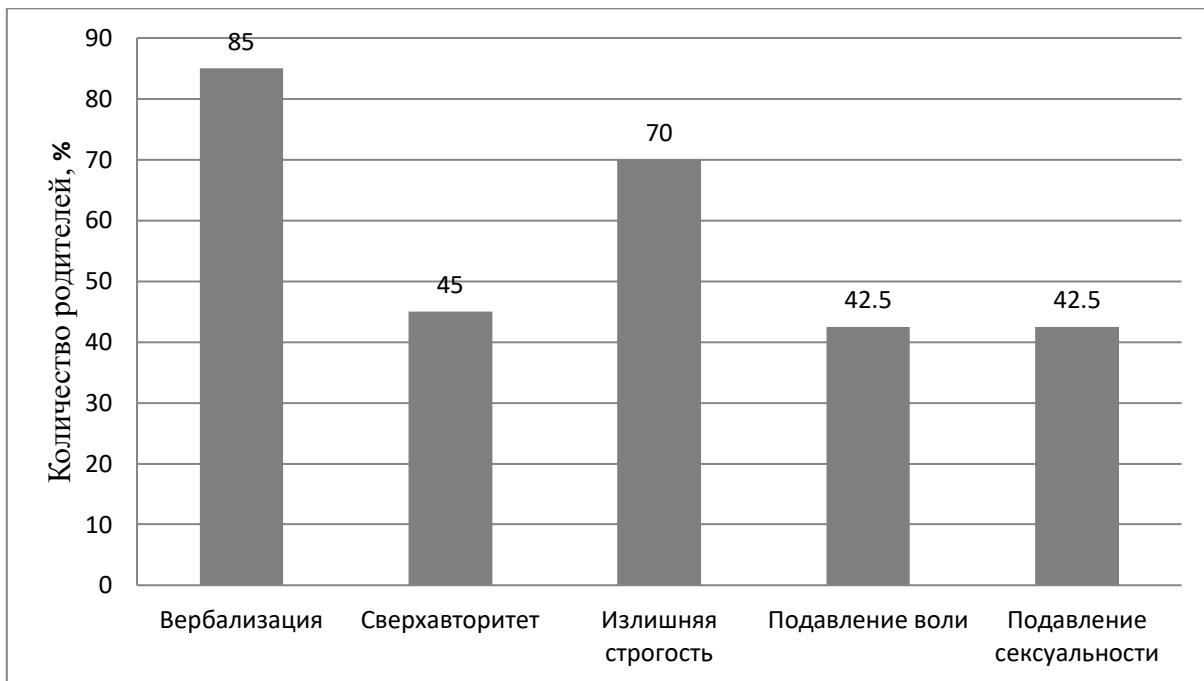


Рисунок 2. — Результаты опроса по методике изучения родительских установок Шефера и Белла (PARI) - высокий показатель.

Рассмотрим результаты нашего исследования более подробно.

При качественном анализе мы вывили, что у 45% родителей (18 чел.) преобладает авторитарный стиль воспитания, при котором родитель стремится к высокому уровню внешнего поведенческого контроля и соблюдению жестких правил (высокий сверхавторитет и излишняя строгость). Эта потребность в контроле, вероятно, усиливается собственной несамостоятельностью матери и ее высокой неудовлетворенностью ролью хозяйки. При этом низкий уровень вербализации и средний уровень уклонения от контакта указывают на серьезный дефицит открытого, поддерживающего и эмоционально близкого общения между матерью и подростком.

При авторитарном контроле это означает, что ребенок, вероятно, вынужден подчиняться, но при этом его эмоциональные потребности не удовлетворяются, и у него нет безопасного пространства для выражения своих мыслей и чувств.

Рассмотрим каждую значимую для нашего исследования шкалу более подробно:

- Сверхавторитет родителей - высокий уровень (18 чел.): Это указывает на сильное стремление к безусловному послушанию, жесткому соблюдению правил и строгой иерархии в семье. Родительская власть не подлежит сомнению [88].

Данный показатель может стать причиной нежелания подростка делиться переживаниями на тему секса [87, 106]. Если родитель в рамках сверхавторитета ожидает абсолютного послушания и не терпит неудобных для него тем, то это может привести к страху осуждения и будет вынуждать подростка искать информацию в сторонних источниках [11, 114].

- Излишняя строгость - высокий уровень (28 чел.): родитель склонен к чрезмерной ригидности в правилах, суровости в дисциплине, возможно, к использованию наказаний [94]. Данный критерий, как и сверхавторитет, значительно влияет на отношения между родителем и подростком, в частности на его половое воспитание. Излишняя строгость может привести к закрытости подростка, где он не будет чувствовать своего права на собственное мнение или вопросы [30, 109].
- Подавление воли - высокий уровень (21 чел.): стремление подавлять инициативу, желания и самостоятельный выбор ребенка [88]. Это может привести к потере уверенности в себе и своем теле у подростка, он учится не доверять своим ощущениям, желаниям и границам, ведь его волю игнорируют или осуждают [56, 79].
- Вербализация - низкий уровень (34 чел.): Очень тревожный и важный показатель. Мать не поощряет ребенка выражать свои мысли, чувства, обсуждать проблемы [3]. Это означает серьезный дефицит открытого и поддерживающего общения.

Это может отразиться на недостатке доверия, а как мы знаем половое воспитание строится на открытости и умении выслушать и обсудить любые вопросы от физиологии, до эмоций и отношений [87, 92].

- Подавление сексуальности - средний уровень (17 чел.) и высокий уровень (14 чел.) Пусть в процентном соотношении данный показатель и не выбивается из общей нормы, но для нашего исследования важно понимать, о чем конкретно говорит результат [3, 49].

Если рассматривать данный критерий в совокупности с другими результатами (особенно с низким уровнем вербализации), а также с преобладанием авторитарного стиля воспитания, то можно сделать вывод, что среднее значение результатов все-таки имеет негативную окраску и подтверждает необходимость группового консультирования родителей [23, 47].

Подростки могут испытывать трудности с принятием собственных решений, быть пассивными и зависимыми.

Отсутствие уважения к их мнению и невозможность открыто выражать себя могут негативно сказаться на их самооценке и чувстве собственного достоинства.

— Эмоциональная отстраненность: Подростки могут научиться скрывать свои истинные чувства, не делиться проблемами с матерью, что может привести к внутреннему напряжению и риску обращения к неконструктивным способам справиться с эмоциями.

— Формальное послушание: Поведение подростков может быть послушным внешне, но это может скрывать внутреннее сопротивление, обиду или скрытую агрессию.

— Трудности в построении отношений: Отсутствие опыта партнерских отношений и открытого общения в семье может сказаться на их способности строить здоровые отношения за ее пределами.

На основе анализа можно сделать вывод, что высокий процент матерей демонстрирует установки, которые значительно затрудняют формирование и эффективное функционирование рефлексивного компонента. Значительная часть матерей имеют частично сформированный рефлексивный компонент, однако, негативные установки существенно перевешивают позитивные, что говорит о необходимости проработки рефлексивного компонента.

### **Результаты исследования по опроснику «Психолого-педагогические основы сексологии и полового воспитания»**

Данные констатирующего среза по разработанному нами опроснику «Психолого-педагогические основы сексологии и полового воспитания» представлены на рисунке 3 [Приложение В].

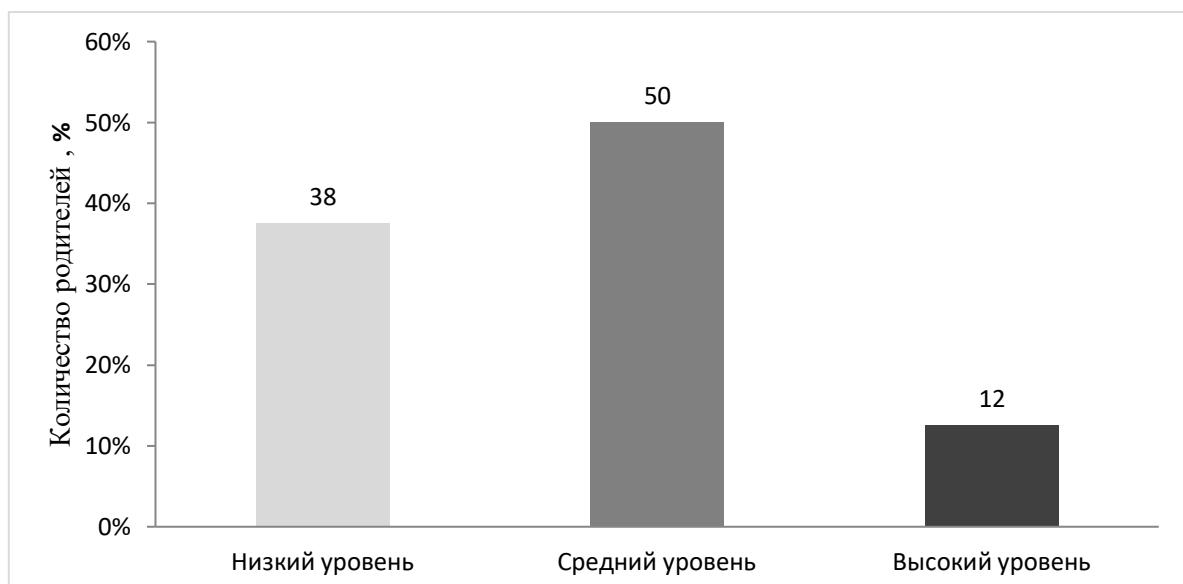


Рисунок 3. — Результаты анкетирования родителей по методике «Психолого-педагогические основы сексологии и полового воспитания»

Анализ данных, полученных с использованием методики «Психолого-педагогические основы сексологии и полового воспитания» показал следующее: половина респондентов 50% (20 чел.) имеют средний уровень знаний в области сексологии и полового воспитания подростков, но, при этом, не уделяют внимание всему спектру областей, где знания могут быть полезны родителю [22, 33].

Треть родителей 38 % (15 чел.) имеют низкий уровень знаний в области сексологии и полового воспитания детей подросткового возраста, что согласуется с данными других исследований, выявляющих дефицит знаний у родителей в этой сфере [4, 30].

Высокий уровень сформированности когнитивного компонента выявлен у 12 % (5 чел.) родителей, воспитывающих детей старшего школьного возраста, что говорит о высокой потребности в освоении ППК в вопросах полового воспитания детей подросткового возраста, понимании ее практической значимости и актуальности для воспитания, обучения и личностного взаимодействия с ребенком [26, 78].

По результатам данного опроса можно сделать вывод, что более 50% родителей имеют частично сформированный когнитивный компонент. Они имеют базовые знания о половом развитии, но не владеет полной информацией, испытывают трудности в применении этих знаний на практике, затрудняются в обсуждении нравственных аспектов сексуальности с подростками

Во время обработки данных, нами было замечено, что наибольшее количество неправильных ответов приходилось на раздел вопросов, связанных с коммуникацией и обсуждением. На основе чего можно сделать предположение, что дефицит информации состоит не в самих знаниях, касающихся темы секса, а в информации о том, как на эту тему строить коммуникацию с подростком.

Несмотря на частичную сформированность когнитивного компонента, по нашему мнению, это не является первостепенным и важным для разработки дальнейшей программы группового консультирования.

Потребности включения информации об анатомии и физиологии репродуктивной системы, этапах полового созревания, контрацепции, ЗППП (включая ВИЧ/СПИД), ранней беременности нет. Так же родители знают куда обратиться за квалифицированной помощью.

Наиболее слабые места в знаниях заключаются в понимании психологических и эмоциональных особенностях подростков в пубертатном периоде [33, 62], а также в знаниях о различных стилях воспитания и их влиянии на формирование личности и сексуальное поведение подростка [94, 103].

### **Результаты исследования по опроснику «Взаимодействие родитель – ребенок» (Марковская И. М.)**

В первую очередь были опрошены родители подростков, на рисунке 4 представлены их результаты.

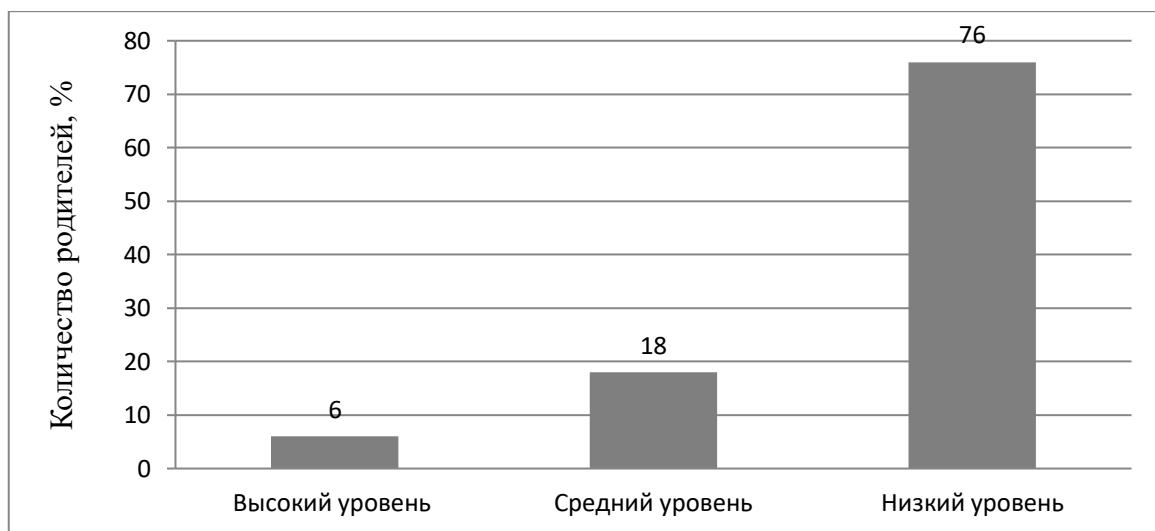


Рисунок 4 — Распределение по уровню сформированности деятельного компонента родительской компетентности в вопросах полового воспитания детей подросткового возраста по методике «Взаимодействие родитель – ребенок» (Марковская И. М.)

Количественный анализ данных позволил выявить структуру родительских позиций по 18 шкалам методики. Удовлетворительные результаты, свидетельствующие об отсутствии выраженных проблем, зафиксированы по шкалам, отражающим кооперативные аспекты взаимодействия:

- «Отсутствие сотрудничества/Сотрудничество»,
- «Несогласие/Согласие»,
- «Непоследовательность/Последовательность».

Данная группа составляет 33,3% от общего числа анализируемых шкал.

В отличие от этого, выраженные дезадаптивные тенденции выявлены по шести ключевым шкалам, оказывающим непосредственное негативное влияние на детско-родительские отношения и процесс полового воспитания:

- «Нетребовательность/Требовательность»
- «Мягкость/Строгость»
- «Автономность/Контроль»
- «Эмоциональная дистанция/Близость»
- «Отвержение/Принятие»
- «Авторитетность» и «Удовлетворенность отношениями»

Количественный анализ результатов показал, что 6% (3 чел.) опрошенных имеют высокий уровень сформированности данных параметров, 18% (7 чел.) опрошенных имеют среднее значение, а 76% опрошенных (30 чел.) имеют значительные трудности в воспитательной практике в контексте указанных параметров, что позволяет констатировать низкую сформированность деятельного компонента родительской компетентности у большинства обследуемых.

Для качественного анализа результатов опроса в рамках нашего исследования предлагаем взять шкалы с резко негативными результатами в рамках родительской компетентности в вопросах полового воспитания детей подросткового возраста, которые представлены на рисунке 5.

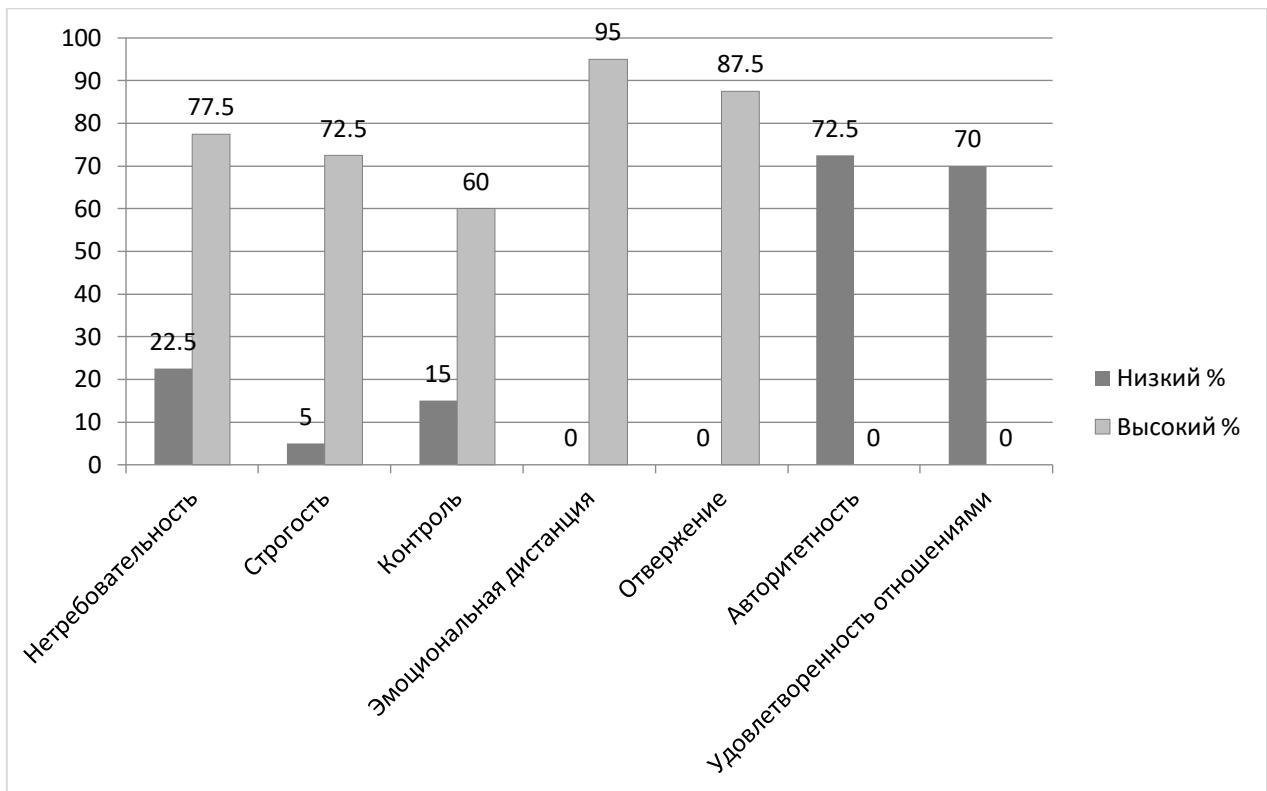


Рисунок 5. — Результаты опроса по методике изучения родительских установок «Взаимодействие родитель – ребенок» (Марковская И. М.) высокие и низкие показатели.

Результаты по шкале Нетребовательность (31 чел. 77,5%), по нашему мнению, говорят о том, что родитель считает, что они минимально нагружает ребенка домашними делами и не требует большой помощи в делах. По их мнению, дети как бы «разбалованы» свободой.

Результаты по шкале Строгость (29 чел. 72,5%). Несмотря на «избалованность» своих детей, родители все-таки придерживаются строгих методов воспитания, присутствует строгость мер, применяемых к ребенку, некоторая жесткость правил, устанавливаемых во взаимоотношениях между родителями и детьми, и возможно присутствует некоторая степень принуждения детей к чему-либо. Строгость в воспитании влияет на половое воспитание подростков тем, что навязывается страх и вина, в семье, где действуют жесткие правила темы секса и отношения становятся табу, ребенок не чувствует, что может свободно обсуждать и делиться тревогами. Табуированность и страх, могут привести к тому, что подросток обратится за

информацией к друзьям или интернету, где не факт, что сможет правильно и безопасно отфильтровать информацию.

Результаты по шкале Контроль (24 чел., 60%) Результаты данной шкалы лишь дополняют возможное влияние строгого воспитания детей (предыдущей шкалы), так же может добавиться желание что-то скрывать, отсюда появляются тайные переписки, молчание о своих чувствах и опыта. Важным последствием чрезмерного контроля могут стать проблемы с границами. Подросток привыкает, что его личное пространство не его, что в будущем может сказываться на личных интимных отношениях.

Результаты по шкале Эмоциональная дистанция (38 чел. 95%) может говорить о нехватке самоценности и принятия себя. Когда подросток не получает признания своих чувств, ему сложно принимать и свои сексуальные желания, и проявления. Возникает стыд, ощущение "я странный", "со мной что-то не так" [9, 79].

Нет модели здоровых отношений. Родители своим отношением учат выражать чувства, проявлять заботу, строить доверие. Если этого нет — подростку сложнее понять, какими бывают уважительные и близкие отношения, как строить личные границы [88].

Поиск поддержки на стороне. Откровенные разговоры чаще происходят с друзьями или в интернете, где уровень эмпатии и достоверности ниже, и можно встретить вредные стереотипы [11, 114].

Трудности с открытием и защитой личных границ. Недостаток эмоционального диалога лишает подростка навыка говорить "нет", обсуждать свои желания или ограничения с партнёром [92, 108].

Результаты по шкале Отвержение (35 чел. 87,5%) Когда родители отвергают какие-то личностные качества или поведение своего подростка (например, "ты слишком эмоционален", "ведёшь себя как мальчишка/девчонка", "не будь таким застенчивым", "не проявляй интерес к этой теме"), это сильно сказывается не только на самооценке, но и на половом

воспитании [69, 88]. Вот как: Формируется стыд за самого себя. Это может усилить стыд по поводу сексуальности и отношений с другими, снижается открытость для разговоров о сексе и отношениях, трудности с самоидентификацией (когда “наказывают” или отвергают за индивидуальность, подростку сложно понять, кто он такой, как относится к своему полу, ориентации, сексуальным интересам), проблемы с границами и уверенностью [56, 95].

Самое важное: такой опыт делает подростка более тревожным, неуверенным, менее способным к здоровой открытости — и в сексе, и в любых близких отношениях.

Низкая авторитетность и удовлетворенность отношениями, по мнению родителей - очень показательное сочетание двух шкал.

- Если родители чувствуют, что для подростка не авторитет
  - Снижается влияние родительских ценностей. Когда родители ощущают, что их не слушают, а подросток не принимает их точку зрения, они меньше стараются обсуждать сложные или личные темы, в том числе вопросы сексуальности и отношений.
  - Меньше доверительных разговоров. Родители могут просто “отпустить” ситуацию: не обсуждать, не интересоваться, избегать вопросов, где их авторитет поставлен под сомнение.
  - Появляется разрыв между поколениями. Подростки тогда чаще черпают знания “на стороне” — от друзей, из интернета, часто попадая под влияние случайных мнений и моделей.

Если родители не удовлетворены своими отношениями с подростком, то это приводит к:

- уменьшению эмоционального контакта и понимания. Родителям сложно говорить с подростком о личном и важном, потому что они чувствуют себя “чужими” или лишними.

— проявлению равнодушия или включения в конфликты. Кто-то выбирает “отстраниться”, кто-то — обижаться, иногда появляются взаимные упрёки (“ты меня не слышишь”, “ты всегда злишься”) и закрытость вместо поддержки.

— Не формируется поле доверия. Там, где нет доверия, разговоры о сексе становятся либо формальными (“будь осторожен”, “с презервативами не забудь!”), либо вообще не происходят.

В итоге половое воспитание в такой атмосфере становится “самотёком”. Подросток учится на случайных примерах, живёт с вопросами и страхами наедине и не получает поддержки в принятии решений.

По результатам качественного анализа можно с уверенностью сказать о низком уровне сформированности деятельного компонента.

Результаты исследования по опроснику «Взаимодействие родитель – ребенок» (Марковская И. М.), пройденный подростками, визуально представлены на рисунке 6.

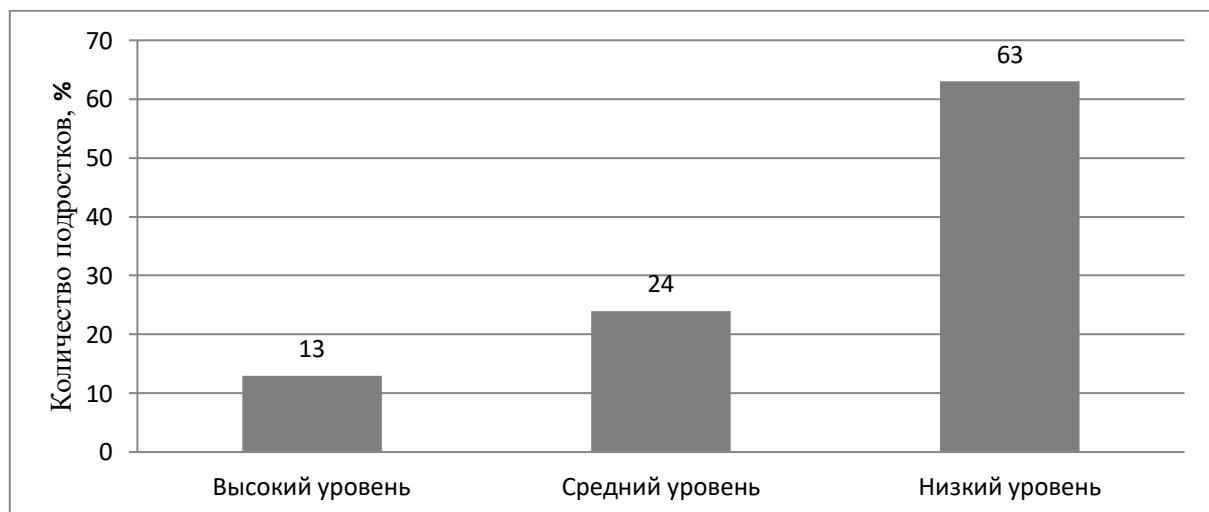


Рисунок 6 — Распределение по уровню сформированности деятельного компонента родительской компетентности в вопросах полового воспитания детей подросткового возраста по методике «Взаимодействие родитель – ребенок» (подростки).

Количественный анализ результатов показал, что результаты 13% (5 чел.) опрошенных подростков, говорят о высоком уровне сформированности компонента у их родителей. 24% (10 чел.) опрошенных считают, что у

родителей средний уровень, а 63% опрошенных (25 чел.) считают, что родители имеют значительные трудности в воспитательной практике в контексте указанных параметров, что в очередной раз позволяет констатировать низкий уровень сформированности деятельного компонента родительской компетентности.

Выраженные дезадаптивные тенденции выявлены по пяти ключевым шкалам, оказывающим непосредственное негативное влияние на детско-родительские отношения и процесс полового воспитания:

- «Нетребовательность/Требовательность»
- «Мягкость/Строгость»
- «Автономность/Контроль»
- «Эмоциональная дистанция/Близость»
- «Удовлетворенность отношениями»

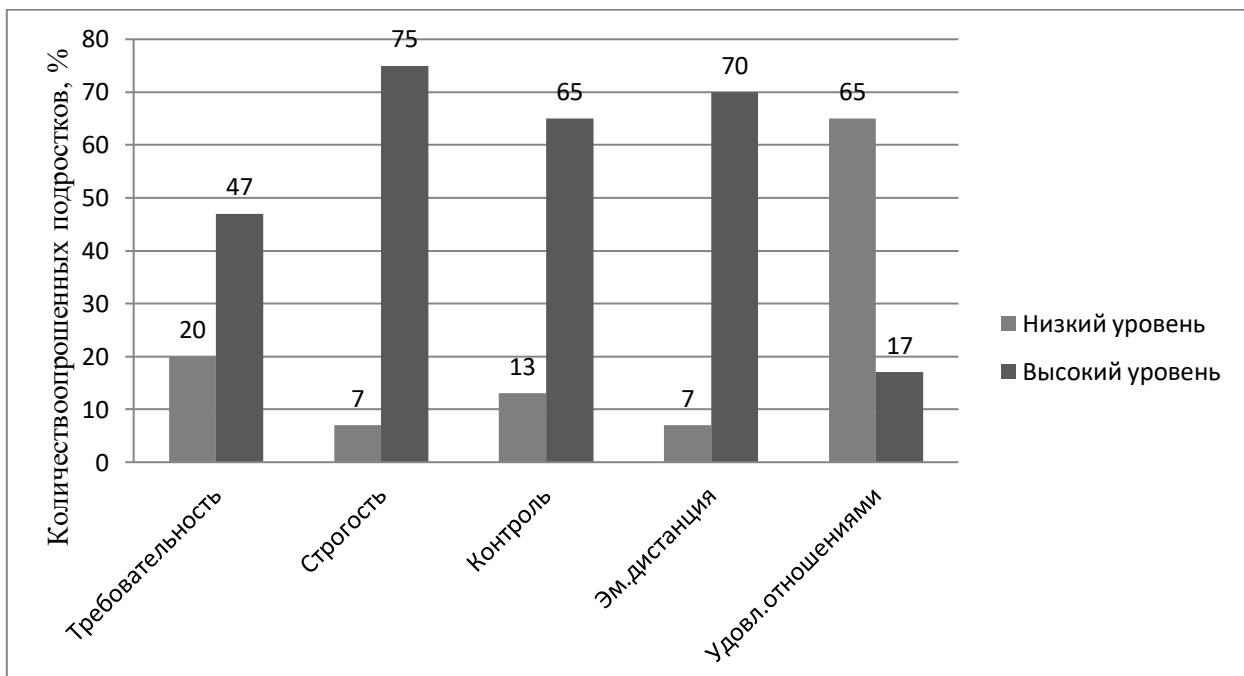


Рисунок 7 — Результаты опроса по методике изучения родительских установок «Взаимодействие родитель – ребенок» (Марковская И. М.) высокие и низкие показатели (версия для подростков).

Интерес для нас составляет разница между результатами родителей и их детей.

Итак, во-первых, количество шкал с дезадаптивным влиянием отличается: у родителей 7 шкал, у подростков 5. По шкалам «отвержение» и «авторитетность» у подростков среднее значение, это значит, что значительных проблем в данных областях воспитания нет.

Во-вторых, по результатам опроса родителей шкала «нетребовательность» имеет высокие результаты, что говорит о некой разбалованности и вседозволенности. Результаты опроса подростков же наоборот показывают высокое значение по шкале «требовательность». Они воспринимают это, как постоянное давление, ощущение недостаточности, страх не оправдать ожидания, отсутствие права на ошибку. Они могут чувствовать, что их любят не за то, кто они есть, а за их достижения.

Проведенный опрос по методу Марковской "родитель-ребенок" позволил выявить значимое и потенциально конфликтное расхождение, своего рода "вилку", между декларируемыми родителями установками и их фактическим отношением к ребенку.

На сознательном уровне родители стремятся социально подтвердить ожидания, что они являются "хорошими родителями". В ответах прослеживается демонстрация готовности предоставлять подросткам автономию, свободу выбора и принимать их индивидуальность. Это соответствует общепринятым представлениям о поддерживающем и понимающем родительстве.

Однако, углубленный анализ показал, что за этой внешней готовностью скрывается глубинное непринятие ребенка таким, какой он есть. По факту, родитель выдвигает множество требований к подростку, формируя некий идеальный образ или "картину мира", под который ребенок должен подстроиться. Ребенок воспринимается не как самостоятельная личность со своими уникальными особенностями и потребностями, а как объект для проекции родительских ожиданий и соответствия их внутренним представлениям.

В этом и заключается "вилка": с одной стороны – декларируемая свобода и принятие ради социального одобрения, с другой – фактическая жесткая система требований, не позволяющая ребенку быть собой.

Результаты опросов, проведенных среди подростков, лишь подтверждают эту тенденцию. Ответы детей однозначно указывают на высокую требовательность со стороны родителей, что лишь усиливает выявленное расхождение и подчеркивает его актуальность. Подростки ощущают давление, необходимость соответствовать чужим ожиданиям, что может порождать фрустрацию и сложности в отношениях с родителями.

Таким образом, исследование выявило сложное динамическое противоречие в системе "родитель-ребенок", где стремление соответствовать социальным нормам "хорошего родителя" вступает в конфликт с глубинными, часто неосознанными установками по отношению к личности ребенка.

Результаты исследования по методике «Опросник стиля родительского воспитания» ACB Э. Г. Эйдемиллера, В. В. Юстицкис представлены на рисунке 8.

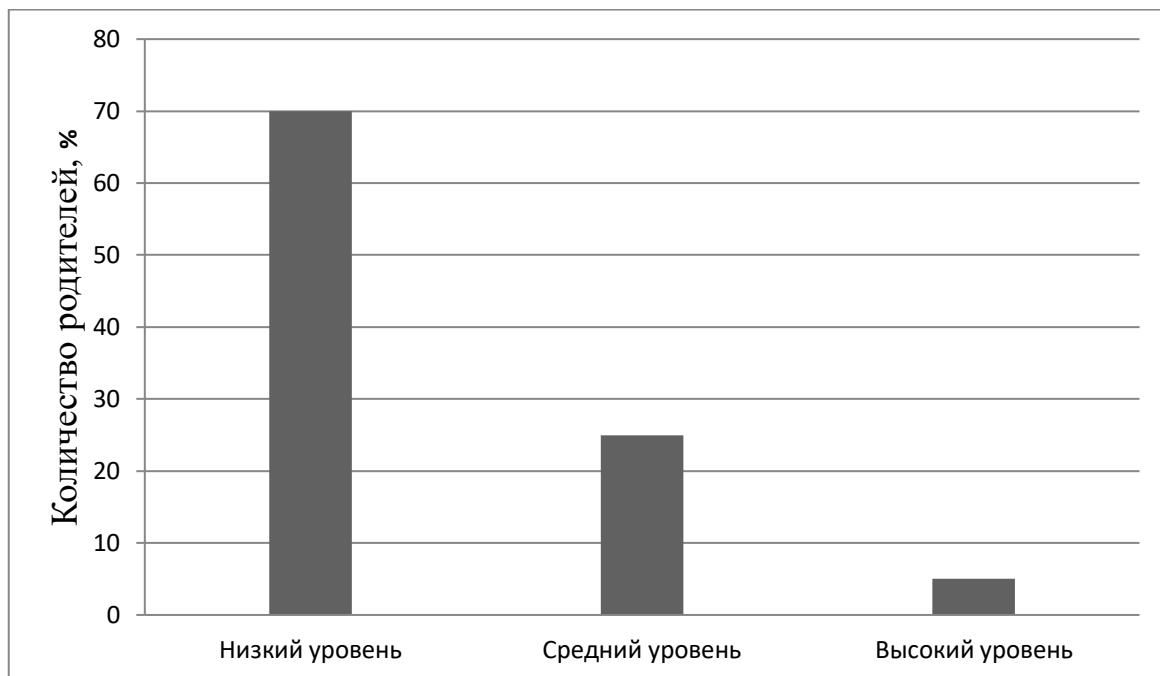


Рисунок 8 — Распределение по уровню сформированности деятельного компонента родительской компетентности в вопросах полового воспитания детей подросткового

возраста по методике «Опросник стиля родительского воспитания» АСВ Э. Г. Эйдемиллера, В. В. Юстицкис

Количественный анализ данных выявил, что 6 шкал из 18 (33%) имеют выраженные негативные показатели, что свидетельствует о наличии устойчивых дезадаптивных установок в родительской позиции.

Суммарный анализ распределения уровней по всем шкалам показывает, что у 5% опрошенных (2 чел.) преобладают высокие результаты сформированности деятельного компонента, у 25% респондентов (10 чел.) преобладают средние показатели, в то время как у 70% (28 чел.) зафиксированы экстремальные значения (высокие или низкие), оказывающие деструктивное влияние на формирование деятельного компонента.

Результаты анализа демонстрируют следующую структуру распределения:

Критически высокий уровень зафиксирован по следующим шкалам:

- «Проекция на ребенка собственных нежелаемых качеств (ПНК)» – 90% респондентов (36 чел.);
- «Неразвитость родительских чувств (НРЧ)» – 75% (30 чел.);
- «Недостаточность требований-обязанностей (Т-)» – 72,5% (29 чел.);
- «Чрезмерность требований-запретов (З+)» – 65% (26 чел.);
- «Гиперпротекция (Г+)» – 60% (24 чел.);
- «Предпочтение женских качеств (ПЖК)» – 55% (22 чел.).

Полученные эмпирические данные позволяют констатировать, что функциональный (деятельный) компонент родительской компетентности в сфере полового воспитания характеризуется низким уровнем сформированности.

Выявленные структурные деформации определяют целевые ориентиры для психолого-педагогической коррекции в рамках разрабатываемой программы группового консультирования.

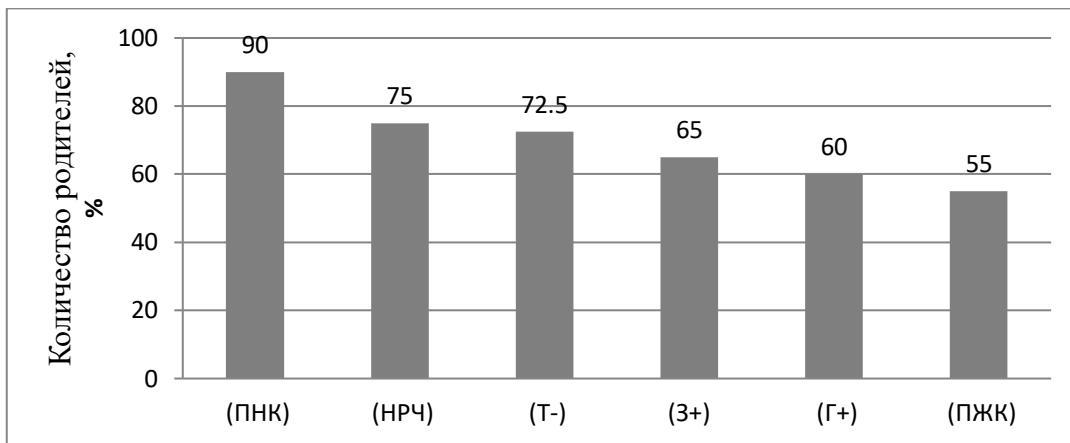


Рисунок 9 — Высокие показатели по методике «Опросник стиля родительского воспитания» АСВ Э. Г. Эйдемиллера, В. В. Юстицкис

На основе предоставленных данных можно сделать качественный анализ шкал, которые интересуют нас в рамках темы исследования:

Гиперпротекция ( $\Gamma+$ ) 60% (24 чел.). При гиперпротекции родители уделяют ребенку крайне много времени, сил и внимания, и воспитание его стало центральным делом их жизни. Родители, склонные к гиперпротекции, часто не осознают негативное влияние своего поведения на развитие самостоятельности и ответственности у ребенка. Их действия диктуются собственными тревогами, а не пониманием потребностей подростка. Гиперпротекция может оказаться на половом воспитании подростка следующим образом:

- Родители стараются избегать "скользких тем", не отвечают на вопросы подростка или ограничиваются формальными фразами. В итоге у подростка формируются мифы и страхи, вместо реального понимания себя и своей своей сексуальности [23, 87].
- Чувство вины и стыда. Если любая попытка что-то узнать или поговорить "про это" вызывает у родителей тревогу или агрессию — подросток начинает думать, что секс это что-то грязное или позорное [49, 109].
- Неумение защищать границы. Гиперопека часто мешает ребёнку научиться говорить "нет", различать свои желания и границы. Это делает

подростка уязвимым перед давлением со стороны сверстников или партнёров [92].

- Самостоятельность и ответственность. В условиях гиперпротекции подростки могут позднее начать самостоятельную жизнь и сделать больше ошибок — они не получают адекватной информации о контрацепции, репродуктивном здоровье, отношениях.
- Проблемы с самооценкой. Постоянный контроль ведёт к тому, что подросток мало доверяет себе, своим чувствам и телу. Это отражается на восприятии себя, в том числе как мальчика или девочки.

В итоге такие подростки могут искать информацию "на стороне" — в Интернете, у друзей, и часто сталкиваются сискажёнными или вредными представлениями о сексе, отношениях, своём теле, стиль воспитания характеризуется как негармоничный.

#### Чрезмерность требований-запретов (3+) 65% (26 чел.)

Когда в семье слишком жёсткие требования и много запретов (особенно по поводу секса, отношений, общения с противоположным полом), это тоже сильно влияет на половое воспитание [88]. Причём последствия бывают довольно непростыми. Вот что обычно происходит:

- Сексуальность ассоциируется с тревогой и виной. Если про секс дома только "нельзя", "запрещено", "стыдно", подросток начинает воспринимать свои телесные желания как что-то плохое или опасное [23, 49].
- Повышается интерес к запретному. Строгие запреты часто вызывают обратный эффект — подросток начинает искать информацию и опыт "на стороне", скрытно, без поддержки и диалога со взрослыми [11, 106]. Отсюда риски ранних или неосознанных половых отношений, а порой и опасных ситуаций.
- Затруднён диалог с родителями. Если обсуждение таких тем — табу, подросток в случае трудностей (беременность, болезни, давление партнёра) скорее всего не обратится за помощью, будет скрывать проблемы [87, 109].

- Потеря доверия к себе и своему телу. Постоянное давление и осуждение учит человека не доверять своим ощущениям, желаниям, что может привести к сложностям с самооценкой, а иногда и к подавлению собственной сексуальности.
- Формирование двойных стандартов. Бывает (особенно при строгой морали), что создаётся образ "правильного" и "неправильного" поведения. Это может мешать строить здоровые отношения с партнёром в будущем.

Жёсткие требования без объяснений и поддержки редко дают желаемый результат. Чаще они ведут к протесту, скрытности и большому количеству страхов.

Недостаточность требований-обязанностей ребенка (Т-) 72,5% (29 чел.). В этом случае ребенок имеет минимальное количество обязанностей в семье. Данная особенность воспитания проявляется в высказываниях родителей о том, как трудно привлечь ребенка к какому-либо делу по дому.

Если в семье подростку мало что доверяют делать самому, не дают ответственности и не предъявляют разумных требований, это тоже влияет на половое воспитание, хоть и по-другому, чем гиперопека.

Вот как это может сказываться:

- Низкий уровень самоконтроля. Если ребёнка не учат брать ответственность за поступки (даже бытовые, типа убраться в комнате или быть пунктуальным), то и в вопросах своего поведения — в том числе и сексуального — ему сложно оценивать последствия и ставить рамки.
- Отсутствие понятных границ. Когда нет чёткого «можно-нельзя», подросток хуже ориентируется, где его личные и чужие границы. Это касается и тем отношений, секса, общения с противоположным (или своим) полом.
- Недостаток осознанности. Без обсуждений и требований подростку сложно учиться рефлексии: почему он делает что-то, чего хочет сам, а где “ведется” за чужим мнением.

— Поиск "правил" на стороне. Когда дома не обсуждаются ценности, нормы поведения и темы взросления, подростки могут искать ответы в интернете, у сверстников — а там источники зачастую случайные и мало что объясняющие.

Важно, что любые обязанности — и в быту, и в личной ответственности — учат подростка думать о последствиях действий, сравнивать «хочу» и «надо», формируют умение говорить "нет" или "да" осознанно. Это потом очень пересекается с навыками в отношениях, интимной жизни, защите личных границ и даже в вопросах секса.

Неразвитость родительских чувств (НРЧ) 75% (30 чел.). Неразвитость родительских чувств означает, что родители не осознают своих эмоций и их влияния на отношения с ребенком, что препятствует адекватному взаимодействию и пониманию потребностей подростка [88].

Причиной неразвитости родительских чувств может быть отвержение самого родителя в детстве его родителями, то, что он сам в свое время не испытал родительского тепла. При относительно благоприятных условиях жизни семьи НРЧ обуславливает тип воспитания гипопротекция и, особенно, эмоциональное отвержение

Для полового воспитания НРЧ имеет следующее значение:

- Трудности с доверием и открытостью
- Неумение говорить о границах.
- Сложности с принятием себя.
- Отсутствие “эмоционального языка”. Если в семье не принято делиться чувствами даже на бытовые темы, говорить о сексе (теме, традиционно более сложной) почти невозможно. Подросток либо ищет эти знания в сомнительных источниках, либо остается с внутренними конфликтами [87, 92].

Половое воспитание — это не только информация о “технической стороне” вопроса, но ещё и обучение доверию, бережности к себе, умению

принимать собственные желания и отличать их от навязанных. Без развитых родительских чувств передать это очень сложно.

Проекция на ребенка собственных нежелаемых качеств (ПНК) 90%. Проекция на ребенка (подростка) собственных нежелаемых качеств. Причиной такого воспитания нередко бывает то, что в ребенке родитель как бы видит черты характера, которые чувствует, но не признает в самом себе.

Когда родитель "проецирует" на ребёнка свои нежелаемые качества — то есть приписывает ему то, чего сам в себе боится, стыдится или не принимает — это сильно сказывается и на половом воспитании. Вот что обычно происходит:

- Формируется искажённая самооценка у подростка. Например, если родитель боится своей "распущенности" или осуждает собственные желания, он может видеть любые проявления сексуальности или интереса у ребёнка как что-то плохое. Подросток начинает думать, что с ним что-то "не так", стыдится своих чувств и тела.
- Возникает страх стать "плохим". Родитель часто жёстко осуждает поведение, которое напоминает ему о своих ошибках ("я был таким, и всё закончилось плохо, не смей повторять!"). У подростка растёт тревожность: он боится исследовать свой опыт, потому что это заранее "осуждаемо".
- Запрет на обсуждение трудных тем. Проецируя свои тени, взрослый предпочитает замалчивать или осуждать темы секса, отношений, телесности, не разговаривает честно. Подросток вынужден искать информацию сам, часто в недружелюбной или неполной среде.
- Зарождается двойственность и лицемерие. Родитель может навязывать очень строгие правила, хотя внутренне борется с похожими желаниями или поступками. Это формирует у подростка двойные стандарты: одно делается "про себя", другое — напоказ миру. В отношениях это мешает быть открытым и честным.

— Трудности с принятием себя. В такой атмосфере подростки часто плохо понимают, чего хотят на самом деле, что из этого правда “их”, а что — отражение родительских страхов.

В итоге, вместо принятия и здорового познания себя, у подростка могут сформироваться вина, тревога, чувство внутреннего конфликта по поводу своей сексуальности и отношений.

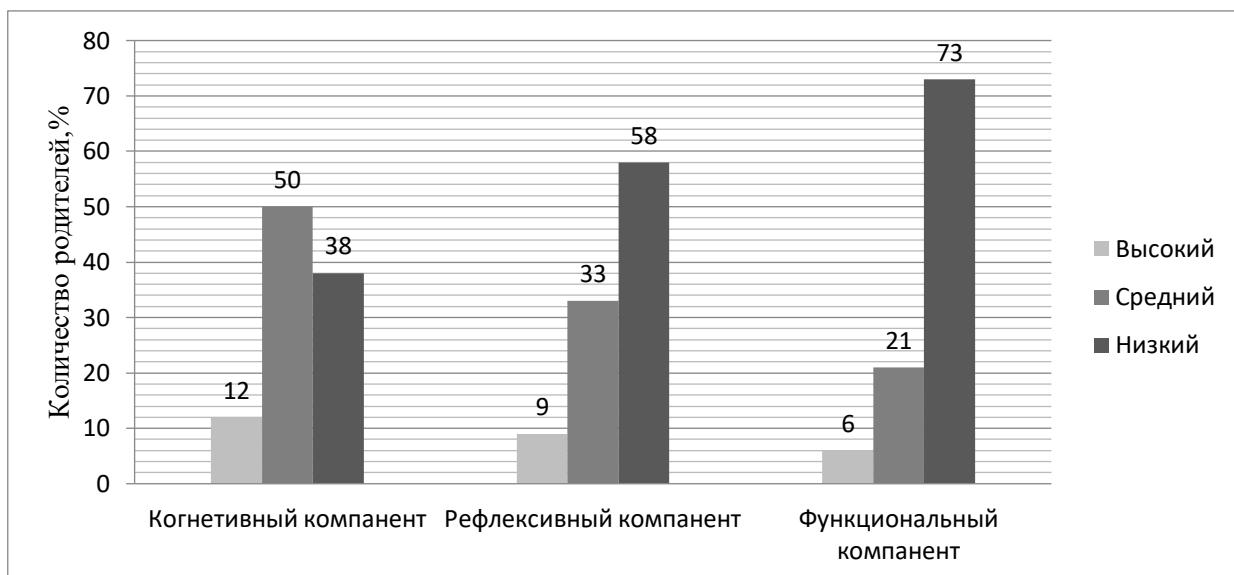


Рисунок 10 — Распределение родителей на констатирующем этапе исследования по уровням сформированности компонентов (в %)

Итак, как мы видим из графика, наименее сформированным оказался функциональный (деятельный) компонент — 73% респондентов имеют низкий уровень сформированности.

Это свидетельствует о трудностях в процессе разговора о сексе с подростком, говорит об избегании некоторых тем, свидетельствует о сложностях создания доверительной атмосферы, и недостаточно эффективной стратегии в обучении подростка навыкам безопасного секса. Родитель затрудняется в моделировании здоровых отношений, не всегда замечает или правильно интерпретирует изменения в поведении подростка.

Именно на деятельный компонент будет сделан упор при составлении групповой программы консультирования.

Низкий уровень сформированности, так же преобладает у рефлексивного компонента- 58% опрошенных, что говорит о влиянии своих установок на воспитание подростка. Родитель испытывает сложности с контролем своих эмоций при обсуждении деликатных тем, и не анализирует результаты своего взаимодействия с подростком или не корректирует свои действия.

Когнитивный компонент оказался наиболее сформированным: 50% опрошенных имеют средний уровень сформированности компонента, что говорит о неплохом уровне знаний в области полового воспитания. Из числа всех опрошенных 38% респондентов имеют сложности именно со знаниями о подростковом возрасте, испытывают трудности в применении этих знаний на практике. Не понимают важность выбора стиля воспитания, не всегда последовательны в его применении.

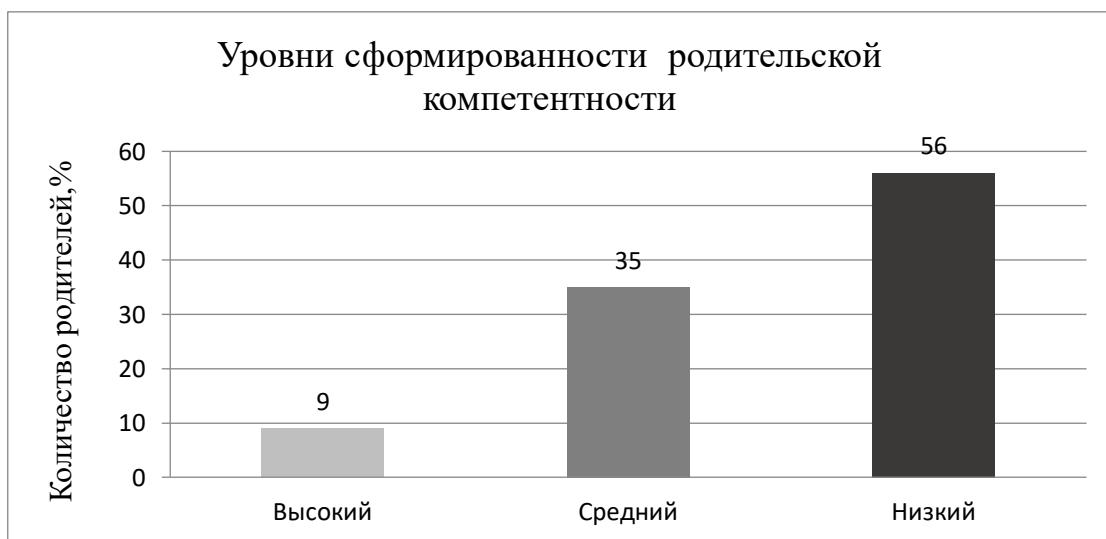


Рисунок 11 — Распределение по итоговым уровням сформированности родительской компетентности родителей в вопросах полового воспитания (в %)

Анализ показывает, что подавляющее большинство опрошенных родителей демонстрирует либо низкий, либо средний уровень компетентности в вопросах полового воспитания подростков, что является значительным вызовом для гармоничного развития детей и формирования у них здоровых представлений о сексуальности.

Наибольшая часть выборки (56%) обладает низким уровнем сформированности родительской компетентности в вопросах полового воспитания. Это критически важный показатель, особенно учитывая сопутствующие характеристики таких родителей: авторитарность, строгость, повышенный контроль, эмоциональная дистанция и подавление чувств. Эти черты напрямую препятствуют созданию открытого, доверительного диалога с подростками на столь интимную и чувствительную тему.

В такой среде подростки, вероятно, будут испытывать страх или стыд при обсуждении вопросов сексуальности, будут лишены адекватной и своевременной информации от родителей, что может подтолкнуть их к поиску сведений из ненадежных источников (сверстники, интернет) и повысить риск формирования деструктивных установок или опасного поведения. Отсутствие эмоциональной близости и подавление чувств со стороны родителей лишает подростков необходимой поддержки и понимания в период их психосексуального развития.

Значительная часть родителей (35%) показывает средний уровень компетентности. Это свидетельствует о том, что, хотя у них, возможно, есть определенное понимание важности полового воспитания, их знания, навыки или готовность к откровенному общению могут быть неустойчивыми или недостаточными. Такие родители могут эпизодически затрагивать тему, но без системности, глубины или адекватной реакции на все вопросы подростка. Это может приводить к неполному или искаженному восприятию информации у подростков, а также к их неуверенности в том, что родители являются надежным источником информации по этим вопросам.

Лишь малая доля родителей (9%) демонстрирует высокий уровень компетентности. Эти родители, вероятно, способны выстраивать открытый и доверительный диалог, предоставлять полную, адекватную и соответствующую возрасту информацию, а также формировать у подростков здоровые и ответственные установки в отношении их сексуального развития.

Однако их количество крайне недостаточно, чтобы компенсировать дефицит компетентности у большинства.

Преобладание низкого и среднего уровней родительской компетентности в вопросах полового воспитания, усугубленное неблагоприятным психологическим профилем родителей с низким уровнем (авторитарность, эмоциональная дистанция), указывает на острую необходимость в разработке и внедрении программ поддержки и обучения для родителей [4, 25, 26, 30].

Цель такой программы должна заключаться не только в предоставлении знаний, но и в развитии коммуникативных навыков, снижении барьеров и формировании более открытой и поддерживающей семейной атмосферы для обсуждения деликатных тем [51, 92, 108]. Иначе подростки рискуют остаться без адекватного родительского руководства в критически важный период их психосексуального становления [33, 98].

## **2.2 Система психолого-педагогической работы, обеспечивающей повышение компетентности родителей в вопросах полового воспитания подростков.**

Основываясь на полученные результаты констатирующего этапа, нами была разработана и апробирована программа группового консультирования родителей подростков на тему полового воспитания [25, 26, 51].

В экспериментальную группу вошли 12 женщин в возрасте от 38 до 49 лет.

В ходе формирующего этапа исследования проведено 11 встреч с родителями разной направленности, продолжительность каждой встречи варьировалась от одного часа до двух часов, программа реализовывалась шесть месяцев

Цель программы: повышение родительской компетентности в вопросах полового воспитания детей подросткового возраста посредством группового консультирования [4, 30, 41].

Задачи программы:

- Повышение знаний родителей о половом воспитании подростков [22, 33, 47]
- Повышение знаний о методах воспитания подростков [88, 94]
- Формирование действующих навыков эффективного общения с подростками [87, 92]
- Развитие рефлексии родителей по поводу собственных установок, страхов и ожиданий, связанных с темой полового воспитания [3, 69]
- Создание поддержки и обмена опытом между родителями [25, 51]

Таблица 2 — Программа группового консультирования по формированию родительской компетентности

Встречи	Цели	Содержание	Упражнения	Рефлексия, домашнее задание

Блок 1: Фундамент доверия и понимания (Встречи 1-2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Создать доверительную атмосферу в группе.</li> <li>• Познакомить участников друг с другом и с правилами работы.</li> <li>• Выявить ожидания и запросы.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Приветствие, знакомство.</li> <li>• Объяснение формата, целей, правил конфиденциальности.</li> <li>• Обсуждение личных ожиданий.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Правила группы: коллективно сформулировать основные правила (конфиденциальность, уважение, активное слушание).</li> <li>• «Карта ожиданий»: Каждый родитель письменно (на стикере) отвечает на вопросы: «Что я хочу получить от этих встреч?», «Чего я опасаюсь?». Стикеря клеятся на общую доску, обсуждение тем.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Мое первое впечатление» : каждый участник делится своим ощущением от первой встречи.</li> <li>• Раздаточный материал с опросником « Взаимодействие родитель - ребенок» (Марковская И. М.) [19] для прохождения подростками</li> </ul>
Встреча 2 «Мой Подросток: Открытый взгляд»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Осознание родителями текущего этапа развития их детей [33, 62].</li> <li>• Обсуждение типичных возрастных особенностей подростков, влияющих на восприятие темы [33, 88].</li> <li>• Первичное самоисследование собственных установок.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обзор ключевых психологических и физиологических особенностей подросткового возраста (формирование идентичности, бунт, потребность в принятии, гормональные изменения).</li> <li>• «Семейная история»: как тема сексуальности обсуждалась (или не обсуждалась) в родительских семьях участников [3, 69].</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Портрет моего подростка»: Индивидуальная письменная работа – описание сильных сторон, трудностей, интересов ребенка. Затем – групповое обсуждение общих черт.</li> <li>• «Ценностный компас»: Родители определяют 3-5 ключевых ценностей, которые они хотят привить своим детям в области отношений и сексуальности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вести дневник наблюдений за поведением и эмоциональным состоянием подростка, записывать какие вопросы у него возникают или у родителей.</li> </ul>

<p><b>Блок 2:</b> Знания и Навыки: Основы и Коммуникация (Встречи 3-6)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Повысить осведомленность родителей о психологических и эмоциональных особенностях подростков в пубертатном периоде, познакомить с различными стилями воспитания и их влиянием на формирование личности и сексуального поведения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ознакомление с различными стилями воспитания и их влиянием в формате лекции.</li> <li>Отработка практических навыков взаимодействия.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Мини-упражнение "Что я могу сделать, чтобы лучше понять моего ребенка?":</li> <li>Ролевая игра "Сложный разговор"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>«Что нового я узнал(а) о своем ребенке и о себе?»</li> <li>"Мой главный вывод": * Каждый участник делится своим главным выводом или инсайтом, который он получил сегодня.</li> </ul>
<p><b>Встреча 3:</b> «Подростковый возраст: Понимаем, Воспитываем, Поддерживаем»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Освоение навыка активного слушания как основы доверительного общения.</li> <li>Развитие эмпатии – умения вставать на позицию ребенка.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Что такое активное слушание: невербальные сигналы, вербальные техники (перефразирование, уточнение, резюмирование).</li> <li>Различия между слушанием и слышанием.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>«Зеркало чувств»: Родители в парах рассказывают о своих чувствах (связанных с воспитанием), партнер активно слушает и отражает эмоции.</li> <li>«История из жизни»: Один участник рассказывает реальную ситуацию, другой – пробует ее пересказать, фокусируясь на чувствах подростка.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Подумать о том «Как ощущается, когда тебя слушают по-настоящему?»</li> </ul>
<p><b>Встреча 5:</b> «Я-сообщения: Говорим о важном без обвинений»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Обучение формулированию собственных потребностей и чувств без критики и осуждения.</li> <li>Практика «Я-сообщений» в контексте сложных тем.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Принципы «Я-сообщений»: структура (я чувствую..., когда ты..., потому что...), фокус на поведении, а не на личности.</li> <li>Сравнение «Ты-сообщений» и «Я-сообщений».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>«Переформулируй!»: Группе предлагаются типичные «Ты-сообщения», задача – переформулировать их в «Я-сообщения».</li> <li>«Мой идеальный диалог»: Родители пишут короткий диалог с подростком, используя «Я-сообщения» на сложную тему.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>«Легко ли говорить о себе? Что мешает?»</li> </ul>
<p><b>Встреча 6:</b> «Сила вопросов: Как направлять и поддерживать»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Научить задавать открытые, поддерживающие вопросы, стимулирующие размышления подростка.</li> <li>Развить навык</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Типы вопросов: открытые, закрытые, наводящие, рефлексивные. Роль вопросов в формировании критического</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>«Вопросник для размышлений»: Родители составляют список вопросов, которые могли бы помочь подростку задуматься о последствиях</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>«Как вопросы помогают или мешают в общении?»</li> </ul>

	задавать наводящие вопросы, помогающие подростку самому прийти к выводам.	мышления подростка.	рискованного поведения. • «Игра в вопросы»: Один ведущий – «подросток», остальные – «родители», задают вопросы по заданной теме.	
Блок 3: Рефлексия и Самопознание: Работа с Внутренним Миром	<ul style="list-style-type: none"> <li>Исследование личных ценностей, убеждений и установок, связанных с сексуальностью.</li> <li>Осознание собственных «табу» и их происхождения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Дискуссия: «Откуда берутся наши представления о сексе и отношениях?» (семья, культура, религия, опыт).</li> <li>Идентификация собственных «красных линий» и «правил».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>«Ценностный багаж»: Каждый родитель описывает 3-5 своих главных ценностей в контексте полового воспитания.</li> <li>«Карта моих страхов»: Индивидуальная работа – написание или рисование своих основных страхов, связанных с темой.</li> </ul>	• «Какие мои установки мешают, а какие помогают?»
Встреча 7: «Мои ценности и табу: Что важно для меня?»				
Встреча 8: «Эмоциональная палитра: Управление тревогой и страхом»	<ul style="list-style-type: none"> <li>Научиться распознавать и управлять собственными негативными эмоциями (тревога, страх, стыд).</li> <li>Освоение техник саморегуляции.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Физиология стресса и тревоги.</li> <li>Эффективные техники релаксации и заземления.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>«Дыхание спокойствия»: Практика глубокого диафрагмального дыхания.</li> <li>«Техника «Заземление»: Упражнение на концентрацию на телесных ощущениях.</li> <li>«Позитивное самовнушение»: Составление личных аффирмаций.</li> </ul>	• «Как эти техники могут помочь в реальной ситуации?»
Блок 4: Деятельность и Практика : От теории к жизни (Встречи 9-11)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Разработка конкретных сценариев для разговоров на деликатные темы.</li> <li>Практика применения коммуникативных навыков в ролевых играх.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Алгоритм начала разговора (выбор момента, места, правильный заход).</li> <li>Подбор лексики: как говорить о сексе просто и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>«Мой сценарий»: Индивидуальная или парная работа по составлению мини-сценариев для разных ситуаций.</li> <li>«Ролевые игры: Диалоги»: Родители разыгрывают предложенные</li> </ul>	• «Что получилось, а что вызвало трудности в ролевых играх?»

Встреча 9: «Сценарии для разговора : Открытый и честный диалог»		понятно. • Обсуждение «неудобных» тем (например, первая сексуальная связь, мастурбация).	сценарии, с последующей обратной связью.	
Встреча 10 «Границы и ответственность: Учимся говорить «Нет» и «Да»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Осознание важности установления личных границ.</li> <li>• Развитие навыка отстаивать свои границы и уважать границы подростка.</li> <li>• Обсуждение понятий ответственности и последствий.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Что такое личные границы и почему они важны.</li> <li>• Как подросткам говорить «нет» (давление сверстников, риски).</li> <li>• Родительская ответственность за обучение безопасности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Карта моих границ»: Родители определяют свои границы в отношении общения, поведения, личного пространства.</li> <li>• «Ситуация выбора»: Обсуждение гипотетических ситуаций, где подросток сталкивается с выбором, и как родители могут его поддержать.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Как помочь подростку сделать осознанный выбор?»</li> </ul>

<p>Встреча 11: «Вместе в будущее: Поддержка и ресурсы» Итоги: «Новый этап родительства»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обсуждение стратегий долгосрочной поддержки подростков Обмен полезными ресурсами (книги, сайты, специалисты).</li> <li>• Подведение итогов программы, оценка достигнутого прогресса. Прощание и закрепление позитивной динамики.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Как сохранить доверие на протяжении всего периода взросления. Важность личного примера родителей. Обзор надежных источников информации для подростков и родителей</li> <li>• Обзор достижений группы и каждого участника. Возможность задать последние вопросы.</li> <li>• Обсуждение, как поддерживать связь и обмен опытом после программы.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Карта поддержки»: Каждый составляет свою «карту» – какие ресурсы (внутренние и внешние) помогут ему в будущем.</li> <li>• «Наши общие открытия»: Группа составляет список самых ценных инсайтов и навыков, полученных за время программы.</li> <li>• Раздаточный материал с основной информацией курса.</li> <li>• «Моя родительская суперсила»: Каждый формулирует, какую новую «суперсилу» он обрел в результате программы.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Что стало для меня открытием за время наших встреч?»</li> <li>• «Как я чувствую себя сейчас, завершая эту программу?»</li> </ul>
---	--	---	--	---

Преимущества данной программы групповых консультаций [25, 26, 51].

1. Пошаговая модель, подразумевающая освоения материала и развития навыков необходимых для работы на последующем этапе, групповой встрече.
2. Программа имеет «накопительный» эффект, так как участники с каждым разом расширяют область своих знания и навыков.
3. Участники заранее ознакомлены с программой группового консультирования, что делает её открытой, безопасной, снижается тревожность перед неизвестностью.

4. Содержанием программы подразумевается использование раздаточного материала, который является опорой для дальнейшей самостоятельной работы [Приложение Е].

5. Программа предполагает не только выражение, понимание и управление эмоциональным состоянием родителей «здесь и сейчас», но и дает инструменты для дальнейшей самостоятельной работы [44, 113].

6. Программа способствует мотивированию родителей в самопознании, познании своих детей, выстраивании коммуникации и взаимодействия с учетом бережного отношения к чувствам и эмоциям друг друга [87, 92].

Эта программа направлена на то, чтобы родители не просто получили информацию, но и смогли интегрировать ее в свою практику, изменив свой подход к половому воспитанию подростков, сделав его более осознанным, доверительным и поддерживающим [26, 92, 108] [Приложение А].

Блок 1: Фундамент доверия и понимания (Встречи 1-2). Первый блок работы был направлен на знакомство участников, формирование комфортной обстановки и обсуждение правил группового консультирования [25, 35], а также на осознание родителями текущего этапа развития их детей [33, 62]. Так же в первом блоке работы удалось начать работу над когнитивным компонентом и начать знакомство с темой подросткового возраста и полового воспитания [22, 23].

Встречу 1, мы начали с теплого приветствия и знакомства, стараясь максимально быстро сократить дистанцию между участниками. С самого начала ведущий сфокусировался на прояснении формата, целей нашей работы и, что крайне важно, на установлении правил конфиденциальности.

Упражнение «Карта ожиданий» стало ключевым инструментом для выявления индивидуальных надежд и опасений родителей. Это позволило не только собрать информацию о запросах группы, но и прояснить возможные скрытые тревоги, создавая пространство для их обсуждения. Завершая встречу, ведущий предложил участникам поделиться «Моим первым

впечатлением», что помогло оценить эмоциональный фон в группе. Предоставляя опросник «Взаимодействие родитель – ребенок» для подростков в качестве домашнего задания, закладывали основу для более глубокого анализа родительско-детских отношений, который мы планировали в дальнейшем.

Встреча 2, «Мой Подросток: Открытый взгляд», была спланирована, чтобы углубить осознание родителями текущего этапа развития их детей и стимулировать их к первичному самоисследованию собственных установок.

Ведущий представил участникам обзор ключевых психологических и физиологических особенностей подросткового возраста – таких как формирование идентичности, феномен подросткового бунта, потребность в принятии и гормональные изменения [33, 62]. Целью было дать им теоретическую базу, которая поможет лучше понять своих детей.

Особое внимание было направлено на упражнение «Семейная история», где участники делились опытом обсуждения темы сексуальности в своих родительских семьях. Это упражнение вызвало сильные эмоции и позволило выявить глубокие установки, которые влияют на их текущие родительские стратегии [3, 69, 88].

Например, одна участница вспомнила о том, что когда она была подростком, ей запрещались любые романтические связи до совершеннолетия, сопровождая такое поведение осуждением и приписывалось к распутству. Ведущему, посредством вопросов (что вы чувствовали в тот момент? Думаете ли вы так же сейчас? согласны ли с этим мнением? и тд.) удалось вывести к тому, как эта история отразилась на жизни участницы сейчас и показать, что сейчас, воспитывая своего сына подростка, она часто говорит о распутстве малолетних девочек, которым, по ее мнению, только одного и надо от ее сына. Далее история была вынесена на общее обсуждение и дала пищу для размышление участнице.

Упражнение «Портрет моего подростка» стало важным инструментом для индивидуальной рефлексии каждого родителя над сильными сторонами, трудностями и интересами их детей, а последующее групповое обсуждение помогло им увидеть общие черты и осознать, что они не одиноки в своих переживаниях.

Через «Ценностный компас» ведущий стремился помочь родителям четко сформулировать те ценности, которые они хотят привить своим детям в области отношений и сексуальности, что является основой для осознанного воспитания. Домашнее задание в виде дневника наблюдений за поведением и эмоциональным состоянием подростка было предложено как способ стимулировать ежедневную рефлексию и сбор «материала» для будущих обсуждений.

Внимательно наблюдая за динамикой группы, можно отметить, что часть участников, чувствуя себя достаточно свободно и уверенно, активно участвовали в обсуждениях, задавали вопросы и делились личным опытом, активно «примеряя» новую информацию на себя и свою роль родителя. Но для других участников, хоть они и были вовлечены в упражнения, требовалось больше времени для раскрытия в групповых обсуждениях; они предпочитали оставаться наблюдателями, что является естественной частью процесса адаптации и формирования доверия.

Задача на данном этапе состояла в том, чтобы обеспечить достаточно безопасное пространство для всех, не форсируя раскрытие тех, кто пока не готов.

Обратная связь, которую удалось получить в конце первого блока, стала важным подтверждением того, что намеченные цели были достигнуты. Участники осознали актуальность представленной информации для своей жизни, почувствовали себя более уверенно в вопросах взаимодействия с подростками, определились с необходимостью дальнейшей работы над собой.

Также было видно, что они получили эмоциональную разрядку и ощущение поддержки в группе. Это дало уверенность в том, что группа готова к следующему, более глубокому этапу работы.

Блок 2: Знания и Навыки: Основы и Коммуникация (Встречи 3-6). Занятия были направлены на продолжение формирования когнитивного компонента и формирование деятельного компонента [26, 87]. Они включали в себя: знакомство с различными стилями воспитания и их влиянием [94, 103], повышение осведомленности родителей о психологических и эмоциональных особенностях подростков в пубертатном периоде [33, 62], освоение навыков активного слушания [87, 92], я-сообщений и развитие навыка составления вопросов.

Лекция-дискуссия: "Психология подростка: время перемен" включала в себя основные характеристики пубертатного периода:

- Физиологические и эмоциональные бури: Краткий экскурс в гормональные изменения, которые влияют на перепады настроения, повышенную возбудимость, чувствительность.
- Формирование идентичности: Подросток ищет свое "Я", экспериментирует с ролями, может менять интересы, друзей, стиль. Важность поддержки этого поиска.
- Потребность в автономии и сепарации: Желание быть самостоятельным, отстаивать свои границы, что часто воспринимается родителями как непослушание.
- Значимость сверстников: Группа становится важнейшим социальным окружением. Стремление быть принятым.
- Развитие мышления и интереса к "взрослым" темам: В том числе к сексуальности, отношениям, будущему.

Следующая мини-лекция была на тему стилей воспитания: Влияние на личность и сексуальность: "Архитектура личности: стили воспитания"(встреча 3) [94, 103]:

- Авторитарный стиль: "Делай, как я сказал(а)". Высокие требования, низкая поддержка. Последствия: тревожность, низкая самооценка, зависимость или бунт [88].
- Либеральный (попустительский) стиль: "Делай, что хочешь". Низкие требования, высокая поддержка (часто пассивная). Последствия: проблемы с самодисциплиной, неуважение к границам [88].
- Авторитетный стиль: "Давай обсудим, но последнее слово за мной (или вместе решим)". Высокие требования + высокая поддержка, диалог, уважение. Последствия: ответственность, самостоятельность, уверенность в себе [94].
- Индифферентный стиль: "Мне все равно". Низкие требования, низкая поддержка. Последствия: чувство покинутости, рискованное поведение [88].

Влияние на сексуальное поведение [23, 94]:

- Табу vs. Открытость: Как закрытость или, наоборот, чрезмерная открытость в семье влияют на готовность подростка говорить о сексе, контрацепции, ЗППП [11, 115].
- Контроль и доверие: Как авторитарный стиль может привести к скрытности и рискованному сексуальному поведению (чтобы "не попасться"), а авторитетный – к более ответственному и осознанному выбору [92, 108].
- Групповая дискуссия: "Какой стиль я чаще всего использую? Почему? Как это может влиять на моего ребенка?"
- После теоретической части занятия последовало мини-упражнение "Мост к пониманию": Что я могу сделать, чтобы лучше понять моего ребенка?

Родителям раздаются листы бумаги. Психолог предлагает им подумать и записать 2-3 КОНКРЕТНЫХ действия, которые они могли бы предпринять для улучшения контакта и понимания со своим подростком. Примеры: "активно слушать, не перебивая", "предложить сделать что-то вместе

(поиграть, посмотреть фильм)", "спросить его/ее мнение о чем-то важном", "просто спросить, как прошел день, и выслушать ответ".

— Ролевая игра "Сложный разговор": Было предложено несколько типичных "сложных" сценариев (например, подросток требует больше свободы, родитель обнаружил что-то в телефоне, подросток задал вопрос о сексе). Родители делятся на пары. Один играет родителя, другой – подростка.

После каждой игры (или нескольких игр) проводилось краткое обсуждение.

Были заданы вопросы:

- Родителю: Что было легко, что трудно? Какие слова помогли/мешали?
- Подростку: Как вы слышали родителя? Какие его слова/действия помогали вам открыться/закрыться?
- Наблюдателям (остальные родители): Какие приемы были эффективны? Что можно было бы сделать иначе?

Каждому участнику было предложено сформулировать свой главный вывод или инсайт, полученный на занятии. Это может быть одно слово, фраза или короткое предложение. Обмен выводами помог закрепить основные идеи и увидеть, насколько разнообразны и ценные инсайты участников.

Встреча 4 началась с углубленного изучения активного слушания.

Участники учились различать слушание и слышание, практиковали невербальные и вербальные техники, такие как перефразирование, уточнение и отражение чувств [87, 92, 108].

Особенно хорошо получалось применение упражнения «Зеркало чувств», где родители в парах рассказывали о своих переживаниях, а партнер активно слушал и отражал их эмоции. Это позволило им не только освоить технику, но и почувствовать себя услышанными.

Трудности возникали с полным отказом от советов и оценок при слушании, так как для многих это привычный паттерн, который было сложно изменить без осознанного усилия.

«История из жизни»: Задача была не в том, чтобы передать факты, а в том, чтобы выразить, что, по мнению участника, чувствовал подросток в той или иной момент "Мне кажется, когда ты сказал ему это, он почувствовал себя обиженным, потому что...", «Наверное, он был очень рад, когда ты заметил его успех, потому что ему важно твое одобрение». Это упражнение развивало эмпатию, помогая родителям научиться "вставать на позицию ребенка", даже если их собственная реакция на ситуацию была иной.

В заключение, участники делились своими размышлениями и ощущениями от практики. Ведущим был задан вопрос: "Как вы себя чувствовали, когда вас активно слушали, ваши чувства отражали, а ваши истории пытались понять с точки зрения чувств другого человека?". Родители описывали ощущения доверия, безопасности, принятия, облегчения, важности. Многие отметили, что именно такого отношения не хватает им в повседневной жизни, и уж тем более – их детям. Это стало сильным мотивирующим моментом для дальнейшей практики.

Далее мы перешли к «Я-сообщениям» (Встреча 5), осваивая их структуру – «Я чувствую... когда ты... потому что...» [87, 92].

Практические задания по переформулированию типичных «Ты-сообщений» в «Я-сообщения» дали родителям конкретный инструмент для выражения своих чувств и потребностей без обвинений. Это упражнение вызвало много инсайтов, демонстрируя, как меняется характер диалога.

Наибольшая сложность заключалась в формулировании «Я-сообщений» на действительно сложных, эмоционально заряженных темах, поскольку это шло вразрез с укоренившимися моделями реагирования, требуя значительных усилий по перестройке мышления.

Вот пример неудачной попытки перефразирования одной из участниц группы: «Я чувствую гнев и разочарование, когда слышу, как ты говоришь о таких вещах, потому что ты меня позоришь!» После этого, ведущим былозвучено, что "Гнев" и "разочарование" – это чувства, но "позоришь" – это сильная оценка и обвинение. Нужно глубже исследовать, что на самом деле за этим стоит. В чем ваш истинный страх?

Блок завершился работой над «Силой вопросов» (Встреча 6), где родители учились задавать открытые, поддерживающие и наводящие вопросы, стимулирующие размышления подростка [87, 106].

«Игра в вопросы», где ведущий выступал в роли «подростка», а остальные задавали вопросы, оказалась очень эффективной. Это позволило участникам в безопасной обстановке отработать навык постановки вопросов, направляющих подростка к самостоятельным выводам.

Труднее всего было отойти от закрытых вопросов, требующих односложных ответов, и перейти к открытым, требующим размышлений, – сказывалась привычка «допрашивать», а не «интересоваться», что требовало постоянной самокоррекции.

По итогу этих встреч участники овладели конкретными, применимыми на практике инструментами для улучшения коммуникации. Они научились слышать эмоции за словами, выражать свои чувства и потребности без обвинений, а также задавать вопросы, которые стимулируют подростка к самоанализу, а не к обороне. Значимым результатом стало осознание того, что эффективное общение – это навык, требующий постоянной практики и осознанности, а не просто интуиция.

Обратная связь показала, что родители высоко оценили практическую направленность занятий и немедленную применимость навыков.

В целом, участники сообщали о значительном улучшении взаимопонимания и снижении конфликтности в семье, а также о чувстве большей компетентности как родители.

Блок 3: Рефлексия и Самопознание: Работа с Внутренним Миром (Встречи 7-8). Данный блок работы был полностью направлен на работу с рефлексивным компонентом [3, 69] и включал в себя: исследование личных ценностей, убеждений и установок, связанных с сексуальностью [23, 49], а также распознавание и управление собственными негативными эмоциями и освоение техник саморегуляции [44, 113].

Встреча 7, «Мои ценности и табу: Что важно для меня?», была посвящена исследованию личных ценностей, убеждений и установок, связанных с сексуальностью [23, 49], а также распознавание и управление собственными негативными эмоциями и освоение техник саморегуляции.

Встреча 7, «Мои ценности и табу: Что важно для меня?», была посвящена исследованию личных ценностей, убеждений и установок, связанных с сексуальностью.

Началась встреча с оживленной дискуссии «Откуда берутся наши представления о сексе и отношениях?», которая помогла участникам осознать влияние семьи, культуры и религии. В ходе дискуссии ведущий задавал вопросы, стимулирующие рефлексию: "Что вам говорили о сексе в вашей семье?", "Какие послания вы получали от школы, друзей, медиа?", "Как ваша религия (если есть) формировала ваше отношение к телу, отношениям, интимности?"

Пример участницы: В моей семье, о сексе иногда говорили, но очень своеобразно. Мама всегда говорила: «Мужчинам нужно одно, а ты должна быть умнее и хитрее», или «Мужчина, чтобы удержать, должен быть немного голодным». Про мой внешний вид постоянно были комментарии «Смотри, как одеваешься, чтобы не давать повода», или «Девственность – это самое ценное, что у тебя есть».

Это не был прямой разговор о сексе, но это были постоянные намеки и предупреждения, которые создавали ощущение, что мужская сексуальность –

это какая-то угроза, а женская – это то, что нужно тщательно оберегать и использовать как инструмент.

Из-за всего этого я выросла с постоянным чувством тревоги по поводу отношений. Когда моя 13-летняя дочь Катя начинает рассказывать мне о симпатии к мальчику, или я вижу, как она общается с ровесниками, у меня внутри срабатывает некий 'сигнал тревоги'. Моментально появляется желание ей 'намекнуть', 'предупредить', 'дать совет', как себя вести, чтобы 'не опозориться' или 'не быть легкодоступной'. Иногда я даже говорю фразы, которые когда-то слышала от мамы, и потом ловлю себя на этом и очень расстраиваюсь."

"Сейчас, когда я слышу истории других и анализирую свою, я понимаю, что мой страх за дочь, моя постоянная потребность «контролировать» ее поведение в отношениях – это не столько мои собственные рациональные выводы, сколько результат очень сильного «программирования» из детства. Меня учили воспринимать мужскую сексуальность как потенциальную опасность, а женскую – как «товар», который нужно «беречь» или «правильно использовать». Я вдруг увидела, что, транслируя эти установки своей дочери, я не защищаю ее, а, наоборот, закладываю в нее тот же страх и недоверие, которые мешали мне самой строить здоровые отношения.

И в этом случае, возможность открыто озвучить эти установки и услышать, что многие другие участницы сталкивались с похожими «посланиями», создавала сильное чувство общности и нормализации переживаний. Это позволяло женщинам увидеть свои реакции не как личную "неадекватность", а как унаследованные паттерны, с которыми можно и нужно работать.

Упражнение «Ценностный багаж», где родители описывали свои главные ценности, позволило четко сформулировать свои «красные линии» [23, 49].

Трудности возникали при выполнении упражнения «Карта моих страхов», поскольку осознание и прописывание глубоко скрытых страхов, связанных с темой сексуальности ребенка, вызывало сильное эмоциональное сопротивление и требовало мужества. Это давалось тяжело, так как касалось очень личных и часто табуированных переживаний.

Встреча 8, «Эмоциональная палитра: Управление тревогой и страхом», была направлена на распознавание и управление собственными негативными эмоциями [44, 113].

Практика техник релаксации и заземления – «Дыхание спокойствия» и «Техника «Заземление» – оказалась очень эффективной, участники быстро осваивали эти приемы для снижения напряжения [44, 113].

Однако некоторым было труднее принять практику «Позитивного самовнушения» и составления личных аффирмаций, поскольку это требовало изменения внутренних негативных установок и веры в их силу, что для многих было непривычно и вызывало некоторую иронию или скепсис поначалу.

По итогу этих встреч участники научились глубже понимать собственные установки, ценности и страхи, связанные с сексуальностью, и осознали их происхождение. Они получили конкретные инструменты для саморегуляции и управления сильными эмоциями, такими как тревога и страх, что является критически важным для поддержания открытого диалога с подростком.

Блок 4: Деятельность и Практика: От теории к жизни (Встречи 9-12). В данном блоке мы продолжили работу над деятельным компонентом [87, 92]. Была поведена разработка конкретных сценариев для разговоров на деликатные темы, была раскрыта тема личных границ и проведена работа, направленная на развитие навыка отстаивать свои границы и уважать границы подростка [56, 92]. Так же, было изучено, как сохранить доверие на протяжении всего периода взросления ребенка [92, 108].

В конце данного блока было так же проведено подведение итогов, обмен информацией и полученным опытом.

Встреча 9 «Сценарии для разговора: Открытый и честный диалог», сфокусировалась на разработке конкретных сценариев для бесед на деликатные темы [87, 92, 106].

Особенно хорошо участникам давались ролевые игры и составление мини- сценариев. Возможность в безопасной обстановке проиграть диалоги, используя новые коммуникативные навыки (активное слушание, Я-сообщения, открытые вопросы), дала им уверенность и понимание, как начать разговор.

Трудности возникали при обсуждении и проигрывании "неудобных" тем (таких как первая сексуальная связь, мастурбация). Это давалось тяжело из-за глубоко укоренившихся табу, личной неловкости и стыда, которые всплывали при попытке говорить об этом открыто и без осуждения [23, 49].

Встреча 10, «Границы и ответственность: Учимся говорить «Нет» и «Да», была посвящена осознанию и установлению личных границ [56, 92].

Хорошо получалось упражнение «Карта моих границ», где родители четко определяли свои пределы в общении и поведении. Обсуждение гипотетических ситуаций также помогало найти адекватные реакции.

Сложности были с принятием того, что и подросток имеет право на свои границы, которые не всегда совпадают с родительскими представлениями о безопасности или приемлемости. Переход от позиции полного контроля к уважению автономности подростка, особенно в вопросах рискованного поведения, требовал значительной внутренней работы и преодоления родительской тревоги [56, 92, 108].

Пример участницы группы: 15-летняя дочь участницы сообщает, что ее пригласили на вечеринку к новому другу, которого участница не знает. Вечеринка планируется в доме этого друга, когда его родителей не будет

дома, и дочка хочет остаться там до поздней ночи, возможно, даже с ночевкой (хотя это прямо не проговаривается, мама догадывается).

Укоренившаяся реакция Екатерины (позиция полного контроля): "Нет! Категорически нет! Ты еще слишком мала для таких вечеринок без взрослых. Я не знаю этих людей, и что там может произойти, когда никого нет? Это опасно! Я не позволю тебе идти."

Отзеркаливаем внутреннее состояние: Мощный выброс тревоги, паника, страх за дочь (что ее обманут, обидят, что она попадет в плохую компанию, попробует алкоголь или что-то еще, а возможно, и столкнется с сексуальным давлением). Желание немедленно "спасти" ребенка от потенциальной угрозы.

На занятии ведущий напомнил о важности личных границ подростка, о том, что тотальный контроль подрывает доверие, и о необходимости давать подростку ответственность и возможность делать выбор. Участница понимает, что ее "нет" без объяснений и без попытки понять дочь только вызывает сопротивление и, возможно, обман.

После этого участница пытается применить новые знания по-заранее подготовленной схеме:

1. Попытка понять границы и желание дочери: "Я вижу, что тебе очень хочется пойти на эту вечеринку. Скажи, почему для тебя это так важно? Что ты там ожидаешь?" (Пытаясь слушать активно, не перебивая).
2. Формулировка своих чувств через «Я-сообщение»: "Я чувствую сильное беспокойство и страх, когда слышу о вечеринке без взрослых, потому что я очень волнуюсь за твою безопасность и не знаю, что может произойти, когда никто не контролирует ситуацию."
3. Внутренняя борьба и трудность: Голова говорит: "Нужно обсудить с ней риски, договориться о времени, может, разрешить, но с условиями." "Надо уважать ее желание быть самостоятельной." Сердце/инстинкт кричит: "Нет! Это слишком опасно! Что, если что-то случится? А вдруг там будет

алкоголь? Или парни будут приставать? Я буду чувствовать себя виноватой, если я ей разрешу, и что-то пойдет не так!" Переживание: участница физически ощущает это внутреннее сопротивление. Ее желудок сжимается, сердце учащенно бьется. Она чувствует, как легко было бы просто сказать "Нет", потому что это знакомый паттерн и дает иллюзию полного контроля и безопасности. Но она также помнит, как это "Нет" разрушало их отношения с дочерью.

Ведущий поясняет, что сложность преодоления тревоги: для участницы «отпустить контроль» в такой ситуации (где, по ее мнению, присутствует "рискованное поведение") – это не просто слова. Это требует огромных усилий, по преодолению своей глубокой родительской тревоги, которая укоренилась годами. Это ощущается как отказ от своей "обязанности" защищать, как будто она подвергает дочь опасности своим согласием. Ей сложно доверять не только дочери, но и себе – достаточно ли хорошо она ее воспитала, чтобы дочь сама смогла справиться?

Этот пример ярко показывает, что даже при интеллектуальном понимании новых подходов, переход от тотального контроля к уважению границ подростка, особенно в вопросах, где родители видят потенциальные риски, требует колossalной внутренней работы, борьбы с собственными страхами и тревогами, и готовности отпустить часть контроля, который казался единственным способом обеспечения безопасности.

Встреча 11, «Вместе в будущее: Поддержка и ресурсы», была направлена на стратегии долгосрочной поддержки и обмен ресурсами [25, 26].

Отлично сработало упражнение «Наши общие открытия», где группа коллективно составляла список самых ценных инсайтов и навыков, что укрепляло чувство общности и ценности пройденного пути.

«Карта моих границ» Каждому участнику было предложено на листе бумаги нарисовать "карту" своих личных границ. На этой карте они обозначили:

- "Вход" (что приемлемо для них в общении).
- "Забор" (что они категорически не готовы терпеть).
- "Двери" (в каких случаях они готовы быть открытыми и идти на компромисс).
- "Сигнальные огни" (признаки того, что их границы нарушены).

Затем родители в парах кратко обсудили свои "карты", поделились тем, что было легко/сложно нарисовать, и как это соотносится с их отношениями с подростками. Это помогло лучше осознать собственные потребности и триггеры.

«Наши общие открытия». Обмен надежными источниками информации также был очень востребован [97, 107, 116].

Вот примеры источников информации для родителей подростков на тему полового воспитания и построения коммуникации, которые былизвучены:

- Книги на тему того, как говорить с детьми о сексе от авторов Мишель Кассель, Ульф Кастандель, на тему полового воспитания и что о нем должен знать каждый родитель: авторы Анастасия Изюмская, НИИ Неврологии, как уберечь ребенка от рисков интернета" Наталия Касперская. Для построения коммуникации и эмоциональной близости: "Общаться с ребенком. Как?" (Юлия Гиппенрейтер):"Тайная опора: привязанность в жизни ребенка" (Людмила Петрановская): "Не упускайте своих детей. Почему родители должны быть важнее, чем сверстники" (Гордон Ньюфелд, Гabor Mate):

- Онлайн-ресурсы и организации: Сайты и блоги экспертов/психологов Людмила Петрановская, Анастасия Изюмская (проект "Чистые Колени), "Психология для жизни" (порталы с экспертными статьями): такие ресурсы, как [Psychologies.ru](http://Psychologies.ru), [Psyh.ru](http://Psyh.ru) и другие.

Участники столкнулись с осознанием того, что программа подходит к концу, и теперь нужно опираться на свои внутренние и внешние ресурсы, а не на регулярную поддержку группы и ведущего. Возникало некоторое чувство неопределенности и грусти от предстоящего расставания.

Особенно эффективно прошло упражнение «Моя родительская суперсила», где каждый участник формулировал свое главное достижение. Это создавало мощное чувство завершенности, уверенности в своих силах и позитивной динамики.

По итогу встречи участники научились не только говорить на "сложные" темы, но и делать это с уверенностью, уважением к границам и с фокусом на развитии ответственности у подростка. Они получили конкретные инструменты для создания поддерживающей среды, научились определять и отстаивать личные границы, а также получили ресурсную базу для дальнейшего самостоятельного развития. Родители осознали, что открытый диалог — это не разовая акция, а постоянный процесс.

Таким образом, благодаря подобранным методикам и выделенным шкалам, программа группового консультирование включила в себя отработку всех трех компонентов родительской компетентности и была составлена так, чтобы провести работу над всеми выявленными проблемами и слабыми местами полового воспитания [4, 26, 30]. Комплексная работа в рамках программы обеспечила родителей не только необходимыми знаниями и навыками, но и изменила их внутреннее отношение к вопросам полового воспитания, сделав его более открытым, осознанным и эффективным [25, 92, 108].

## **2.3 Анализ и интерпретация результатов опытно-экспериментальной работы.**

Результаты формирующей работы оценивались посредством контрольного этапа исследования – повторного психодиагностического измерения уровня эмоциональной компетентности родителей младших школьников.

В работе были использованы методики, аналогичные первому срезу. Для проверки достоверности различий была проведена статистическая обработка данных по Т-критерию Вилкоксона. Результаты повторной диагностики представлены отдельно по каждой методике.

Результаты исследования по методике «PARI. Тест-опросник изучения родительских установок, Шефер Е.С. и Белл Р.К.» до и после формирующего эксперимента сведены в таблице 1 (Приложение Ж) и представлены на рисунке 12 и 13.

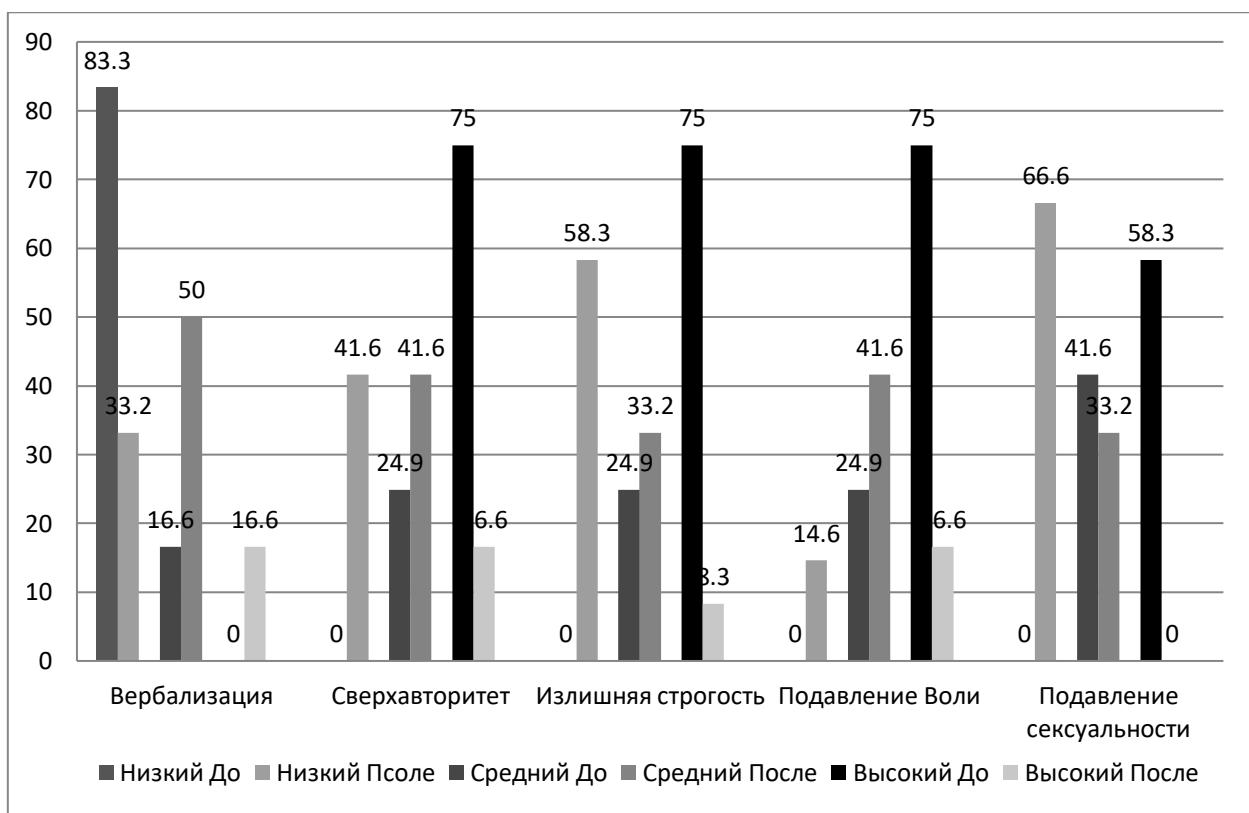


Рисунок 12 — Сравнительные результаты родителей экспериментальной группы по методике «PARI. Тест-опросник изучения родительских установок, Шефер Е.С. и Белл Р.К» до и после формирующего эксперимента (в %)

#### 1. Вербализация:

Низкий уровень: 33,2% (Снижение на 60,14%) Средний уровень: 50% (Рост на 201,2%) Высокий уровень: 16,6% (Появился, увеличившись с 0% до 16,6%) Произошло улучшение навыков вербализации у родителей. Большинство родителей продемонстрировали желание и понимание важности открытого общения, диалога с подростком.

#### 2. Сверхавторитет:

Низкий уровень: 41,6% (Появился, увеличившись с 0% до 41,6%) Средний уровень: 41,6% (Рост на 67,07%) Высокий уровень: 16,6% (Снижение на 77,87%) Мы выявили движение к более демократичному стилю общения. Родители стали менее склонны к диктату и более открыты к диалогу и учету мнения ребенка.

#### 3. Излишняя строгость:

Низкий уровень: 58,3% (Появился, увеличившись с 0% до 58,3%), Средний уровень: 33,2% (Рост на 33,33%), Высокий уровень: 8,3% (Снижение на 88,93%). Родители проявили желание создавать более теплую и принимающую атмосферу в семье.

#### 4. Подавление воли:

Низкий уровень: 14,6% (Появился, увеличившись с 0% до 14,6%), Средний уровень: 41,6% (Рост на 67,07%), Высокий уровень: 16,6% (Снижение на 77,87%). Родители стали говорить о необходимости поддерживать своих детей, развивать их самостоятельность и внутреннюю свободу.

#### 5. Подавление сексуальности:

Низкий уровень: 66,6% (Появился, увеличившись с 0% до 66,6%), Средний уровень: 33,2% (Снижение на 20,19%), Высокий уровень: 0% (Снижение на 100%, полностью исчез). Родители полностью отказались от

высокого уровня подавления сексуальности и в большинстве своем перешли к низкому уровню, что говорит о принятии и готовности к открытому диалогу на эту тему. Это создает благоприятную почву для формирования у подростков позитивного самовосприятия, здорового отношения к своему телу, понимания важности согласия, безопасных отношений и ответственного поведения.

Улучшение вербализации (только 33,2% с низким уровнем) означает, что родители теперь более готовы и способны открыто обсуждать с подростками вопросы полового развития, границ, безопасного секса, согласия, отношений и ценностей.

Значительное снижение показателей авторитарности, излишней строгости и подавления воли означает, что родители теперь склонны к более гибкому, понимающему и уважительному подходу. Они могут устанавливать разумные границы и правила, но делать это с объяснениями, прислушиваясь к мнению подростка. Это способствует развитию доверия, самостоятельности и ответственности у подростков в вопросах сексуального здоровья, а не слепого подчинения.

В итоге, формирующий эксперимент привел к трансформации родительских установок от закрытых, авторитарных и подавляющих к открытым, поддерживающим и принимающим. Эти изменения критически важны для успешного полового воспитания подростков. Родители теперь более подготовлены к тому, чтобы быть для своих детей надежным источником информации, поддержки и мудрых советов по вопросам сексуальности, способствуя их здоровому развитию и формированию ответственного отношения к своей жизни.

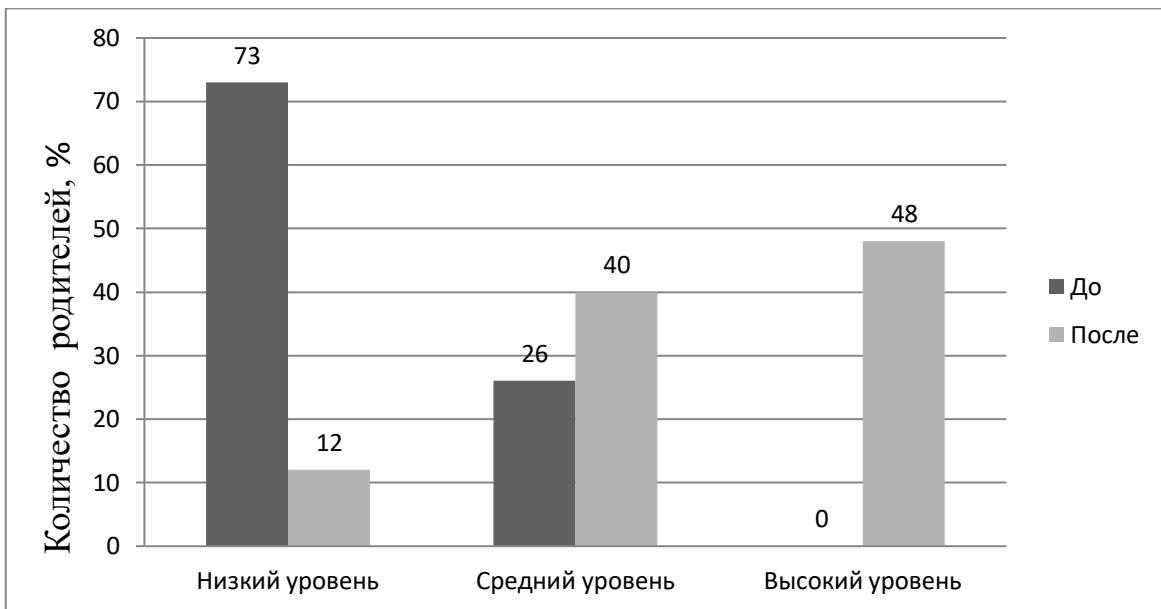


Рисунок 13 — Сравнительные результаты родителей экспериментальной группы по уровню сформированности рефлексивного компетентности до и после формирующего эксперимента (в %)

Анализ уровня сформированности рефлексивного компонента родительской компетентности до и после формирующего эксперимента:

Снижение низкого уровня: Доля родителей с низким уровнем рефлексии сократилась более чем в 6 раз (с 73% до 12%). Это означает, что большинство родителей перестали действовать неосознанно, по инерции или под влиянием нерефлексируемых установок.

Значительный рост среднего уровня: Число родителей со средним уровнем рефлексии увеличилось более чем на 50% (с 26% до 40%).

Появление и доминирование высокого уровня: высокий уровень рефлексии, отсутствовавший до эксперимента, после него стал характерен почти для половины родителей (48%). Это свидетельствует о глубокой внутренней трансформации.

Благодаря подобранным методикам родители стали более способными к самоанализу: пониманию своих чувств, мыслей, установок и мотивов.

Вот примеры отзывов участников: «Благодаря «Карте ожиданий» я почувствовала себя услышанной и поняла, что здесь можно говорить открыто о своих страхах. Это очень ценно для меня.»; «Карта моих страхов» была

очень сложной, но после неё я почувствовала огромное облегчение. Как будто назвала свои демоны по именам, и они стали меньше.»

Родители научились критической оценке: анализу эффективности своих воспитательных стратегий и их последствий для ребенка. Гибкости и адаптивности: готовности изменять свое поведение и подход в зависимости от потребностей ребенка и ситуации. Осознанности: действиям, основанным не на автоматических реакциях, а на обдуманном выборе.

"Мой стиль «Я сказала, значит так и будет» приводил только к бесконечным ссорам и отчуждению. Мое открытие: Авторитарность не воспитывает, а подавляет. Она учит подчиняться, но не думать своей головой. Чтобы подросток принимал решения, а не просто выполнял приказы, ему нужно слышать аргументы и быть частью диалога."

Родители теперь способны осознавать свои собственные чувства и установки относительно сексуальности. Они могут признать свой дискомфорт, но при этом понять, что задача родителя — преодолеть его ради благополучия ребенка.

Пример инсайда в ходе группового консультирования: "Я осознала, что мой страх и стыд при разговоре о сексе – это мои старые установки, а не проблема моего ребенка. Мое открытие: Чтобы подросток мне доверял, я должна быть готова говорить о любых темах открыто и без осуждения, даже если мне самой неловко. Молчание – худший враг безопасности." Родители готовы критически оценивать информацию о сексуальности (в том числе из медиа, от сверстников), а также свои собственные убеждения и установки, унаследованные от своих родителей. Это позволяет им отбросить устаревшие мифы и предрассудки.

Родители, способные к рефлексии, лучше понимают эмоциональное состояние подростка, его потребности в автономии и конфиденциальности, что способствует укреплению доверия и делает родителей основным источником достоверной информации и поддержки.

Таким образом, наблюдается повышение рефлексивного компонента родительской компетентности после формирующего эксперимента, что позволяет родителям не только передавать информацию, но и формировать ценности, развивать критическое мышление, строить доверительные отношения и эффективно поддерживать своих детей в процессе формирования их сексуальной идентичности и ответственности.

Результаты повторного исследования по опроснику «Психолого-педагогические основы сексологии и полового воспитания»

Результаты повторной диагностики «Психолого-педагогические основы сексологии и полового воспитания» до и после формирующего эксперимента сведены в таблице 1 (Приложение 3) и представлены на рисунке 14.

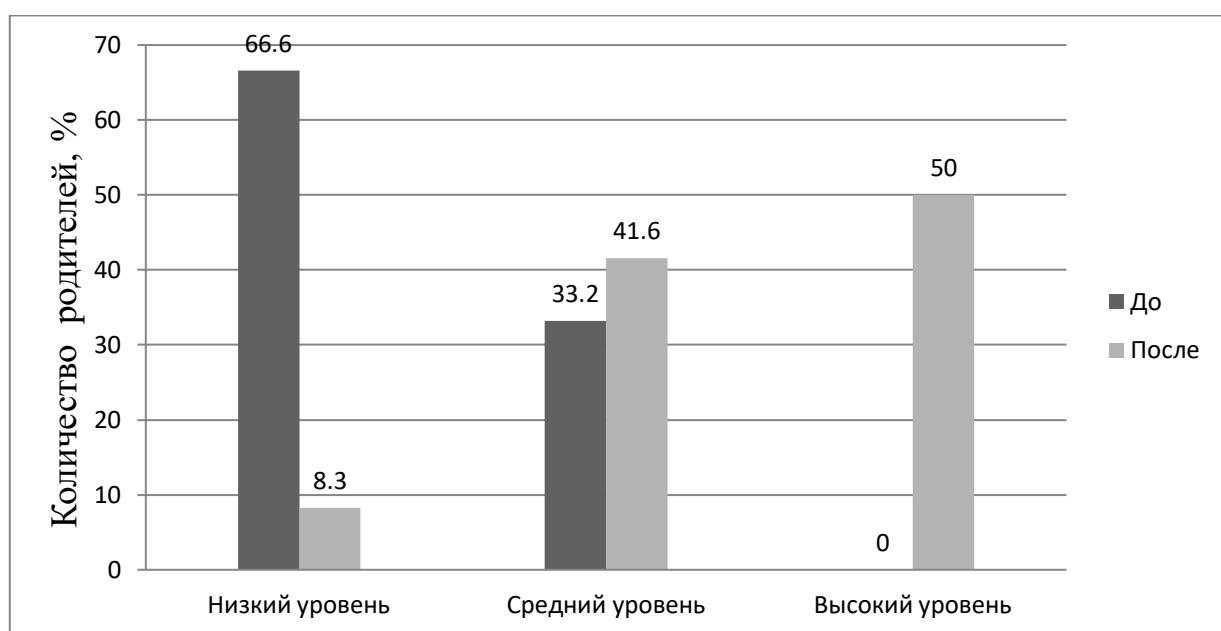


Рисунок 14 — Сравнительные результаты родителей экспериментальной группы по методике «Психолого-педагогические основы сексологии и полового воспитания» до и после формирующего эксперимента (в %), определяющей когнитивный компонент.

После проведения формирующего эксперимента произошли следующие изменения:

Низкий уровень развитости: 8,3% (снижение с 66,6%) Средний уровень сформированности: 41,6% (увеличение с 33,2%) Высокий уровень: 50% (появление и рост с 0%) .

Эти изменения демонстрируют успешное преодоление именно тех специфических пробелов, которые были выявлены до эксперимента. Сокращение низкого уровня (с 66,6% до 8,3%): свидетельствует о том, что подавляющее большинство родителей, ранее испытывавших значительные трудности, теперь освоили базовое понимание психологических и эмоциональных особенностей подростков. Их когнитивный компонент был обогащен концепциями возрастной психологии, что позволило им более эмпатично и адекватно воспринимать поведение своих детей, связывая его с процессами полового созревания.

Пример инсайда: «Мне очень понравилось упражнение «Портрет моего подростка» и обсуждение особенностей подросткового возраста. Это помогло мне по-новому взглянуть на своего ребенка, увидеть его не только через призму проблем, но и сильных сторон. Я почувствовала больше понимания и меньше тревоги.».

Они также, получили базовые представления об эффективных стилях воспитания, что позволило им пересмотреть свои подходы к общению и взаимодействию с подростками на деликатные темы.

Появление и значительный рост высокого уровня (с 0% до 50%): указывает на то, что половина родителей полностью интегрировали свои предшествующие биологические знания с вновь приобретенными глубокими познаниями в психологии подросткового возраста и педагогике полового воспитания. Их когнитивный компонент теперь характеризуется: комплексным пониманием: способность видеть половое воспитание не просто как передачу фактов, а как сложный психолого-педагогический процесс, учитывающий все аспекты развития подростка.

Родители стали обладать способностью сознательно выбирать и адаптировать стили воспитания, предвидеть возможные трудности и проактивно формировать здоровую сексуальную культуру у своих детей.

Формирующий эксперимент перевел родителей от состояния "знаю факты, но не знаю, что с ними делать и как об этом говорить" к состоянию интегрированного, психологически осознанного и педагогически обоснованного понимания вопросов полового воспитания.

Ранее разрозненные знания о подростковом возрасте теперь дополнены и интегрированы с глубоким пониманием психологии и эмоционального мира подростка, а также с педагогическими стратегиями. Подход к половому воспитанию стал менее интуитивным и более осознанным, основанным на научно-обоснованных знаниях психологии и педагогики.

Таким образом, формирующий эксперимент успешно устранил ключевые "слепые пятна" в когнитивном компоненте родителей, превратив их из носителей фактов в компетентных наставников, способных к всестороннему и эффективному половому воспитанию своих детей.

Результаты исследования по опроснику «Взаимодействие родитель – ребенок» (Марковская И. М.) после формирующего эксперимента

Результаты исследования по опроснику «Взаимодействие родитель – ребенок» (Марковская И. М.) до и после формирующего эксперимента сведены в таблице 1 (Приложение И) и представлены на рисунке 15 и 16.

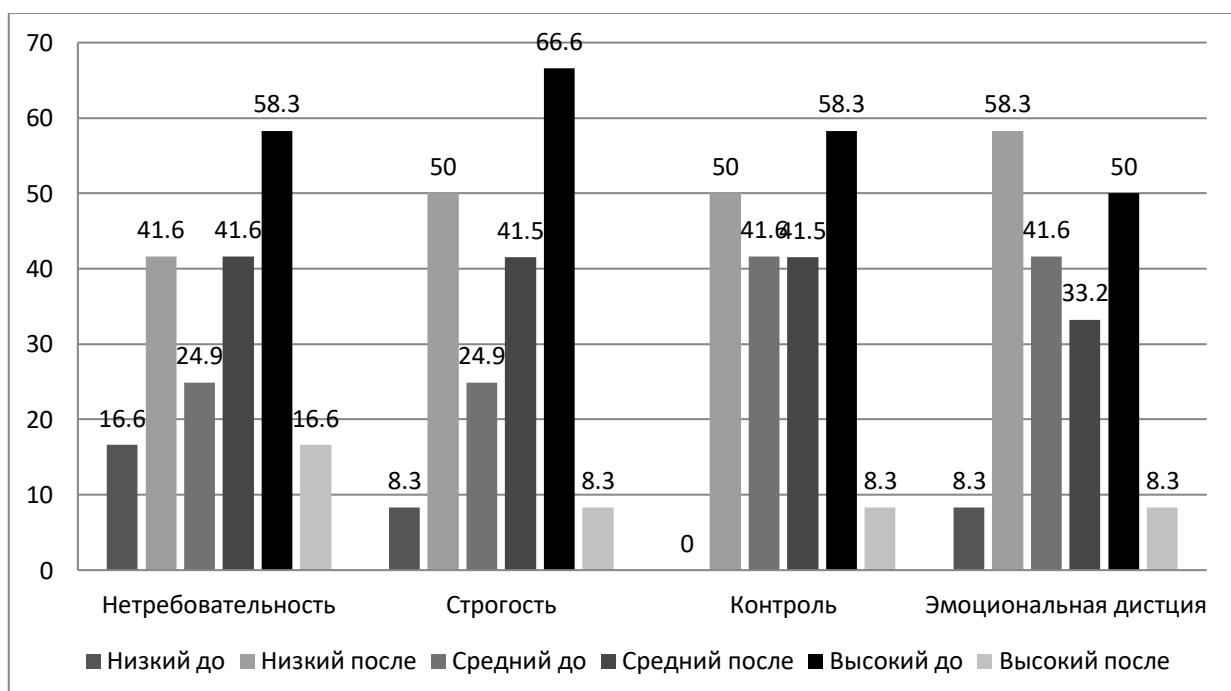


Рисунок 15 — Сравнительные результаты родителей экспериментальной группы по методике «Взаимодействие родитель – ребенок» (Марковская И. М.) до и после формирующего эксперимента (в %) по отдельным шкалам.

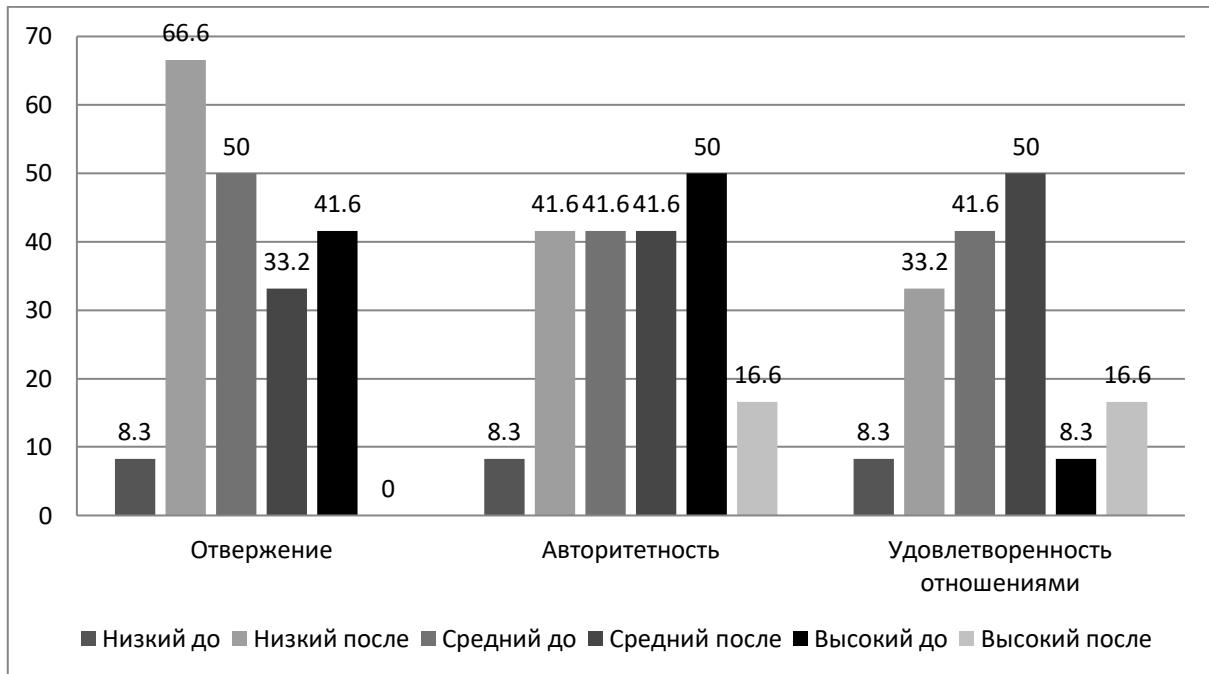


Рисунок 16 — Сравнительные результаты родителей экспериментальной группы по методике «Взаимодействие родитель – ребенок» (Марковская И. М.) до и после формирующего эксперимента (в %) по отдельным шкалам.

### 1. Нетребовательность

Доля родителей с высоким уровнем нетребовательности значительно снизилась (с 58,3% до 16,6%), в то время как доля родителей с низким и средним уровнем выросла.

Снижение высокого уровня нетребовательности означает, что родители стали считать себя менее пассивными и попустительскими.

После формирующего эксперимента появилось желание активнее участвовать в формировании ценностей: устанавливать более четкие (но не жесткие) ожидания относительно поведения в отношениях, сексуального здоровья, безопасности в интернете; определять границы, например, обсуждать вопросы сексуальной активности, использования контрацепции, уважения личных границ; предъявлять разумные требования к ответственности за свое здоровье и поведение

### 2. Строгость

Наблюдается снижение высокого уровня строгости (с 66,6% до 8,3%) и рост низкого и среднего уровней.

Чрезмерная строгость до эксперимента, создавала атмосферу страха, запретов и осуждения, что делало тему сексуальности "табуированной". После эксперимента родители, считают себя менее осуждающими, что позволит подросткам чувствовать себя безопаснее, задавая вопросы или делясь опытом, не боясь немедленного порицания. Вместо авторитарного указания, родители стали склонны к объяснению, обсуждению и поиску компромиссов.

### 3. Контроль

Снижение высокого уровня контроля (с 58,3% до 8,3%) и появление большого количества родителей с низким уровнем (с 0% до 50%). Средний уровень остался неизменным.

Переход от высокого к низкому уровню контроля является важным индикатором доверия и уважения к растущей автономии подростка.

Пример инсайда участницы группы: "Когда я пыталась жестко запрещать все подряд, мой сын просто начинал бунтовать. Мое открытие: Моя власть не работает на долгосрочную перспективу. Вместо того чтобы контролировать каждое действие, мне нужно учить его самоконтролю и ответственности, давая ему пространство для ошибок и возможность их исправить."

После эксперимента родители, стали более доверяющими и ориентированными на самоконтроль подростка: вместо внешнего контроля, родители будут стимулировать развитие внутренней саморегуляции и осознанного выбора.

### 4. Эмоциональная дистанция

Резкое снижение высокого уровня эмоциональной дистанции (с 50% до 8,3%) и существенный рост низкого уровня (с 8,3% до 58,3%).

Высокая эмоциональная дистанция до эксперимента делала невозможным откровенный разговор о чем-либо личном, а тем более о сексуальности.

Пример инсайда участницы группы: «Мне казалось, что после детства эмоциональная связь ослабевает. Мое открытие: Эмоциональная близость с подростком трансформируется, но не исчезает. Она становится основой для его самооценки, его способности доверять миру. Слушать, слышать и проявлять эмпатию – это наш путь к сохранению этой связи.»

После эксперимента родители стали эмоционально доступными, стали проявлять больше эмпатии, строить более доверительные отношения, что является фундаментом для эффективного полового воспитания, так как подросток будет знать, что может прийти к родителям с любой проблемой.

### 5. Отвержение

Снижение высокого уровня отвержения (с 41,6% до 0%) и значительное увеличение низкого уровня (с 8,3% до 66,6%).

После формирующего эксперимента родители, стали позиционировать себя принимающими и поддерживающими, что может позволить подросткам знать, что их любят и ценят безусловно, независимо от их ошибок или вопросов, связанных с развитием.

Так же их отношения могут помочь созданию безопасного пространства: где подросток не боится быть осужденным или "отвергнутым" за свои мысли, чувства или даже реальные ситуации, связанные с сексуальностью.

### 6. Авторитетность

Снижение высокого уровня авторитетности (с 50% до 16,6%) и значительное увеличение низкого уровня (с 8,3% до 41,6%). Средний уровень остался неизменным.

Это изменение указывает на сдвиг от «авторитарного» стиля авторитетности (где авторитет базируется на власти) к более

«демократическому или дружескому», где авторитет зарабатывается уважением и доверием, а не страхом.

Высокий уровень авторитетности до эксперимента мог означать, что подростки воспринимали родителей как непрекаемых правителей, что затрудняло равный диалог. После эксперимента родители, смогут использовать авторитет знаний и опыта. Вместо приказного тона, предлагать информацию, делиться опытом, аргументировать свою позицию.

## 7. Удовлетворенность отношениями

Рост всех уровней удовлетворенности, особенно среднего (с 41,6% до 50%). Низкий уровень также вырос, что выглядит как аномалия или перераспределение, но общий тренд к увеличению среднего и высокого уровня указывает на улучшение.

Важно отметить, что рост низкого уровня (с 8,3% до 33,2%) при одновременном росте среднего и высокого требует более глубокой интерпретации. Возможно, часть родителей, которые до этого не оценивали свои отношения, теперь сделали это более критично, или же изменения в других параметрах привели к осознанию, что, несмотря на усилия, отношения все еще не идеальны, но в целом произошло улучшение.

Общий рост удовлетворенности отношениями создает наиболее благоприятную почву для полового воспитания. Когда отношения воспринимаются как более удовлетворительные обеими сторонами повышается мотивация к диалогу, укрепляется эмоциональная связь, что позволяет справляться с неизбежными трудностями и недопониманиями, которые могут возникать в процессе полового воспитания. Формируется положительный эмоциональный фон: снижается тревожность, повышается комфорт при обсуждении интимных тем.

Итак, наблюдается четкий сдвиг от авторитарных, дистанцированных, строго контролирующих и потенциально отвергающих моделей взаимодействия к более демократическим, поддерживающим, эмоционально

близким, принимающим и разумно требовательным. Значительное снижение строгости, контроля, эмоциональной дистанции и отвержения создают атмосферу доверия, в которой подростки чувствуют себя безопасно, задавая вопросы, делясь своими переживаниями и сомнениями относительно сексуальности, не боясь осуждения или наказания.

Уменьшение эмоциональной дистанции и повышение удовлетворенности отношениями улучшают качество общения, делая родителей более доступными и эмпатичными собеседниками. Снижение высокого контроля и переход к более разумной нетребовательности позволяют подросткам развивать внутренний самоконтроль и принимать осознанные, ответственные решения в вопросах сексуальности, а не просто следовать внешним правилам. Переход от авторитарного авторитета к авторитету, основанному на доверии и взаимоуважении, позволяет родителям выступать в роли надежных наставников и источников информации, к которым подростки будут обращаться добровольно.

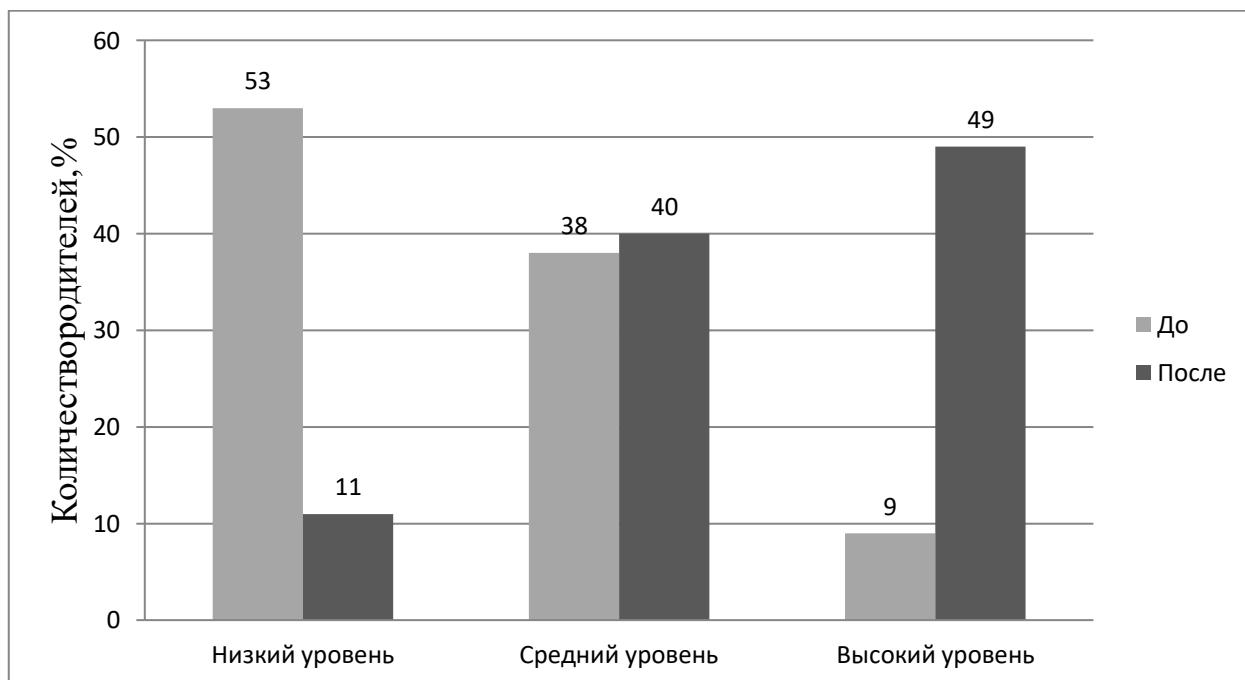


Рисунок 17 — Сравнительные результаты родителей экспериментальной группы по уровню сформированности деятельного компонента до и после формирующего эксперимента (в %)

Проведение формирующего эксперимента привело к позитивным изменениям в распределении уровней сформированности деятельного компонента.

Резкое снижение низкого уровня (с 53% до 11%): Подавляющее большинство родителей, ранее испытывавших серьезные трудности в практической деятельности по половому воспитанию, смогли преодолеть их.

Оставшиеся 11% могут быть целевой группой для дальнейшей индивидуальной поддержки.

Незначительный рост среднего уровня (с 38% до 40%): Этот показатель свидетельствует о здоровой динамике. Часть родителей с низкого уровня смогла подняться до среднего, в то время как часть родителей со среднего уровня, благодаря эксперименту, перешла на высокий.

Рост высокого уровня (с 9% до 49%): Почти половина родителей после эксперимента стали демонстрировать высокий уровень развитости деятельного компонента. Это означает, что они не только приобрели знания, но и научились активно и эффективно применять их на практике.

Формирующий эксперимент показал высокую эффективность в развитии деятельного компонента родительской компетентности в вопросах полового воспитания подростков. Он не просто изменил отдельные параметры взаимодействия, но создал принципиально новую, более здоровую и эффективную среду для осуществления полового воспитания в семьях, что является залогом формирования у подростков адекватных представлений о сексуальности, ответственного поведения и способности к построению гармоничных отношений.

Результаты исследования по опроснику «Взаимодействие родитель – ребенок» (Марковская И. М.) проходимый подростками до и после формирующего эксперимента сведены в таблице 2 (Приложение И) и представлены на рисунке 18.

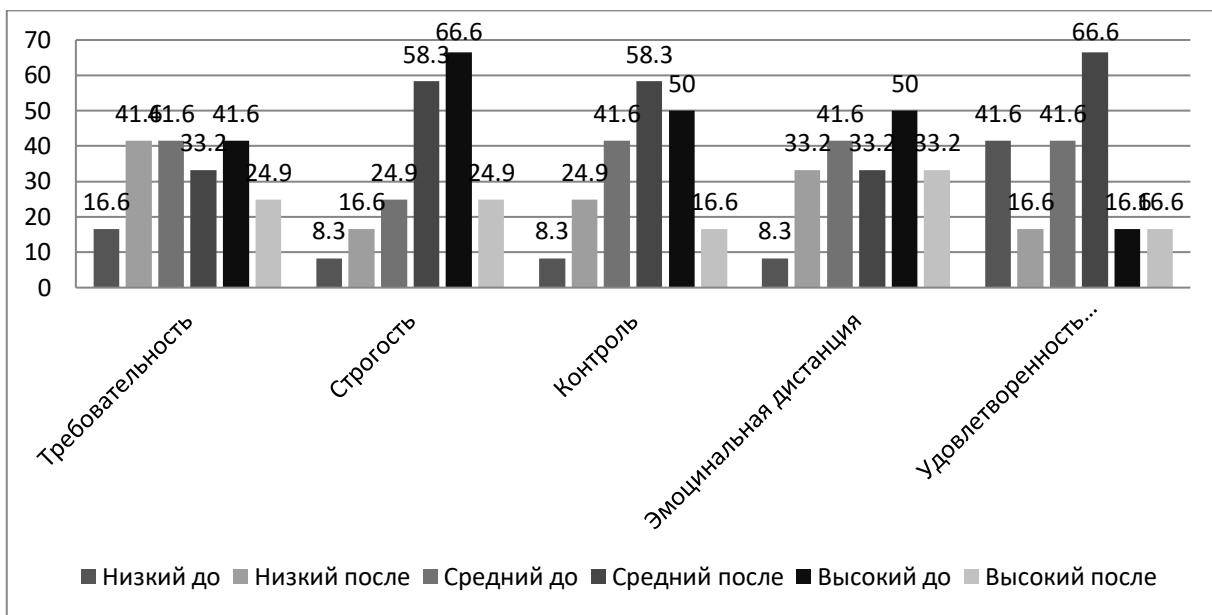


Рисунок 18 — Сравнительные результаты подростков, чьи родители были в экспериментальной группе по методике «Взаимодействие родитель – ребенок» (Марковская И. М.)» до и после формирующего эксперимента (в %).

### 1. Требовательность

Значительное снижение доли подростков, воспринимающих родителей как высоко требовательных (-16,7%), и заметный рост тех, кто воспринимает их как низко требовательных (+25%). Средний уровень остался неизменным.

Во время полового воспитания подростки могут воспринимать родителей как менее давящих и категоричных в своих ожиданиях относительно поведения в сфере сексуальности. Это может указывать на то, что родители, научились формулировать свои ожидания более мягко, объяснять их, а не просто требовать.

Увеличение "низкой требовательности" может означать, что подростки чувствуют меньше давления и больше пространства для собственного мнения, что способствует открытости. Родители, вероятно, стали восприниматься как менее авторитарные и более готовые к диалогу, а не к жестким приказам. Это делает их более доступными и понимающими в глазах подростка.

### 2. Строгость

Снижение доли подростков, воспринимающих родителей как очень строгих (-41,7%), и значительный рост восприятия средней строгости (+33,4%). Низкая строгость также немного возросла (+8,3%).

Родители научились быть более гибкими, объяснять правила, а не просто жестко их навязывать, что крайне важно для полового воспитания, где требуется тонкий подход. Родители перестали быть "карающими" или "чрезмерно суровыми" фигурами. Они воспринимаются как более разумные, справедливые и готовые к обсуждению, а не к мгновенному осуждению.

### 3. Контроль

Значительное снижение восприятия высокого контроля (-33,4%) и рост среднего (+16,8%) и низкого (+16,6%) уровней.

Уменьшение ощущения чрезмерного контроля снижает вероятность того, что подросток будет скрывать информацию, свои переживания или поступки, связанные с половой жизнью. Это позволяет родителям быть в курсе реальной ситуации и эффективно направлять подростка.

Родители воспринимаются как те, кто предоставляет больше свободы и автономии, но при этом остается поддерживающим. Это укрепляет представление о родителях как о надежных наставниках, а не надзирателях, что критически важно для формирования здоровой идентичности и самостоятельности в подростковом возрасте.

### 4. Эмоциональная дистанция

Снижение доли подростков, воспринимающих высокую эмоциональную дистанцию (-16,8%), и существенный рост тех, кто воспринимает низкую эмоциональную дистанцию (+24,9%). Средний уровень снизился незначительно (-8,4%). В итоге все уровни распределились примерно поровну.

Значительное уменьшение воспринимаемой эмоциональной дистанции означает, что подростки чувствуют себя намного ближе к своим родителям

эмоционально. Подростки чувствуют, что их родители готовы слушать, сопереживать и понимать, а не отстраняться или осуждать.

Родители воспринимаются как более теплые, чуткие, эмпатичные и доступные для эмоционального контакта. Они перестают быть далекими фигурами, а становятся близкими людьми, которым можно доверять свои сокровенные мысли и чувства.

### 5. Удовлетворенность отношениями

Снижение доли подростков с низким уровнем удовлетворенности (-25%) и существенный рост доли подростков со средним уровнем удовлетворенности (+25%). Высокий уровень удовлетворенности остался неизменным.

Рост удовлетворенности отношениями означает, что подростки чувствуют себя в целом более комфортно, безопасно и ценно в своих отношениях с родителями. Это прямо влияет на готовность и эффективность взаимодействия по вопросам полового воспитания.

Сравнение результатов самооценки родителей деятельного компонента и восприятия подростками родительского поведения позволяет получить комплексную картину эффективности формирующего эксперимента.

#### Общие черты:

1. Оба набора данных единогласно свидетельствуют о позитивном влиянии проведенного эксперимента.

2. Улучшение взаимодействия и отношений: Увеличение деятельного компонента у родителей (их готовности и умений) прямо коррелирует с более позитивным восприятием родительского поведения подростками (снижение строгости, контроля, дистанции и рост удовлетворенности).

3. Основная цель эксперимента: улучшение полового воспитания достигается через трансформацию родительской компетентности и, как следствие, изменение стиля взаимодействия. Открытость родителей и

снижение авторитарных проявлений создают условия для более эффективного и безопасного диалога о половом развитии.

Отличия:

1. Характер сдвигов в уровнях:

Родители: Демонстрируют очень резкий и почти зеркальный сдвиг от преимущественно низкого уровня деятельного компонента к преимущественно высокому (с 53% низкого до 49% высокого). Это говорит о кардинальной трансформации их внутренней готовности и умений.

Подростки: Сдвиги также значительны, но они чаще выражаются в переходе от крайних негативных полюсов (высокая строгость, контроль, дистанция) к средним, более умеренным и сбалансированным уровням, а также к заметному росту низкой эмоциональной дистанции и средней удовлетворенности. (Например, средний уровень удовлетворенности вырос, но высокий остался прежним). Это отражает скорее сглаживание остроты проблем и нормализацию взаимодействия, а не полное достижение "идеальных" показателей по всем параметрам.

2. Фокус изменений: У родителей фокус на внутреннюю трансформацию компетентности. У подростков фокус на внешних проявлениях родительского поведения и качестве отношений.

Вывод: в то время как родители после группового консультирования стали значительно более компетентными и активными в вопросах полового воспитания (что отражается в их внутреннем восприятии), подростки остались, что их родители стали менее авторитарными, менее строгими, менее контролирующими, эмоционально ближе и в целом более удовлетворительными в отношениях.

Это свидетельствует о том, что формирующий эксперимент успешно перевел родительские знания и навыки в реальные изменения в поведении, которые были позитивно восприняты подростками, создавая более здоровую и открытую атмосферу для взаимодействия.

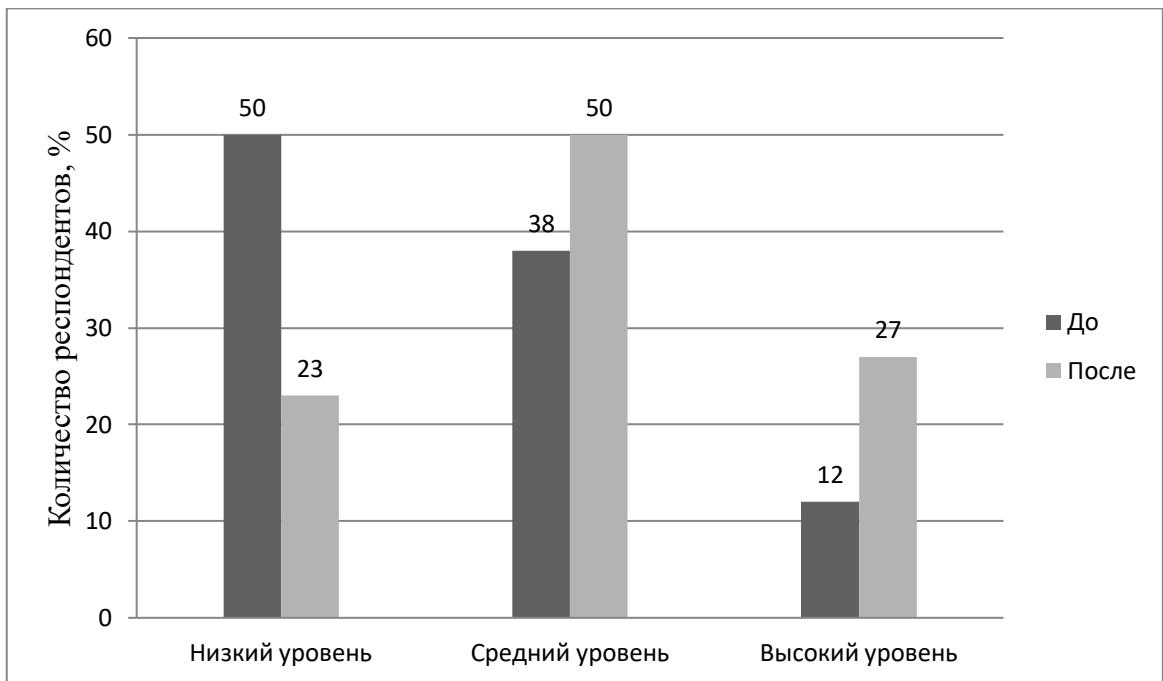


Рисунок 19 — Сравнительные результаты родителей экспериментальной группы, по мнению опрошенных подростков, по уровню сформированности деятельного компонента до и после формирующего эксперимента (в %)

Процент подростков, оценивающих деятельный компонент своих родителей как низкий, сократился более чем в два раза (до 23%). Это свидетельствует о том, что значительное число родителей (как минимум 27% от общего числа, перешедших из этой категории) изменили свою поведенческую стратегию.

Средний показатель вырос до 50%, это означает, что большинство родителей теперь воспринимаются детьми как обладающие как минимум средним уровнем активности. Дети замечают, что родители стали более доступны для обсуждения, что они пытаются дать информацию, отвечают на вопросы (пусть и не всегда полно), и в целом проявляют большую вовлеченность. Это показывает, что многие родители, ранее занимавшие низкий уровень, смогли подняться на ступень выше в глазах своих детей.

Процент подростков, оценивающих деятельный компонент своих родителей как высокий, вырос более чем в два раза (до 27%). Это говорит о том, что для значительной части семей консультирование привело не просто

к уменьшению избегания, а к формированию полноценной, проактивной и высокоэффективной позиции родителей в вопросах полового воспитания.

Таким образом, групповое консультирование родителей привело к существенному улучшению их поведенческой (деятельной) активности в вопросах полового воспитания, что было отчетливо замечено и позитивно оценено их детьми. Подростки стали воспринимать своих родителей как более открытых, информированных и готовых к диалогу по столь важным и деликатным темам, что является залогом их благополучного развития.

Результаты исследования по опроснику стиля родительского воспитания АСВ Э. Г. Эйдемиллера, В. В. Юстицкис проходимый до и после формирующего эксперимента сведены в таблице 1 (приложение Л) и представлены на рисунке 20 и 21.

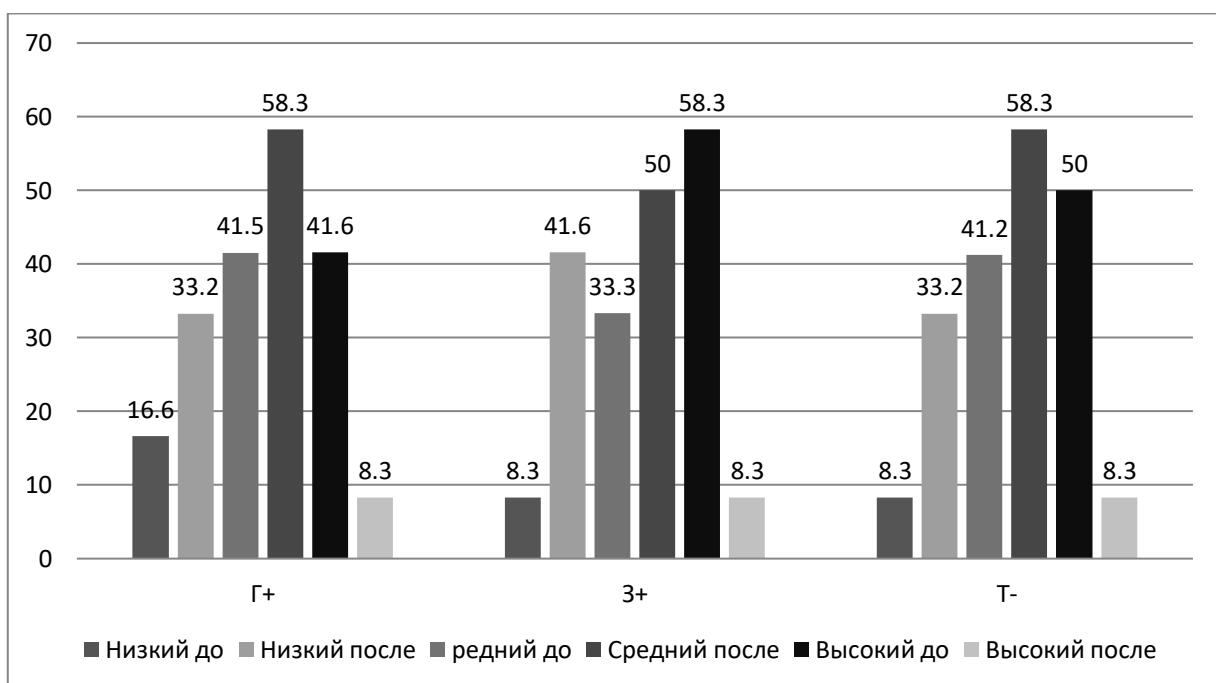


Рисунок 20 — Сравнительные результаты родителей экспериментальной группы по методике «Опросник стиля родительского воспитания» АСВ Э. Г. Эйдемиллера, В. В. Юстицкис до и после формирующего эксперимента (в %).

### 1. Гиперпротекция ( $\Gamma+$ )

Снижение высокого уровня гиперпротекции (с 41,6% до 8,3%) и значительный сдвиг в сторону среднего и низкого уровня.

Родители стали более доверчивыми, дают ребенку больше свободы для самостоятельных решений и действий. Это способствует развитию инициативы, ответственности и самодостаточности у подростка. Уменьшается конфликтность, связанная с борьбой за автономию. Ребенок чувствует себя более уважаемым и способным.

## 2. Чрезмерность запретов (3+)

Колоссальное снижение высокого уровня чрезмерности запретов (с 58,3% до 8,3%) и значительное увеличение низкого и среднего уровня.

Пример инсайда одной из участниц на тему запретов и строгости: "Я всегда думала, что быть строгой – это быть хорошей мамой. Мое открытие: Постоянное давление и критика разрушают отношения. Подросток нуждается в поддержке и понимании, а не в диктате. Авторитет должен строиться на уважении, а не на страхе."

Отношения становятся менее авторитарными и более партнерскими. Уменьшается количество конфликтов, связанных с нарушением запретов. Ребенок чувствует себя менее подавленным, более свободным в выражении своего мнения и действий (в разумных пределах). Это способствует формированию внутреннего контроля и осознанной дисциплины, а не подчинения из страха.

## 3. Недостаточность требований-обязанностей ребенка (Т-)

Резкое снижение высокого уровня недостаточности требований (с 50% до 8,3%) и значительный сдвиг в сторону среднего и низкого уровня.

Родители считают, что стали возлагать на ребенка адекватные возрастным обязанностям требования, что способствует формированию ответственности, дисциплины и самостоятельности. Ребенок учится вносить свой вклад в семейную жизнь и понимать последствия своих действий.

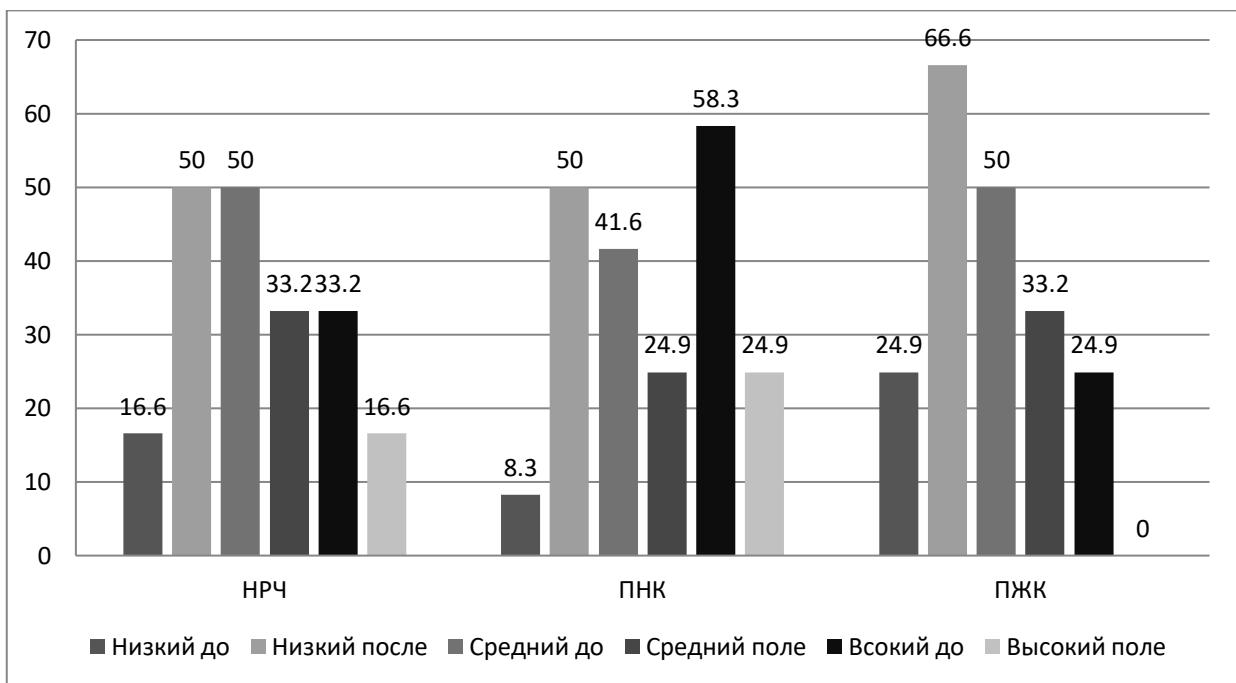


Рисунок 21 — Сравнительные результаты родителей экспериментальной группы по методике «Опросник стиля родительского воспитания» АСВ Э. Г. Эйдемиллера, В. В. Юстицкис до и после формирующего эксперимента (в %).

### 1. Неразвитость родительских чувств (НРЧ)

После формирующего эксперимента: Высокий уровень – 16,6%, Средний – 33,2%, Низкий – 50%. Существенное снижение высокого и среднего уровня неразвитости родительских чувств, и значительный рост низкого уровня. Отношения стали более теплыми, эмоционально насыщенными и доверительными.

"Я была уверена, что подросток уже большой и не нуждается в сюсюканье. Мое открытие: Даже в подростковом возрасте им критически важна наша эмоциональная поддержка и принятие. Моя холодность и отстраненность только отталкивали сына. Ему нужна моя близость, просто в другой форме."

Ребенок чувствует себя более любимым, принятым и защищенным. Укрепляется эмоциональная связь, что является основой для здорового развития личности и высокой самооценки.

### 2. Проекция на ребенка собственных нежелаемых качеств (ПНК)

После эксперимента: Высокий уровень – 24,9%, Средний – 24,9%, Низкий – 50%. Резкое снижение высокого и среднего уровня проекции, и значительный рост низкого уровня.

Родители стали более объективно воспринимать своих детей, отделяя их личность от собственных неразрешенных проблем. Это снижает уровень критики, осуждения и необоснованных обвинений. Родители, которые проецируют свои собственные страхи, стыд, неудачный опыт или нереализованные желания на ребенка, часто делают половое воспитание травматичным или полностью избегают его. Снижение ПНК означает, что родители смогут подойти к теме полового воспитания более объективно, без лишних эмоциональных искажений, фобий или морализаторства. Они смогут дать ребенку информацию, исходя из его потребностей, а не из своих собственных комплексов.

### 3. Предпочтение женских качеств (ПЖК)

Полное исчезновение высокого уровня предпочтения женских качеств и значительный рост низкого уровня.

Родители стали более толерантны к проявлению индивидуальных черт характера у своих детей, независимо от их пола. Это способствует формированию у ребенка здоровой гендерной идентичности, самопринятия и уверенности в себе. Уходит давление соответствовать стереотипам, что позволяет ребенку развиваться более гармонично. Это помогает ребенку формировать широкое и непредвзятое понимание сексуальности и отношений в современном мире.

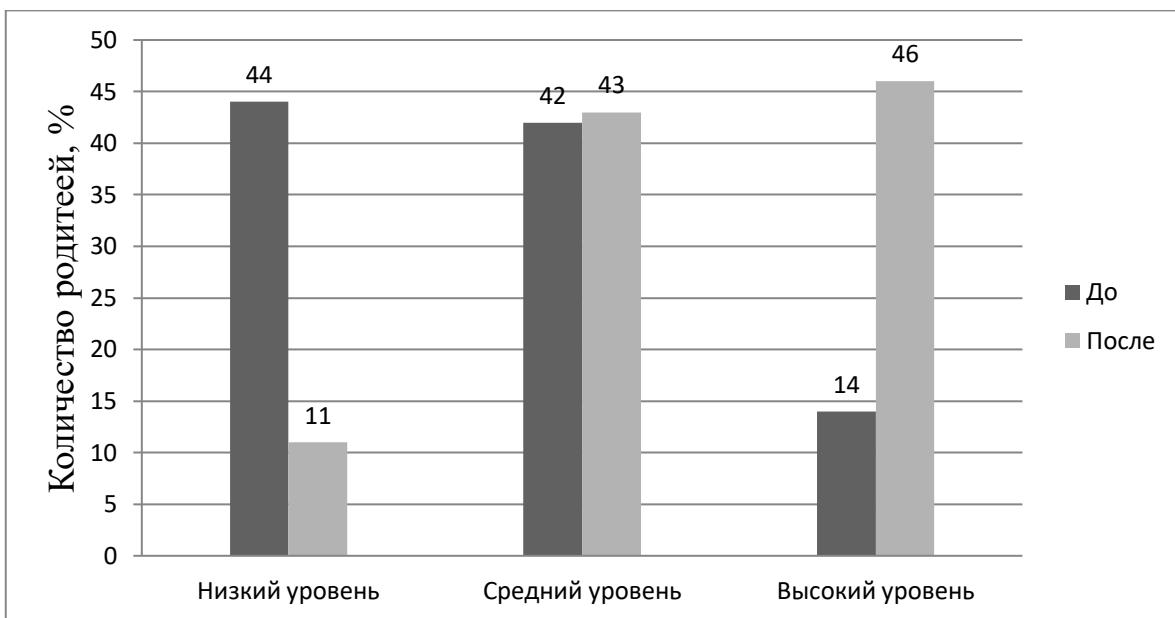


Рисунок 22 — Сравнительные результаты родителей экспериментальной группы по уровню сформированности деятельного компонента до и после формирующего эксперимента (в %)

**Снижение низкого уровня (с 44% до 11%):** Подавляющее большинство родителей, ранее ощущавших себя неспособными, избегающими или пассивными в вопросах полового воспитания, преодолели эти барьеры. Они перестали замалчивать тему или уходить от разговоров, теперь считая себя способными к базовому взаимодействию. Это указывает на значительное повышение готовности к действию и снижение внутренней блокады.

**Стабильность среднего уровня (с 42% до 43%):** Этот показатель демонстрирует динамику: многие родители, ранее бывшие в "низкой" категории, перешли к осознанной попытке взаимодействия (ответы на вопросы, частичная информация), в то время как часть родителей со среднего уровня смогли подняться выше. Это говорит о широком распространении базовой, но активной позиции.

**Резкий рост высокого уровня (с 14% до 46%):** Почти половина родителей теперь воспринимают себя как высококомпетентных, инициативных и проактивных в полевом воспитании. Они чувствуют уверенность в инициировании разговоров, предоставлении полной и

адекватной информации, а также в способности оказывать полноценную поддержку ребенку. Это свидетельствует о глубокой внутренней трансформации и развитии навыков.

Результаты опрошенных родителей после формирующего эксперимента, подтверждаются их отзывами о развитии навыков и компетентности:

«Я научилась по-настоящему слушать, и мой ребенок это заметил! Он стал больше мне доверять.»

«"Я-сообщения" действительно работают! Теперь я перестала чувствовать себя "плохой мамой" после конфликтов.»

«Теперь я задаю вопросы, которые заставляют моего подростка думать, а не просто отмахиваться. Это удивительно! Чувствую, что мы стали ближе.»

После консультирования родители значительно повысили свою самооценку и реальную готовность к активным действиям в половом воспитании подростков. Они перестали избегать тему, стали воспринимать себя как способных к диалогу и, для многих, как высокоэффективных и проактивных участников этого важного процесса. Это указывает на успешное формирование и укрепление деятельного компонента их родительской компетентности.

Таким образом, опираясь на результаты исследования можно сделать следующие выводы.

1. Целью эмпирического исследования явилось выявление уровня сформированности родительской компетентности в вопросах полового воспитания детей подросткового возраста.

В эксперименте приняли участие 40 родителей подростков, матери в возрасте от 38 до 49 лет.

В качестве диагностического инструментария были использованы следующие методики:

- Методика PARI. Тест-опросник изучения родительских установок, Шефер Е.С. и Белл Р.К.. Методика PARI
- Опросник «Взаимодействие родитель – ребенок» (Марковская И. М.)
- Опросник «Психолого-педагогические основы сексологии и полового воспитания»
- Опросник стиля родительского воспитания ACB Э. Г. Эйдемиллера, В. В. Юстицкис

2. Таким образом, мы считаем, что нам в целом удалось расширить представления и арсенал средств, с помощью которых родители могут в полной мере применять свою компетентность в вопросах полового воспитания подростков, что отражено в положительной динамике по данным компонентам (Рисунок 23).

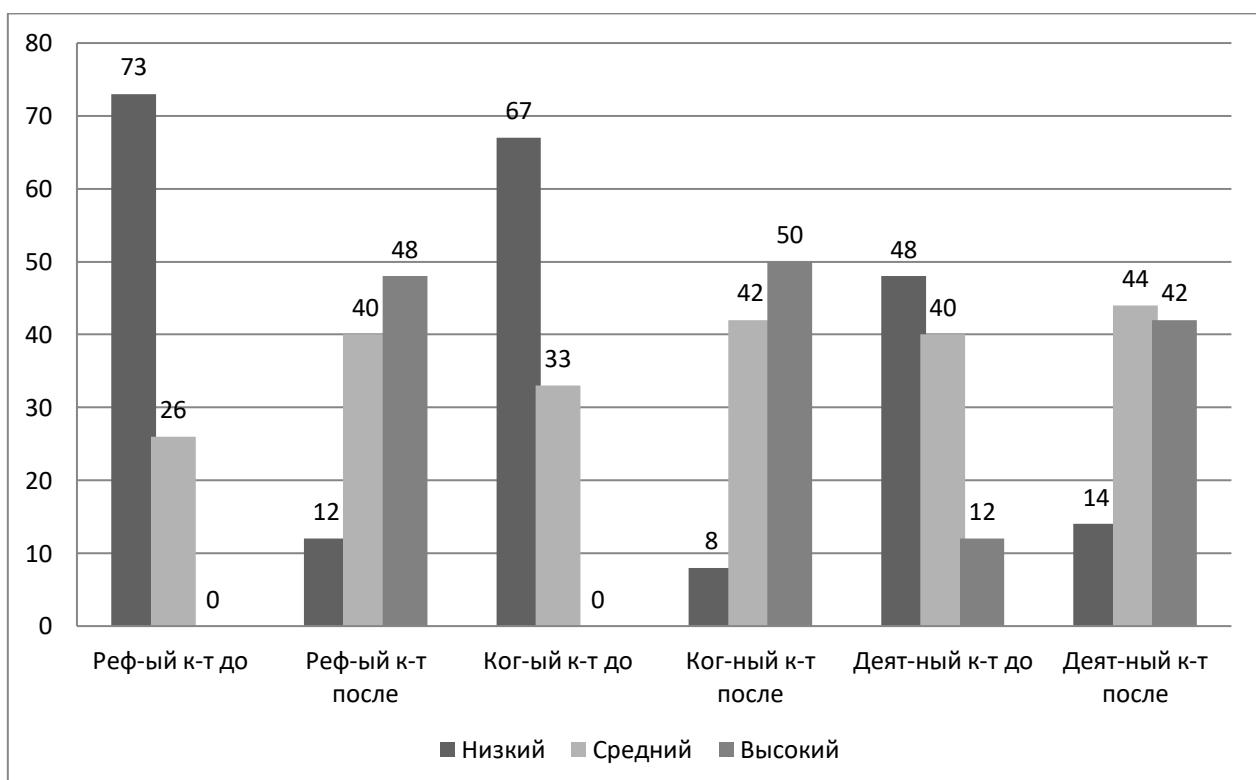


Рисунок 23 — Распределение родителей на контрольном этапе исследования по уровням сформированности компонентов родительской компетентности (в %)

Родители улучшили свою способность критически осмысливать собственные установки, ценности и методы в половом воспитании,

осознавать их влияние и корректировать свою позицию. Ранее они почти не задумывались об этом или делали это неэффективно.

Родители получили значительный объем знаний о психосексуальном развитии подростков, методах и содержании полового воспитания. Если ранее большинство испытывали недостаток информации, то теперь половина из них обладают высоким уровнем знаний, а почти все остальные – средним.

Родители стали более активными, инициативными и открытыми в общении с детьми на темы полового воспитания. Если раньше большинство избегали или замалчивали эти вопросы, то теперь почти половина активно и компетентно вовлекаются в диалог, а большая часть остальных проявляет базовую активность.

В результате формирующего эксперимента было успешно достигнуто повышение уровня сформированности родительской компетентности в вопросах полового воспитания подростков (Рисунок 24).

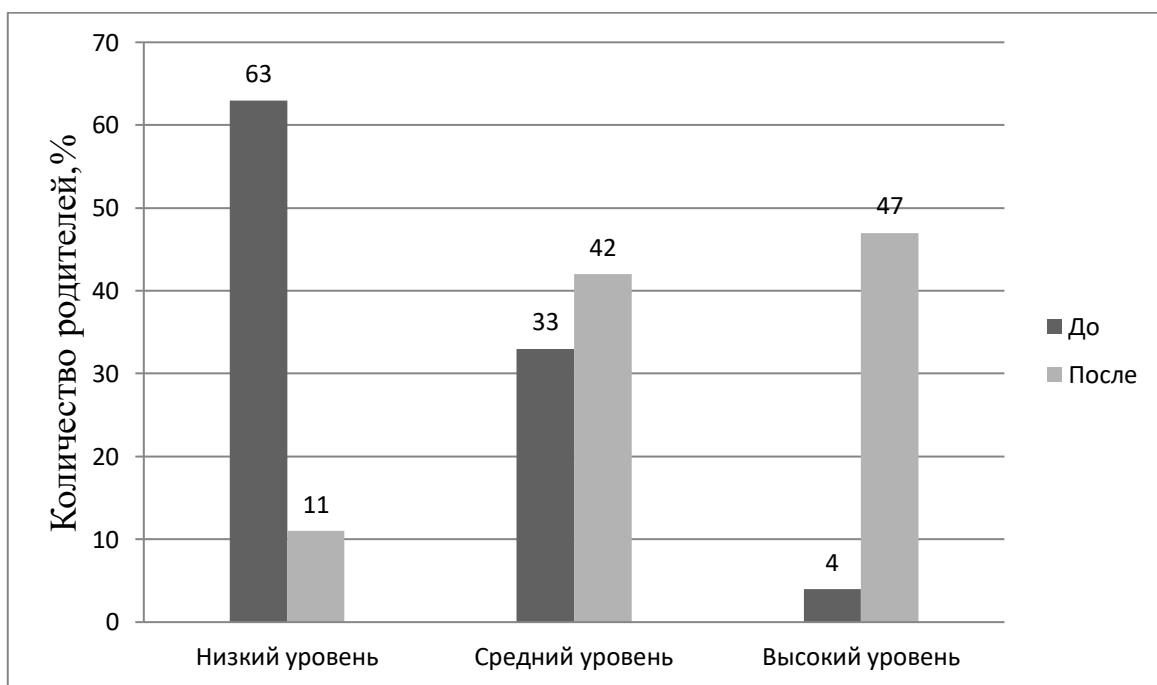


Рисунок 24 — Сравнительные результаты респондентов экспериментальной группы по уровню сформированности родительской компетентности до и после формирующего эксперимента (в %)

Мы видим, что в результате формирующего эксперимента на 43% выросло количество участников, демонстрирующих показатели высокого уровня (с 4% до 47%); на 9% увеличилось количество родителей с показателями среднего уровня (с 33% до 42%), за счет чего показатели низкого уровня были существенно преодолены (снижение с 63% до 11%).

Почти половина респондентов (47%) теперь проактивно и компетентно инициируют и ведут диалог, предоставляют информацию и поддержку. Еще 42% родителей способны к конструктивному, хотя и не всегда проактивному, взаимодействию. Лишь малая часть (11%) по-прежнему испытывает трудности с активным участием.

Для оценки статистической значимости изменений между уровнем родительской компетентности родителей подростков до и после эксперимента был применён Т-критерий Вилкоксона (см. Приложение Л). Анализ данных выявил существенные различия: эмпирическое значение Т попало в зону значимости ( $T_{эмп} < T_{кр}$  при  $p < 0,01$ ), что указывает на значительное превышение показателей после формирующего эксперимента по сравнению с начальными значениями. Следовательно, различия в уровне родительской компетентности до и после проведения эксперимента являются статистически значимыми с вероятностью 99%.

Иными словами, повторная диагностика подтвердила положительную динамику в повышении уровня родительской компетентности в сфере полового воспитания подростков.

Таким образом, мы экспериментально доказали, что групповое консультирование представляет собой эффективное средство формирования родительской компетентности в данной области.

## **Выводы по главе 2**

Эмпирическое исследование возможностей повышения родительской компетентности в вопросах полового воспитания подростков проводилось на базе экспериментальной группы, состоящей из 12 женщин (матерей) в возрасте от 38 до 49 лет, воспитывающих детей подросткового возраста.

Всего в констатирующем этапе приняли участие 40 родителей.

В качестве диагностического инструментария были использованы следующие методики:

Методика PARI (тест-опросник изучения родительских установок) Е.С. Шефер и Р.К. Белл;

Опросник «Психолого-педагогические основы сексологии и полового воспитания» (авторская разработка);

Опросник «Взаимодействие родитель – ребенок» И.М. Марковской;

Опросник стиля родительского воспитания АСВ Э.Г. Эйдемиллера и В.В. Юстицкис.

Данные методики позволили оценить три компонента родительской компетентности: когнитивный, деятельный (функциональный) и рефлексивный.

Анализ результатов констатирующего этапа показал низкий уровень сформированности родительской компетентности в вопросах полового воспитания подростков.

В частности: Анализ результатов констатирующего этапа исследования показал, что у 56% родителей (23 человека) наблюдается низкий уровень сформированности родительской компетентности в вопросах полового воспитания подростков, у 35% (14 человек) – средний уровень, и лишь у 9% (4 человека) – высокий уровень. Наиболее проблемными оказались деятельный (73% респондентов, 29 человек с низким уровнем) и рефлексивный (58%, 23 человека с низким уровнем) компоненты, в то время

как когнитивный компонент был сформирован лучше (50%, 20 человек со средним уровнем).

Рефлексивный компонент: Преобладали дезадаптивные установки (авторитаризм, сверхконтроль, излишняя строгость, низкий уровень вербализации), препятствующие открытому диалогу.

Когнитивный компонент: Родители обладали разрозненными знаниями, испытывая наибольший дефицит в понимании психологии подросткового возраста и эффективных стилей воспитания.

Деятельный компонент: Наблюдались значительные трудности в практическом взаимодействии – избегание сложных тем, неумение выстраивать доверительное общение, отсутствие навыков активного слушания и конструктивного реагирования.

На основе полученных данных была разработана и апробирована программа группового консультирования родителей, направленная на повышение их компетентности в вопросах полового воспитания подростков.

Программа состояла из 11 встреч, сгруппированных в четыре тематических блока: «Фундамент доверия и понимания», «Знания и навыки: основы и коммуникация», «Рефлексия и самопознание: работа с внутренним миром», «Деятельность и практика: от теории к жизни». После реализации программы был проведен контрольный этап исследования с использованием того же диагностического инструментария.

После реализации программы был проведен контрольный этап исследования с использованием того же диагностического инструментария.

Результаты показали значительную положительную динамику: высокий уровень родительской компетентности выявлен у 47% родителей (19 человек, против 9% или 4 человек на констатирующем этапе), средний – у 42% (17 человек, против 35% или 14 человек), низкий – лишь у 11% (4 человека, против 56% или 23 человек). Изменения подтвердились как по самооценке родителей, так и по оценке их подростков, что свидетельствует о

реальных поведенческих изменениях. Родители стали более открытыми, эмпатичными, способными к рефлексии и ведению доверительного диалога на темы полового воспитания. Статистическая обработка данных с использованием Т-критерия Вилкоксона подтвердила достоверность улучшений ( $p < 0,01$ ).

Таким образом, результаты опытно-экспериментальной работы свидетельствуют о высокой эффективности разработанной программы группового консультирования для повышения родительской компетентности в вопросах полового воспитания подростков. Программа способствовала не только росту уровня знаний родителей, но и развитию их рефлексивных способностей и практических навыков открытого и доверительного взаимодействия с детьми.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Диссертация на соискание степени магистра была ориентирована на теоретическое обоснование и экспериментальное апробирование программы группового психологического консультирования, развитие родительской компетентности в вопросах полового воспитания детей подросткового возраста.

В связи с поставленной целью первой главы нашего исследования рассмотрено состояние исследуемой проблемы в психолого-педагогической литературе и сделано ряд выводов.

1. Родительская компетентность – это сложное психологическое образование, которое формируется на основе интеграции опыта, теоретических знаний, практических умений и важных личностных качеств. Родительская компетентность означает гармонию между теоретической подготовкой и практическим опытом, необходимыми для успешного выполнения родительских функций.

В рамках данного исследования мы разделяем точку зрения Целуйко В. М., который определяет родительскую компетентность как способность родителей использовать свои психолого-педагогические знания и навыки на практике для создания оптимальных условий для развития ребенка.

В его понимании это включает в себя:

- Умение выстраивать доверительные отношения с ребенком.
- Способность понимать его потребности и мотивы поведения.
- Владение эффективными методами воспитательного воздействия, соответствующими возрасту и индивидуальности ребенка.
- Готовность к самообразованию и развитию в роли родителя.

Основной акцент сосредоточен на практической реализации знаний и навыков в повседневной жизни семьи.

Обобщая представленные модели зарубежных (А.Г. Лидерс, К. Рудестам, Л.Б. Шнейдер Г.А. Шредер, Д. Шульц, С. Шульц), и отечественных (И.М. Марковская, Л.С. Выготский, Д.М. Гришин, А.Н. Леонтьев, О.А. Карабанова, Н.Н. Толстых) ученых о структуре и содержании родительской компетентности, в своей работе мы выделили следующие компоненты родительской компетентности в вопросах полового воспитания подростков: когнитивный, рефлексивный, функциональный(деятельный).

2. Условия формирования психолого-педагогической компетентности родителей подростков включают:

- Углубление знаний о психолого-педагогических особенностях подросткового возраста.
- Стимулирование мотивации родителей к успешному воспитанию, а также стремление понять мотивы и действия своих детей.
- Развитие у родителей способности к эмпатии, поддержке, рефлексии и самоконтролю.
- Создание атмосферы доброжелательности, взаимопомощи и уважения между всеми участниками процесса.

Родительская компетентность в области полового воспитания подростков включает несколько ключевых аспектов:

- Знания и информированность.
- Открытость и доступность (Родители должны формировать атмосферу доверия, позволяющую подросткам свободно обсуждать свои вопросы и переживания).
- Эмоциональная поддержка.
- Моральные и этические ценности (Родители обязаны обсуждать с подростками вопросы согласия, уважения к себе и другим, а также последствия различных решений).
- Образование и ресурсы (Родители могут предоставлять информацию о различных образовательных ресурсах, таких как книги, курсы или

консультации специалистов, которые помогут подросткам лучше разобраться в вопросах сексуальности и здоровья).

- Моделирование поведения (родители выступают ролевыми моделями для своих детей).
- Адаптация к изменениям (осознание, что подростковый возраст — это период изменений).

3. Групповое консультирование является целенаправленным психолого-педагогическим воздействием, которое качественно меняет роль родителей. Своевременно организованные групповые консультации для родителей способствуют открытому и доверительному отношению с подростком, а также снятию психологических проблем у самих родителей.

Во время группового консультирования наиболее эффективным является использование лекций, дискуссий, анализ ситуаций, развитие социальных возможностей при помощи моделирования ситуаций, использование инновационных технологий, ведение дневников.

На основе теоретических положений были определены критерии и уровни изучаемого феномена, а также подобран диагностический инструментарий, включающий в себя:

1. Методику PARI. Тест-опросник изучения родительских установок, Шефер Е.С. и Белл Р.К.. Методика PARI
2. Опросник «Взаимодействие родитель – ребенок» (Марковская И. М.)
3. Опросник «Психолого-педагогические основы сексологии и полового воспитания»
4. Опросник стиля родительского воспитания АСВ Э. Г. Эйдемиллера, В. В. Юстицкис

В результате констатирующего эксперимента было выявлено достаточно большое количество родителей подростков, которые показали средний и низкий уровень сформированности родительской компетенции.

Родители подростков испытывали разного уровня затруднения как по рефлексивному компоненту (понимание своих эмоций, выражение эмоций; понимание стиля воспитания и его последовательности), так и по функциональному (умение вести открытый и доверительный диалог с подростком, отвечать на его вопросы, -демонстрировать пример здоровых и уважительных отношений).

Это послужило основанием для разработки и апробации программы психологического консультирования, направленного на развитие родительской компетентности.

В экспериментальную группу на добровольной основе вошли родители, в возрасте от 38 до 49 лет, продемонстрировавшие по результатам проведения констатирующего этапа средний (4 человек) и низкий уровень (8 человека) сформированности родительской компетентности.

4. Цель формирующего эксперимента: разработать и реализовать программу групповых консультаций, обеспечивающих развитие родительской компетентности в вопросах полового воспитания детей подросткового возраста.

Задачи программы:

- Повышение знаний родителей о половом воспитании подростков.
- Повышение знаний о методах воспитания подростков
- Формирование действующих навыков эффективного общения с подростками.
- Развитие рефлексии родителей по поводу собственных установок, страхов и ожиданий, связанных с темой полового воспитания.
- Создание поддержки и обмена опытом между родителями.

5. В результате формирующего эксперимента на 43% выросло количество участников, демонстрирующих показатели высокого уровня (с 4% до 47%); на 9% увеличилось количество родителей с показателями

среднего уровня (с 33% до 42%), за счет чего показатели низкого уровня были существенно преодолены (снижение с 63% до 11%).

Сравнивая результаты исследования уровня сформированности родительской компетентности в вопросах полового воспитания подростков на констатирующем и контрольном этапах, а также анализируя каждый критерий родительской компетентности по отдельности, мы пришли к выводу, что целенаправленная психологическая поддержка в формате группового консультирования оказала влияние на развитие родительской компетентности в сфере полового воспитания подростков. Это проявляется в положительной динамике как по отдельным компонентам, так и по интегральному показателю родительской компетентности.

6. Таким образом, гипотеза исследования подтвердилась: развитие родительской компетентности в вопросах полового воспитания детей подросткового возраста будет результативным, если:

1) работа будет организована в форме группового психологического консультирования, раскрывающего широкие возможности групповых форм взаимодействия для решения имеющихся проблем;

2) психологическое воздействие будет направлено на коррекцию и преодоление проблем в таких сферах личностного развития клиентов как: когнитивная, функциональная(деятельная), рефлексивная.

3) в процессе группового консультирования будет использован интегративный подход, позволяющий использовать наиболее подходящие техники, методы и способы работы различных направлений в психологии (гуманистический, психодрама, когнитивно- поведенческий, психоанализ).

Анализ работы позволяет оценить её теоретическую и практическую значимость.

Теоретическая значимость на основе анализа и обобщения существующих подходов к рассмотрению изучаемого феномена нами была представлена структурная модель родительской компетентности в вопросах

полового воспитания детей подросткового возраста. А также расширены и дополнены представления об родительской компетентности.

Обоснован и апробирован диагностический инструментарий, направленный на измерение уровня сформированности родительской компетентности в вопросах полового воспитания детей подросткового возраста.

Разработана и апробирована программа группового консультирования, направленная на формирование родительской компетентности в вопросах полового воспитания детей подросткового возраста.

Практическая значимость исследования заключается в том, что полученный теоретический и практический материал может быть использован в работе школьных психологов, а также психологов консультативных центров.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Александров, А. А. Современная психотерапия: курс лекций / А. А. Александров. — СПб. : Академический Проект, 2022. — 347 с.
2. Аверченко, Л. К. Психология для всех [Электронный ресурс] / Л. К. Аверченко. Электронная статья.  
URL: <https://psylib.org.ua/books/aver01/index.htm>. 15.11.2024.
3. Алексеева, Н. И. Формирование родительской компетентности в половом воспитании детей младшего школьного возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н. И. Алексеева. — Чебоксары, 2020. — 24 с.
4. Анохина, А. А. Особенности формирования родительской компетентности в вопросах полового воспитания подростков / А. А. Анохина // Научно-педагогическое обозрение. — 2019. — № 1 (23). — С. 138–144.
5. Байкова, Л. А. Педагогическое мастерство и педагогические технологии / Л. А. Байкова, Л. К. Гребенкина, О. В. Еремкина ; под ред. Л. А. Байковой. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Педагогическое общество России, 2001. — 256 с.
6. Белинская, Е. П. Семья и родительство в современной России / Е. П. Белинская. — М. : МПГУ, 2020. — 210 с.
7. Беляева, О. А. Компетентность как интегральное качество личности выпускника вуза / О. А. Беляева, А. И. Субетто // Alma mater (Вестник высшей школы). — 2015. — № 4. — С. 53–57.
8. Богачева, Л. С. Компетентность и компетенция как понятийно-терминологическая проблема [Электронный ресурс] / Л. С. Богачева. Электронная статья. URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/60/2428/>. 22.10.2024.
9. Бостанова, С. Н. Особенности эмоционального взаимодействия в детско-родительских отношениях / С. Н. Бостанова, Г. М. Гогиберидзе, Ф. Ю.

Гогоберидзе // Традиции и инновации в психологии и социальной работе. — 2020. — С. 57–62.

10. Бочкарева, Л. П. Половое воспитание школьников / Л. П. Бочкарева. — М. : Просвещение, 1980. — 128 с.
11. Буторина, М. О. Проблемы сексуального просвещения подростков: анализ мирового и российского опыта / М. О. Буторина, Г. Н. Глаголева // Ученые записки Российской государственного социального университета. — 2022. — Т. 21, № 4 (173). — С. 84–90.
12. Вачков, И. В. Основы группового тренинга: учебное пособие / И. В. Вачков. — М. : Ось-89, 2019. — 224 с.
13. Вачков, И. В. Основы технологии группового тренинга / И. В. Вачков. — М. : ИНФРА-М, 2019. — 156 с.
14. Гилфорд, Дж. Тест на социальный интеллект [Электронный ресурс] / Дж. Гилфорд. Электронная статья. URL: <https://psylist.net/praktikum/gilf.htm>. 30.10.2025.
15. Гребенников, И. В. Повышение педагогической культуры родителей как основа совершенствования семейного воспитания школьников : автореф. дис. ... канд. пед. наук / И. В. Гребенников. — М., 1971. — 19 с.
16. Ефремова, Т. Ф. Современный толковый словарь русского языка: в 3 т. / Т. Ф. Ефремова. — М. : ACT, 2006. — Т. 1: А—Л. — 1165 с.
17. Зимняя, И. А. Ключевые компетенции — новая парадигма результата образования / И. А. Зимняя // Эксперимент и инновации в школе. — 2009. — № 2. — С. 7–14.
18. Иванова, Д. Н. Методы диагностики психолого-педагогической компетентности родителей обучающихся [Электронный ресурс] / Д. Н. Иванова. Электронная статья. URL: <https://moluch.ru/archive/257/58841/>. 03.11.2024.

19. Исаев, Д. Д. Половое развитие и поведение девочек-подростков — результат лонгитудинального исследования / Д. Д. Исаев, В. Е. Каган // Педиатрия. — 1991. — № 3. — С. 76–80.
20. Исаев, Д. Д. Психология сексуального поведения подростков: возрастные и гендерные аспекты / Д. Д. Исаев, В. Е. Каган // Психология и школа. — 2004. — № 2. — С. 28–45.
21. Исследование генетической предрасположенности к гомосексуальности [Электронный ресурс]. Электронная статья. URL: <http://overcoming-x.ru/issledovanie-geneticheskoy-predraspolozhennosti-k-gomoseksualnosti.html>. 25.10.2024.
22. Каган, В. Е. Воспитателю о сексологии / В. Е. Каган. — М. : Ломоносовъ, 2019. — 256 с.
23. Каган, В. Е. Принципы полового воспитания подростков в современной образовательной среде / В. Е. Каган // Вопросы психологии. — 2018. — № 4. — С. 32–41.
24. Калинина, И. В. Психологическое содержание и эффективность группового коучинга как формы группового консультирования / И. В. Калинина, А. А. Федорова // Психология и Психотехника. — 2019. — № 4. — С. 1–13.
25. Карабанова, О. А. Групповое консультирование родителей: теория и практика / О. А. Карабанова // Консультативная психология и психотерапия. — 2020. — Т. 28, № 2. — С. 64–81.
26. Карабанова, О. А. Программы формирования родительской компетентности: системный обзор / О. А. Карабанова, Е. В. Филиппова // Современная зарубежная психология. — 2021. — Т. 10, № 1. — С. 8–22.
27. Колбасова, Л. О. Компетентностный подход в образовании: сущность и проблемы реализации / Л. О. Колбасова // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. — 2012. — Т. 14, № 2–2. — С. 414–417.

28. Коломийченко, Л. В. Концепция и программа развития родительской компетентности в условиях дошкольного образовательного учреждения / Л. В. Коломийченко. — Пермь : [б.и.], 2001. — 150 с.
29. Коломийченко, Л. В. Становление родительской компетентности в условиях взаимодействия семьи и дошкольной образовательной организации / Л. В. Коломийченко, Г. И. Воронова // Педагогическое образование и наука. — 2018. — № 5. — С. 143–147.
30. Колядко, Н. В. Проблемы формирования родительской компетентности в вопросах полового воспитания подростков / Н. В. Колядко, Е. О. Смирнова // Мир науки. Педагогика и психология. — 2019. — Т. 7, № 3. — С. 1–9.
31. Комарова, И. А. Психолого-педагогические компетенции родителей в контексте развития родительской компетентности / И. А. Комарова // Психологическая наука и образование. — 2010. — № 2. — С. 82–89.
32. Комарова, И. В. Социализация личности как социально-педагогическая проблема / И. В. Комарова // Наука и образование: фундаментальные основы, технологии, инновации : материалы Междунар. науч. конф., 14–15 окт. 2010 г., Оренбург / Оренбург. гос. ун-т. — Оренбург, 2010. — Ч. 1. — С. 127–131.
33. Кон, И. С. Психология ранней юности / И. С. Кон. — М. : Просвещение, 1989. — 255 с.
34. Копытин, А. И. Практикум по арт-терапии / А. И. Копытин. — СПб. : Питер, 2020. — 368 с.
35. Кори, Д. Групповой психологический тренинг: от теории к практике / Д. Кори. — СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2020. — 315 с.
36. Кори, Дж. Теория и практика группового консультирования / Дж. Кори. — М. : Эксмо, 2017. — 287 с.
37. Костылева, Н. Е. Психолого-педагогические условия эффективности управления развитием профессиональной компетентности учителя в процессе гуманизации и демократизации школы [Электронный ресурс] / Н. Е.

Костылева. Электронная диссертация. URL: <https://clck.ru/3BDiQw>.  
29.10.2024.

38. Костылева, Н. Е. Психологическая структура и содержание родительской компетентности : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.13 / Н. Е. Костылева. — М., 2005. — 214 с.
39. Котлярова, Н. Ю. Родительская компетентность в контексте сексуального образования детей и подростков / Н. Ю. Котлярова, С. В. Денисова // Вопросы психологии и педагогики: Материалы международной научно-практической конференции. — Уфа: ОМЕГА САЙНС, 2020. — С. 27–30.
40. Краткий словарь современной педагогики / под ред. Л. Н. Юмсуновой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Улан-Удэ : Изд-во Бурятского госуниверситета, 2001. — 100 с.
41. Кудинова, Д. А. Формирование родительской компетентности в вопросах полового воспитания подростков в условиях дополнительного образования : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Д. А. Кудинова. — Красноярск, 2021. — 26 с.
42. Куликов, Л. В. Особенности группового психологического консультирования и тренинга в работе со студентами / Л. В. Куликов, Н. Е. Губанова, В. Г. Соколов // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. — 2020. — № 3. — С. 164–180.
43. Лобода, Л. В. Условия формирования психолого-педагогической компетентности у родителей школьников [Электронный ресурс] / Л. В. Лобода. Электронная статья. URL: [https://sibac.info/archive/meghdis/8\(11\).02.11.2024](https://sibac.info/archive/meghdis/8(11).02.11.2024).
44. Малкина-Пых, И. Г. Техники психологического консультирования / И. Г. Малкина-Пых. — М. : Эксмо, 2021. — 416 с.

45. Меркуль, И. А. Проблема формирования психолого-педагогической компетентности родителей / И. А. Меркуль // Актуальные проблемы психологического знания. — 2010. — № 4. — С. 41–46.
46. Овчарова, Р. В. Практическая психология образования / Р. В. Овчарова. — М. : Юрайт, 2020. — 408 с.
47. Овчарова, Р. В. Психологическое консультирование родителей по вопросам сексуального развития и воспитания подростков / Р. В. Овчарова // Психологическое сопровождение родительства. — Москва : Изд-во Ин-та Психотерапии, 2003. — Гл. 8. — С. 180–200.
48. Овчарова, Р. В. Психология родительства: учебное пособие для вузов / Р. В. Овчарова. — М. : Издательство Юрайт, 2020. — 408 с.
49. Овчарова, Р. В. Роль родителей в формировании нравственно-сексуальной культуры детей / Р. В. Овчарова // Вестник практической психологии образования. — 2010. — № 1. — С. 78–85.
50. Овчарова, Р. В. Сексуальная социализация и подготовка к семейной жизни / Р. В. Овчарова // Психология семьи. — Москва : Юрайт, 2021. — Разд. 4. — С. 260–285.
51. Овчарова, Р. В. Технологии групповой работы с родителями: методическое пособие / Р. В. Овчарова. — М. : Сфера, 2021. — 156 с.
52. Осьмук, Л. А. Родительская компетентность в условиях изменяющейся социокультурной реальности / Л. А. Осьмук // Вестник НГУЭУ. — 2019. — № 4. — С. 136–148.
53. Павликова, М. В. Психологические особенности полового воспитания подростков в условиях современной семьи / М. В. Павликова // Современные проблемы науки и образования. — 2023. — № 3. — С. 66.
54. Петровская, Л. А. Теоретические и методические проблемы социально-психологического тренинга / Л. А. Петровская. — М. : МГУ, 2018. — 168 с.
55. Поляков, С. Д. Технологии воспитания: учебное пособие / С. Д. Поляков. — М. : Юрайт, 2022. — 289 с.

56. Полянцева, Е. А. Родительская компетентность как условие психологического благополучия подростка / Е. А. Полянцева // Вестник ВятГУ. — 2022. — № 2 (152). — С. 106–112.
57. Полоролевое развитие детей и подростков в контексте семейного воспитания // Вопросы психологии. — 2008. — № 3. — С. 45–56.
58. Профессионально-педагогические понятия: словарь / сост.: Г. М. Романцев, В. А. Федоров, И. В. Осипова, О. В. Тарасюк; под общ. ред. Г. М. Романцева. — Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2005. — 288 с.
59. Рудестам, К. Групповая психотерапия / К. Рудестам. — СПб.: Питер, 2021. — 384 с.
60. Рудестам, К. Групповая психотерапия: психокоррекционные группы: теория и практика / К. Рудестам. — 2-е изд. — СПб. : Питер, 2021. — 284 с.
61. Самусь, Н. В. Роль психологических факторов в половом воспитании подростков / Н. В. Самусь // Азимут научных исследований: педагогика и психология. — 2020. — Т. 9, № 3 (32). — С. 367–370.
62. Сапогова, Е. Е. Концепция социального возраста в психологии развития / Е. Е. Сапогова // Культурно-историческая психология. — 2015. — Т. 11, № 3. — С. 58–67.
63. Селина, В. В. Педагогическая компетентность родителей: сущность и структура / В. В. Селина // Семейная психология и семейная терапия. — 2008. — № 4. — С. 95–103.
64. Селина, В. В. Развитие педагогической компетентности родителей детей раннего возраста в дошкольном образовательном учреждении: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / В. В. Селина. — М. : РГБ, 2009. — 188 с.
65. Сластенин, В. А. Профессиональная компетентность педагога: теоретические аспекты / В. А. Сластенин // Известия Российской академии образования. — 2019. — № 2 (50). — С. 5–13.

66. Словарь иностранных слов. Компетентность [Электронный ресурс]. Электронный словарь. URL: <http://www.endic.ru/fwords/Kompetentnost-17600.html>. 20.11.2024.
67. Словарь педагогических понятий и терминов / сост.: Г. М. Романцев, В. А. Федоров, И. В. Осипова, О. В. Тарасюк; под общ. ред. Г. М. Романцева. — Екатеринбург : Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2005. — 288 с.
68. Смородинова, М. В. Многообразие подходов к определению понятий «компетентность» и «компетенция» [Электронный ресурс] / М. В. Смородинова. Электронная статья. URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/97/4390/>. 01.11.2024.
69. Спиваковская, А. С. Обоснование психологической коррекции неадекватных родительских позиций / А. С. Спиваковская // Семья и формирование личности: сб. науч. тр. / под ред. А. А. Бодалева. — Москва : НИИОП, 1981. — С. 27–41.
70. Старшенбаум, Г. В. Групповая психотерапия: краткое руководство / Г. В. Старшенбаум. — М. : Психотерапия, 2019. — 192 с.
71. Суховерша, О. В. Содержание и формы полового воспитания подростков в семье / А. Г. Филиппова, О. В. Суховерша // Вестник практической психологии образования. — 2023. — № 1(74). — С. 34–40.
72. Темкина, А. А. Сексуальная жизнь женщины: между подчинением и свободой / А. А. Темкина. — СПб. : Изд-во Европ. ун-та в СПб, 2008. — 376 с.
73. Том 6. Число и состав домохозяйств // Итоги всероссийской переписи населения 2010 года [Электронный ресурс]. Электронные данные. URL: [https://rosstat.gov.ru/free\\_doc/new\\_site/perepis2010/croc/perepis\\_itogi1612-tom9.htm](https://rosstat.gov.ru/free_doc/new_site/perepis2010/croc/perepis_itogi1612-tom9.htm). 20.11.2024.
74. Ушаков, Д. Н. Большой толковый словарь русского языка / Д. Н. Ушаков ; под ред. О. А. Щегловой. — М. : Славянский Дом Книги, 2017. — 960 с.

75. Федеральная служба государственной статистики. Демографический ежегодник России. 2017 : стат. сб. / Росстат. — М., 2017. — 263 с.
76. Федотова, О. Д. Родительская компетентность в вопросах формирования сексуального здоровья подростков в цифровой среде / О. Д. Федотова, Е. В. Заикин, Е. В. Горшунова // Вестник Мининского университета. — 2023. — Т. 11, № 2. — С. 5.
77. Филиппова, Г. Г. Психолого-педагогическая диагностика родительской компетентности в период ожидания ребенка / Г. Г. Филиппова // Психологическая наука и образование. — 2010. — № 2. — С. 25–34.
78. Целуйко, В. М. Понятие «родительская компетентность» в психологии / В. М. Целуйко // Вестник Волгоградского государственного университета. Серия 11: Естественные науки. — 2010. — № 1. — С. 87–91.
79. Целуйко, В. М. Психология неблагополучной семьи / В. М. Целуйко. — М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. — 272 с.
80. Целуйко, В. М. Роль личностных качеств родителя в формировании родительской компетентности / В. М. Целуйко // Психология и педагогика: методики и проблемы. — 2011. — № 21. — С. 154–158.
81. Целуйко, В. М. Формирование родительской компетентности в процессе психолого-педагогической поддержки семьи / В. М. Целуйко // Вестник Волгоградского государственного университета. Серия 11. Естественные науки. — 2012. — № 1. — С. 95–99.
82. Часть российских младшеклассников с сентября начнет изучать психологию [Электронный ресурс] // Интерфакс. Электронная новость. URL: <https://www.interfax.ru/russia/673621>. 10.05.2025.
83. Чошанова, М. А. Структура и содержание профессиональной компетентности педагога / М. А. Чошанова // Высшее образование в России. — 2010. — № 11. — С. 84–88.

84. Чошанов, М. А. Гибкость мышления как основа профессиональной компетентности / М. А. Чошанов // Профессиональное образование. — 1991. — № 10. — С. 92–93.
85. Шадриков, В. Д. Системный подход к исследованию психики / В. Д. Шадриков // Мир психологии. — 2020. — № 2 (102). — С. 35–47.
86. Шафранская, К. Д. Терапевтические факторы в групповой психотерапии: обзор современных исследований / К. Д. Шафранская // Психологическое обозрение. — 2022. — Т. 1, № 1. — С. 45–56.
87. Шелестова, Л. П. Особенности коммуникации родителей с подростками по вопросам полового воспитания / Л. П. Шелестова // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. — 2021. — № 3. — С. 116–124.
88. Эйдемиллер, Э. Г. Психология и психотерапия семьи / Э. Г. Эйдемиллер, В. Юстицкис. — 4-е изд. — СПб. : Питер, 2008. — 672 с.
89. Якимова, Л. С. Психосоциальные и психологические факторы развития дисморфофобий у современных подростков / Л. С. Якимова, Н. А. Кравцова // Тихоокеанский медицинский журнал. — 2017. — № 4. — С. 85–88.
90. Ялом, И. Групповая психотерапия: теория и практика / И. Ялом. — 2-е изд. — Москва : Апрель Пресс : Психотерапия, 2007. — 576 с.
91. Ялом, И. Групповая психотерапия: теория и практика / И. Ялом. — 5-е изд. — СПб. : Питер, 2020. — 576 с.
92. Aghasi, M. Effectiveness of interventions to promote parent-adolescent sexual communication: A systematic review and meta-analysis / M. Aghasi, R. G. Zadeh, B. Aghasi // Archives of Sexual Behavior. — 2019. — Vol. 48, No. 8. — P. 2297–2313.
93. Askelson, N. M. Mother–Daughter Communication About Sex: The Influence of Authoritative Parenting Style / N. M. Askelson, S. Campo, S. Smith // Health Communication. — 2012. — Vol. 27, No. 5. — P. 439–448.

94. Baumrind, D. Current patterns of parental authority / D. Baumrind // *Developmental Psychology*. — 1971. — Vol. 4, No. 1, Pt.2. — P. 1–103.
95. Bailey, J. M. Проблема биологических и социальных детерминант сексуальной ориентации: обзор современных исследований / Дж. М. Бейли // *Психологический журнал*. — 2021. — Т. 42, № 4. — С. 50–61.
96. Burlingame, G. M. Group psychotherapy: A meta-analysis of treatment efficacy / G. M. Burlingame, A. M. Gleave, D. M. Erekson, C. C. Hsiao // *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. — 2020. — Vol. 88, No. 6. — P. 561–573.
97. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Parent and Caregiver Resources for Talking to Children about Sexual Health [Электронный ресурс] / CDC. Электронный ресурс. URL: <https://www.cdc.gov/sexualhealth/parents/index.html>. 30.10.2024.
98. Cheeseman, K. L. Comprehensive sexuality education and young adolescents' health outcomes: A systematic review / K. L. Cheeseman, T. Poteat, V. F. Go, G. Bachman // *Journal of Adolescent Health*. — 2022. — Vol. 71, No. 4. — P. 466–476.
99. Dienberg, A. The missing link in sexuality education? Parental perceptions of school-based sexuality education and their role in comprehensive sexuality education / A. Dienberg, J. Ziemer, L. Klein // *Sex Education*. — 2019. — Vol. 19, No. 5. — P. 570–584.
100. Evans, R. Gender differences in parents' communication with their adolescent children about sexual risk and sex-positive topics / R. Evans [et al.] // *The Journal of Sex Research*. — 2020. — Vol. 57, No. 2. — P. 177–188.
101. Fischer, R. K. "Sexuality is a topic you grow into": Parental perspectives on comprehensive sexuality education / R. K. Fischer, K. Fuhrmann, D. Buser // *Journal of School Health*. — 2021. — Vol. 91, No. 1. — P. 28–36.
102. Fisher, T. D. Family communication and the sexual behavior and attitudes of college students / T. D. Fisher // *Journal of Youth and Adolescence*. — 1987. — Vol. 16, No. 5. — P. 481–495.

103. Garcia, Q. P. Parenting styles as correlates to self-esteem of underprivileged adolescents: basis for a proposed parenting skills program / Q. P. Garcia, A. B. B. Santiago // Parenting. — 2017. — Vol. 2, No. 5. — P. 27–35.
104. George, R. L. Групповое консультирование: теория и практика / Р. Л. Джордж, Т. Кристиани. — СПб. : Питер, 2018. — 398 с.
105. Hoffman, M. L. Parent discipline and the child's consideration for others / M. L. Hoffman // Child Development. — 1963. — Vol. 34. — P. 573–588.
106. Kramer, N. "Better come from the parents": Adolescents' perspectives on parental sex education / N. Kramer, M. Sieverding, A. Hiemisch // Journal of Adolescent Health. — 2023. — Vol. 73, No. 2. — P. 296–302.
107. Planned Parenthood. How to Talk to Your Teen About Sex [Электронный ресурс] / Planned Parenthood. Электронная статья.  
URL: <https://www.plannedparenthood.org/blog/how-do-i-talk-to-my-teen-about-sex>. 15.03.2025.
108. Ramirez-Garcia, M. The influence of parent-adolescent communication on sexual behavior and health: A systematic review / M. Ramirez-Garcia, J. García-Jiménez, A. Hernández-Padilla // Journal of Health Psychology. — 2022. — Vol. 27, No. 11. — P. 2415–2428.
109. Reider, R. Parent-child communication about sex: A qualitative meta-synthesis of adolescent experiences / R. Reider, G. Racz, M. Drolet // Journal of Adolescent Health. — 2020. — Vol. 66, No. 2. — P. 143–150.
110. Rivas-Salazar, R. S. Parent-adolescent communication about sexuality in Mexico: A systematic review / R. S. Rivas-Salazar, P. Solís-Cámarra, I. Castillo-Salas // Sexuality & Culture. — 2023. — Vol. 27, No. 1. — P. 161–179.
111. Romer, D. Влияние родительской коммуникации на сексуальное здоровье подростков: систематический обзор / Д. Ромер, М. Сторн // Журнал здоровья подростков. — 2019. — Т. 64, № 2. — С. 183–193.
112. Romer, D. Раннее сексуальное дебютирование среди подростков: метаанализ влияния родительского мониторинга и коммуникации о сексе / Д.

Ромер, М. Сторн // Журнал здоровья подростков. — 2019. — Т. 64, № 2. — С. 183–193. — DOI: 10.1016/j.jadohealth.2018.08.019.

113. Rüger, B. Mindfulness-based group interventions: A systematic review and meta-analysis of their effects on anxiety, depression, and stress / B. Rüger, T. Heidenreich // Journal of Consulting and Clinical Psychology. — 2021. — Vol. 89, No. 11. — P. 937–953.

114. Sánchez-Ruiz, M. J. Parental mediation in adolescents' sexual content consumption on the Internet: A systematic review / M. J. Sánchez-Ruiz, A. Riquelme, M. Reinoso // International Journal of Environmental Research and Public Health. — 2021. — Vol. 18, No. 19. — Art. 10186.

115. Sweeney, S. A comprehensive approach to sexual health education for adolescents: Parental attitudes and perceived barriers / S. Sweeney, J. Deardorff // Journal of School Health. — 2019. — Vol. 89, No. 6. — P. 461–469.

116. UNESCO. Young People's Right to Comprehensive Sexuality Education: A Compendium of Reports, Factsheets, and Good Practices [Электронный ресурс] / UNESCO. Электронный сборник.

URL: <https://www.unesco.org/en/articles/young-peoples-right-comprehensive-sexuality-education-compendium-reports-factsheets-and-good>. 10.01.2025.

## Приложение А

Программа группового консультирования для родителей подростков по формированию родительской компетентности

На первой встрече Занятие началось с теплого приветствия и вводного слова психолога, который кратко представил программу и обозначил ее значимость.

Далее прошла интерактивная часть знакомства. Участники по очереди представились, рассказав о себе, своих семьях и том, почему они решили присоединиться к программе. Это помогло создать первое ощущение общности.

Далее психолог подробно рассказал о структуре будущих встреч, обозначил ключевые цели программы, направленные на формирование доверия и взаимопонимания. Была подчеркнута важность конфиденциальности: все, что обсуждается в рамках группы, остается исключительно в кругу участников. Это правило было встречено с пониманием и одобрением.

«Карта ожиданий»: Участникам были розданы стикеры. Каждый, отвечая на вопросы "Что я хочу получить от этих встреч?" и "Чего я опасаюсь?", письменно изложил свои ожидания и опасения. Затем стикеры были наклеены на общую доску. Психолог модерировал обсуждение, помогая участникам прокомментировать свои записи. Выявились общие темы: стремление лучше понимать своих детей, желание получить практические инструменты для общения, а также опасения, связанные с непониманием или сложностью применения новых навыков. Обсуждение было открытым и помогло участникам увидеть, что их переживания схожи.

Формулирование правил группы: На основе высказанных в ходе обсуждения ожиданий и опасений, а также предложений психолога, группа совместно сформулировала ключевые правила. Были приняты следующие основные принципы: конфиденциальность, уважение, активное слушание, открытость.

Эти правила были записаны и вывешены на видное место для общего напоминания.

В конце занятия были розданы бланки для прохождения опросника Марковской для прохождения на этот раз уже подростками. По результатам пройденного опроса был скорректирован и дополнен дальнейший план работы.

Вторая встреча программы была посвящена глубокому погружению в мир подросткового возраста и осмыслинию родителями своего опыта и установок. Акцент был сделан на понимании возрастных особенностей,

исследовании семейных историй и определении ключевых ценностей, которые родители хотят передать своим детям. Далее последовала дискуссия, направленная на исследование личного опыта участников. Было предложено родителям поделиться тем, как тема сексуальности и отношений обсуждалась или, наоборот, игнорировалась в их собственных родительских семьях.

«Портрет моего подростка»: участникам было предложено выполнить индивидуальную письменную работу. Каждому было дано задание подробно описать своего подростка: его сильные стороны, текущие трудности, увлечения, интересы, а также особенности его поведения и эмоционального состояния. После выполнения индивидуальной работы, было организовано групповое обсуждение. Родители делились своими наблюдениями, и многие с удивлением обнаружили общие черты в портретах своих детей, несмотря на индивидуальные различия. Это помогло увидеть, что многие сложности и особенности являются частью возрастного этапа.

«Ценостный компас»: следующим этапом стало определение родителями ключевых ценностей. Участникам было предложено определить 3-5 основных ценностей, которые они хотели бы привить своим детям, особенно в контексте построения здоровых отношений и формирования ответственного отношения к сексуальности. В процессе обсуждения были названы такие ценности, как: уважение, доверие, честность, ответственность, забота, самоценность, умение говорить "нет", умение слушать. Было подчеркнуто, что эти ценности должны быть не просто словами, но и подкрепляться собственным примером родителей.

В завершение занятия психологом было дано домашнее задание: вести дневник наблюдений за поведением и эмоциональным состоянием подростка. Родителям было предложено фиксировать любые возникающие вопросы у себя или у ребенка, а также отмечать моменты, связанные с общением, отношениями и возможными проявлениями интереса к теме

сексуальности. Этот дневник станет основой для дальнейших обсуждений на следующих встречах.

Третья встреча стала продолжением предыдущего занятия с акцентом именно на теоретические знания о психологических и эмоциональных особенностях подростков в пубертатном периоде, ознакомление с различными стилями воспитания и их влиянием на формирование личности и сексуального поведения, а также отработка практических навыков взаимодействия.

Лекция-дискуссия: "Психология подростка: время перемен" включала в себя основные характеристики пубертатного периода:

- Физиологические и эмоциональные бури: Краткий экскурс в гормональные изменения, которые влияют на перепады настроения, повышенную возбудимость, чувствительность.
- Формирование идентичности: Подросток ищет свое "Я", экспериментирует с ролями, может менять интересы, друзей, стиль. Важность поддержки этого поиска.
- Потребность в автономии и сепарации: Желание быть самостоятельным, отстаивать свои границы, что часто воспринимается родителями как непослушание.
- Значимость сверстников: Группа становится важнейшим социальным окружением. Стремление быть принятым.
- Развитие мышления и интереса к "взрослым" темам: в том числе к сексуальности, отношениям, будущему.
- Далее было предложено обсудить "Что в поведении подростков вас больше всего настораживает или удивляет?", "Какие положительные изменения вы замечаете?".

Следующая мини-лекция была на тему стилей воспитания: Влияние на личность и сексуальность: "Архитектура личности: стили воспитания":

- Авторитарный стиль: "Делай, как я сказал(а)". Высокие требования, низкая поддержка. Последствия: тревожность, низкая самооценка, зависимость или бунт.
- Либеральный (попустительский) стиль: "Делай, что хочешь". Низкие требования, высокая поддержка (часто пассивная). Последствия: проблемы с самодисциплиной, неуважение к границам.
- Авторитетный стиль: "Давай обсудим, но последнее слово за мной (или вместе решим)". Высокие требования + высокая поддержка, диалог, уважение. Последствия: ответственность, самостоятельность, уверенность в себе.
- Индифферентный стиль: "Мне все равно". Низкие требования, низкая поддержка. Последствия: чувство покинутости, рискованное поведение.

Влияние на сексуальное поведение:

Табу vs. Открытость: Как закрытость или, наоборот, чрезмерная открытость в семье влияют на готовность подростка говорить о сексе, контрацепции, ЗППП.

Контроль и доверие: Как авторитарный стиль может привести к скрытности и рискованному сексуальному поведению (чтобы "не попасться"), а авторитетный – к более ответственному и осознанному выбору.

Групповая дискуссия: "Какой стиль я чаще всего использую? Почему? Как это может влиять на моего ребенка?"

После теоретической части занятия последовало мини-упражнение "Мост к пониманию": Что я могу сделать, чтобы лучше понять моего ребенка?

Родителям раздаются листы бумаги. Психолог предлагает им подумать и записать 2-3 КОНКРЕТНЫХ действия, которые они могли бы предпринять для улучшения контакта и понимания со своим подростком. Примеры: "активно слушать, не перебивая", "предложить сделать что-то вместе

(поиграть, посмотреть фильм)", "спросить его/ее мнение о чем-то важном", "просто спросить, как прошел день, и выслушать ответ".

Обмен идеями: Родители делятся своими "планами" в парах или небольших группах. Это помогает увидеть новые идеи и получить поддержку.

Ролевая игра "Сложный разговор": Психолог предлагает несколько типичных "сложных" сценариев (например, подросток требует больше свободы, родитель обнаружил что-то в телефоне, подросток задал вопрос о сексе). Родители делятся на пары. Один играет родителя, другой – подростка.

После каждой игры (или нескольких игр) проводилось краткое обсуждение.

Психологом были заданы вопросы:

- Родителю: Что было легко, что трудно? Какие слова помогли/мешали?
- Подростку: Как вы слышали родителя? Какие его слова/действия помогали вам открыться/закрыться?
- Наблюдателям (остальные родители): Какие приемы были эффективны? Что можно было бы сделать иначе?

Цель: Отработать применение навыков в безопасной обстановке, получить конструктивную обратную связь.

В конце занятия последовало общее обсуждение: Что удивило в ходе занятия? Какие инсайты появились относительно поведения подростка? Что нового вы узнали о своих собственных реакциях и стилях воспитания?

Каждому участнику было предложено сформулировать свой главный вывод или инсайт, полученный на занятии. Это может быть одно слово, фраза или короткое предложение.

Четвертая встреча была посвящена освоению одного из важнейших навыков эффективной коммуникации – активного слушания. Занятие было максимально практико-ориентированным, с упором на отработку техник в парах и малых группах. Занятие началось с вводной части, где я объяснила

разницу между простым "слышанием" (пассивное восприятие звуков) и "активным слушанием" целенаправленное, вовлеченное восприятие информации, включая невербальные сигналы и эмоции.

Были подробно рассмотрены невербальные сигналы, демонстрирующие вовлеченность: зрительный контакт, открытая поза, кивки, мимика, отражающая понимание.

Затем были представлены и отработаны вербальные техники активного слушания: перефразирование, уточнение, резюмирование.

«Зеркало чувств»: Участники были разделены на пары. Один партнер (родитель) делился своими чувствами, связанными с воспитанием подростка, например, тревога, разочарование, гордость, непонимание. Второй партнер (слушающий) применял техники активного слушания: поддерживал зрительный контакт, кивал, задавал уточняющие вопросы и, самое главное, отражал эмоции рассказчика "Я вижу, что ты чувствуешь растерянность, когда...", "Тебя, видимо, очень задело, когда он сказал...". После нескольких минут практики партнеры менялись ролями.

«История из жизни»: В этом упражнении участники снова работали в парах или малых группах. Один участник рассказывал реальную ситуацию, связанную с его подростком, например, конфликт, просьба, рассказ о проблеме. Слушающий партнер после рассказа пытался пересказать ситуацию, фокусируясь на чувствах подростка. Задача была не в том, чтобы передать факты, а в том, чтобы выразить, что, по его мнению, чувствовал подросток в той или иной момент "Мне кажется, когда ты сказал ему это, он почувствовал себя обиженным, потому что...", "Наверное, он был очень рад, когда ты заметил его успех, потому что ему важно твое одобрение". Это упражнение развивало эмпатию, помогая родителям научиться "вставать на позицию ребенка", даже если их собственная реакция на ситуацию была иной.

В заключение, участники делились своими размышлениями и ощущениями от практики. Психологом был задан вопрос: "Как вы себя чувствовали, когда вас активно слушали, ваши чувства отражали, а ваши истории пытались понять с точки зрения чувств другого человека?". Родители описывали ощущения доверия, безопасности, принятия, облегчения, важности.

Пятое занятие было посвящено освоению техники "Я-сообщений" Родители учились формулировать свои мысли так, чтобы они способствовали открытому диалогу, а не конфликту, особенно при обсуждении сложных тем.

Занятие началось с объяснения, почему привычные "Ты- сообщения", например, "Ты опять не убрал комнату!", "Ты никогда меня не слушаешь!" часто вызывают защитную реакцию и обостряют конфликт. Затем мною была предложена структура "Я-сообщений": "Я чувствую ...», например, "Я чувствую раздражение..." – это фокус на собственных переживаниях. "...когда конкретное поведение другого человека ...», например, "когда вижу раскиданные вещи в гостиной" – это описание наблюдаемого поведения, а не оценка личности. "...потому что причина, объясняющая, как поведение влияет на вас/ваши потребности «, например, "...потому что это создает ощущение беспорядка и мне трудно расслабиться". Было проведено наглядное сравнение "Ты-сообщений" и "Я-сообщений" на примерах, демонстрирующее, как смена формулировки может изменить реакцию собеседника.

«Переформулируй!»: Участникам были предложены типичные "Ты- сообщения", которые часто звучат в родительских семьях, например, "Ты вечно сидишь в телефоне!", "Почему ты опять получил плохую оценку?", "Ты грубишь мне!". Задача группы была в том, чтобы коллективно или индивидуально переформулировать эти обвинительные сообщения в "Я- сообщения".

Психолог моделировала процесс, помогая участникам найти правильные слова, определить чувства и конкретное поведение, а также понять причины, стоящие за их чувствами. Это упражнение вызвало оживленную работу и помогло осознать, насколько легко перейти с обвинений на выражение своих переживаний.

«Мой идеальный диалог»: Участникам было предложено написать короткий диалог или фрагмент диалога с подростком на одну из "сложных" тем, например, тема вечеринок, ограничений времени, успеваемости, отношения к учебе, выбора будущей профессии.

Ключевым условием было использование "Я-сообщений" со стороны родителя. Цель – представить, как мог бы выглядеть диалог, где родитель выражает свои опасения или потребности, не вызывая при этом защитной реакции у подростка.

Некоторые участники прочитали свои диалоги вслух, что дало возможность получить обратную связь от ведущего и группы.

В завершение занятия была проведена рефлексия. Психолог задала вопрос: "Насколько легко вам было формулировать "Я-сообщения"? Что мешало вам в этом, и что помогало?". Родители делились своими наблюдениями.

Шестая встреча была посвящена развитию у родителей навыка задавать вопросы, которые стимулируют подростков к размышлению, самоанализу и поиску собственных решений, вместо того чтобы давать готовые ответы или обвинять. Занятие началось с определения основных типов вопросов и их влияния на коммуникацию: Закрытые вопросы, открытые вопросы, наводящие вопросы: (Пример: "Что могло бы произойти, если бы ты выбрал другой вариант?"), рефлексивные вопросы: побуждают к самоанализу, оценке своих действий и чувств. (Пример: "Что ты почувствовал, когда это произошло?", "Как ты думаешь, почему ты так поступил?")

Психолог подчеркнула, что именно открытые и наводящие/рефлексивные вопросы являются инструментами для развития критического мышления, поскольку они побуждают подростка анализировать, оценивать, сравнивать и делать выводы самостоятельно.

«Вопросник для размышления»: Родителям было предложено представить, что их подросток оказался в ситуации, связанной с рискованным поведением, например, предложение попробовать алкоголь, опасные игры в интернете, прогул. Задача участников: составить список из 3-5 открытых или наводящих вопросов, которые они могли бы задать подростку, чтобы помочь ему самому задуматься о возможных последствиях такого поведения, а не получить прямой запрет или обвинение. Примеры составленных вопросов: "Что ты думаешь о тех ребятах, которые тебя позвали?", "Какие могут быть последствия, если ты согласишься?", "Как ты себя почувствуешь потом?", "Есть ли другие варианты, как провести время?". После составления списков, участники делились ими, и ведущий помогал доработать формулировки, чтобы они звучали максимально поддерживающе и стимулирующее.

«Игра в вопросы»: Это было одно из самых интерактивных упражнений. Один из участников играл роль "подростка", который находится в определенной жизненной ситуации: например, столкнулся с буллингом в школе, переживает из-за отношения, хочет пойти на вечеринку.

Остальные участники играли роль "родителей", чья задача – задавать вопросы "подростку", чтобы помочь ему разобраться в ситуации, понять свои чувства и возможные пути решения. Использовались различные типы вопросов, с акцентом на открытые и наводящие. Родители учились слушать ответы "подростка" и строить следующие вопросы на основе его реакций, а не следовать заготовленному списку. Это упражнение показало, как сложно бывает переключиться с директивных на поддерживающие вопросы.

В завершение, участники делились своими впечатлениями от игры и размышлениями о роли вопросов.

Седьмое занятие было направлено на глубокое погружение родителей в мир их собственных убеждений, ценностей и "табу" относительно сексуальности, отношений и полового развития. Занятие носило доверительный и рефлексивный характер.

Занятие началось с открытой дискуссии, где мною было предложено порассуждать о том, откуда берутся их взгляды на сексуальность и отношения. Обсуждались такие источники, как:

- Собственное воспитание: Как говорили о сексе в их семьях? Какие установки передали им родители?
- Культурные нормы и стереотипы: Как тема секса представлена в обществе, СМИ, фильмах?
- Религиозные убеждения: Как религия формирует представления о морали и отношениях?
- Личный опыт: Собственный опыт отношений, сексуальной жизни, ошибок и достижений.

«Ценностный багаж»: Каждый родитель описывает 3-5 своих главных ценностей в контексте полового воспитания: После общей дискуссии участникам было предложено перейти к индивидуальной работе. Каждому было предложено определить и записать 3-5 наиболее важных ценностей, которые они хотели бы привить своему подростку в сфере сексуальности и отношений.

Примеры ценностей, которые называли родители: ответственность, уважение к себе и партнеру, доверие, честность, забота о здоровье, безопасность, любовь, право на собственный выбор, информированность, взаимность, осознанность.

Затем участники по желанию делились своими списками, обсуждая, как эти ценности соотносятся с их представлениями о половом развитии и как они могут быть переданы подростку.

«Карта моих страхов»: Индивидуальная работа – написание или рисование своих основных страхов, связанных с темой: это была наиболее интимная и рефлексивная часть занятия. Родителям было предложено исследовать свои страхи, связанные с темой сексуальности и взросления их подростков.

Страхи могли быть выражены в письменной форме (список, эссе) или в виде рисунка.

Было подчеркнуто, что осознание страхов – первый шаг к работе с ними. Важно было не избавиться от страхов полностью, а понять их, принять и научиться управлять ими, чтобы они не мешали конструктивному диалогу с подростком.

В заключение родители размышляли над тем, как их выявленные ценности, "табу", страхи и установки влияют на их способность общаться с подростком на сложные темы.

Восьмое занятие программы было посвящено очень актуальной теме – управлению собственными негативными эмоциями, такими как тревога, страх и стыд. Родители получили практические инструменты для саморегуляции, которые помогут им более эффективно справляться со стрессовыми ситуациями, в том числе и теми, что связаны с воспитанием подростков.

Занятие началось с краткого, но понятного объяснения физиологических проявлений стресса и тревоги (учащенное сердцебиение, напряжение мышц, поверхностное дыхание, "туман в голове"). Мною было подчеркнуто, что эти реакции являются естественными, но могут стать изматывающими, если ими не управлять.

Были представлены общие принципы работы техник саморегуляции: фокус на телесных ощущениях, замедление дыхания, переключение внимания.

«Дыхание спокойствия»: практика глубокого диафрагмального дыхания: Это упражнение стало одним из первых практических шагов. Участникам было предложено удобно расположиться, закрыть глаза (по желанию) и под руководством выполнить несколько циклов глубокого диафрагмального дыхания.

Ведущий акцентировала внимание на том, чтобы вдох был через нос (живот поднимается), а выдох – через рот (медленный, продолжительный, с ощущением расслабления).

«Техника «Заземление»: упражнение на концентрацию на телесных ощущениях: второе упражнение было направлено на "заземление" – возвращение в "здесь и сейчас" в моменты тревоги или потери контроля. Участникам было предложено сосредоточиться на своих телесных ощущениях: почувствовать опору под ногами, вес своего тела, прикосновение одежды к коже, температуру воздуха.

Также использовались упражнения на осознанное касание предметов, например, ощупывание текстуры стола, одежды. Цель – переключить внимание с тревожных мыслей на конкретные, ощутимые физические стимулы, что помогает успокоиться и почувствовать себя более стабильным.

«Позитивное самовнушение»: Составление личных аффирмаций:

На этом этапе родители работали с позитивными утверждениями. Ведущий объяснила, что аффирмации – это короткие, позитивные утверждения, направленные на изменение негативных мысленных паттернов. Участникам было предложено составить 2-3 личные аффирмации, связанные с их тревогой или страхом, например, "Яправляюсь с тревогой", "Я уверен(а) в своих силах", "Я могу спокойно разговаривать с сыном/дочерью", "Я принимаю себя и свои чувства"). Была подчеркнута важность регулярного повторения аффирмаций.

В заключительной части занятия, переходя к подведению итогов всей программы, родители обсуждали, как полученные навыки саморегуляции

могут быть применены в их жизни, особенно в контексте общения с подростками. Приводились примеры:

Когда подросток приходит домой поздно – вместо паники, сделать несколько глубоких вдохов, "заземлиться", а затем спокойно начать разговор.

Перед сложным разговором – проговорить аффирмацию "Я могу спокойно говорить".

В моменты острого стыда или страха, когда кажется, что "все пропало" – вернуться к дыхательным техникам.

На девятом занятии родители получили конкретные инструменты и возможность применить их в безопасной среде. Основной акцент был сделан на подготовке к сложным разговорам, выборе подходящего момента и слов, а также на преодолении собственного дискомфорта при обсуждении "неудобных" тем через разработку сценариев и ролевые игры.

Психологом были озвучены цели занятия: научиться создавать "карты" для сложных разговоров и потренироваться в их "навигации" через ролевые игры.

Выбор момента: Обсуждаются идеальные и неудачные моменты для серьезного разговора (например, не на ходу, не перед важными событиями, не в момент сильных эмоций). Предпочтительны ситуации, когда подросток расслаблен и готов к общению (поездка в машине, совместное приготовление еды, прогулка).

Выбор места: Подчеркивается важность конфиденциальности и отсутствия отвлекающих факторов (без посторонних, без телевизора/гаджетов).

Правильный "заход": Обсуждаются мягкие, неагрессивные способы начать разговор. Примеры: "Я заметил/а, что ты выглядишь немного задумчивым/задумчивой в последнее время. Если хочешь поговорить о чем-то, я рядом.", "Мне интересно твое мнение по поводу одной ситуации, которая произошла...". Важно помнить об избегании обвинений и допросов.

Подбор лексики: как говорить о сексе просто и понятно:

Психолог начал с того, что многие родители испытывают смущение, используя "прямые" слова, и прибегают к эвфемизмам, что часто сбивает подростка с толку или заставляет его думать, что тема "плохая".

Простота и ясность: Использовать слова, понятные подростку, называть вещи своими именами (пенис, вульва, секс, контрацепция), избегая "цветочных" метафор или медицинского жаргона, который может быть непонятен. Подчеркивать, что это естественная часть человеческого опыта. Не осуждающий тон: Важно, чтобы подросток не чувствовал, что его вопросы или мысли "грязные" или "постыдные".

Далее мною было предложено несколько "неудобных" фраз (например, "это дело", "те штуки") и просит участников предложить более простые и понятные аналоги.

Обсуждение «неудобных» тем (например, первая сексуальная связь, мастурбация): было создано безопасное пространство для обсуждения этих тем. "Давайте поговорим о том, что для вас самих вызывает наибольшее смущение или страх в разговорах с детьми."

Мастурбация: я объяснила, что это естественная часть развития и самопознания. Важно не стыдить, а говорить о приватности и границах. Как реагировать, если подросток спросит об этом? Как реагировать, если обнаружил?

Первая сексуальная связь: Обсуждение того, как говорить о готовности, ответственности, согласии (согласии!), контрацепции, профилактике ЗППП. Акцент на том, что задача родителей — быть источником достоверной информации и поддержки, а не судьей.

Обмен опытом и страхами: Родители делятся своими опасениями: "А что, если я скажу что-то не так?", "Вдруг он/она решит, что я даю разрешение?". Психолог помогает развеять страхи и скорректировать подходы.

**«Мой сценарий»:** Индивидуальная или парная работа по составлению мини-сценариев для разных ситуаций. Родителям было предложено выбрать одну из следующих "деликатных" тем или придумать свою: Подросток спрашивает о контрацепции. Подросток признается в первой влюбленности и спрашивает о поцелуях/отношениях. Родитель обнаружил, что подросток смотрит порнографию/обсуждает секс с друзьями. Подросток говорит, что друзья уже "попробовали" (алкоголь, сигареты, что-то еще). Подросток не хочет идти на дискотеку/встречаться с кем-то из-за неуверенности в себе.

Задание: в течение 15-20 минут родители в парах (или индивидуально, если им так комфортнее) разрабатывают короткий сценарий разговора, включающий:

Контекст (где, когда, как подросток и родитель себя чувствуют).  
Примерное начало разговора ("заход").

Ключевые фразы родителя.

Возможные реакции подростка (смужение, агрессия, молчание).  
Предполагаемый желаемый исход разговора.

Поддержка психолога: психолог ходит между парами, отвечает на вопросы, предлагает идеи, помогает с формулировками.

**«Ролевые игры: Диалоги»:** Родители разыгрывают предложенные сценарии, с последующей обратной связью.

Формат: психолог приглашает добровольцев (или выбирает пары) разыграть свои сценарии. Один родитель играет себя, другой — подростка. Психолог просит играть максимально естественно.

Время: Каждое разыгрывание занимает 5-7 минут.

Обратная связь: После каждого сценария проводится обсуждение:

Родитель: "Что вы чувствовали? Что удалось, что показалось сложным?"

Какая была ваша цель в этом разговоре?"

Подросток: "Что вы слышали, как воспринимали слова родителя? Что помогало/мешало вам открыться? Какие эмоции вы испытывали?"

Группа: "Что вы заметили в диалоге? Какие советы можете дать? Что показалось наиболее эффективным?"

Фокус обратной связи: Не на "правильности" или "неправильности", а на эффективности коммуникации, сохранении контакта, преодолении трудностей. Подчеркивается важность эмпатии, активного слушания, невербальных сигналов.

Общая дискуссия: психолог задает этот вопрос всей группе. Родители делятся общими впечатлениями от ролевых игр: страх собственной реакции, страх реакции подростка, подбор правильных слов, сохранение спокойствия, ощущение неловкости.

В конце было предложено в течение следующей недели попробовать инициировать хотя бы один "маленький" разговор на не самую простую, но важную тему, используя новые навыки.

Десятая встреча была посвящена одной из самых актуальных и сложных тем в отношениях с подростками – установлению и поддержанию личных границ, а также формированию чувства ответственности. Целью занятия было помочь родителям осознать важность границ как для себя, так и для своих детей, научить их отстаивать свои позиции и уважать границы подростка, а также обсудить, как поддерживать подростка в принятии осознанных решений и понимании последствий.

Начали с короткого упражнения "Мои границы сегодня", где каждый участник делился одним словом или образом, описывающим, как он ощущает свои личные границы в данный момент (например, "прозрачные", "немного нарушены", "крепкие", "нуждаются в защите"). Это помогло участникам сразу погрузиться в тему с личной перспективы.

Интерактивная мини-лекция, где через метафоры (например, границы как "дом", "забор", "личный иммунитет") объяснили, что такие личные границы – это невидимые линии, которые отделяют наше "Я" от внешнего мира, определяя, что для нас приемлемо, а что нет.

Обсудили, почему они важны: для сохранения самооценки, физического и эмоционального здоровья, построения здоровых отношений, профилактики выгорания и абьюза. Акцент на подростках: Особо подчеркнули, что для подростков, находящихся в поиске себя и стремящихся к автономии, установление собственных границ – ключевой этап развития.

Обсудили типичные ситуации давления со стороны сверстников (предложение попробовать наркотики/алкоголь, участие в опасных играх, согласие на секс без желания).

Рассмотрели различные стратегии отказа:

- Прямое "нет";
- "Эффект заезженной пластинки" (спокойное повторение отказа);
- Предложение альтернативы;
- Объяснение причин (без оправданий);
- Уход из ситуации.

Родительская роль: Подчеркнули, что наша задача – не запрещать, а обучать подростка этим стратегиям, быть для него "безопасной гаванью", куда он может обратиться за поддержкой, если ему трудно. Обсудили, что ответственность родителей заключается не только в установлении правил, но и в обучении подростка делать осознанный выбор, понимать последствия своих действий, заботиться о своей безопасности и безопасности других. Затронули темы безопасного секса, цифровой безопасности, недопустимости насилия.

«Карта моих границ» Каждому участнику было предложено на листе бумаги нарисовать "карту" своих личных границ. На этой карте они обозначили:

- "Вход" (что приемлемо для них в общении).
- "Забор" (что они категорически не готовы терпеть).
- "Двери" (в каких случаях они готовы быть открытыми и идти на компромисс).

- "Сигнальные огни" (признаки того, что их границы нарушены).

Затем родители в парах кратко обсудили свои "карты", поделились тем, что было легко/сложно нарисовать, и как это соотносится с их отношениями с подростками. Это помогло лучше осознать собственные потребности и триггеры.

«Ситуация выбора»: Обсуждение гипотетических ситуаций, где подросток сталкивается с выбором, и как родители могут его поддержать. Группы получили карточки с описанием ситуаций:

Подростка пригласили на вечеринку, где будет алкоголь, а родитель против.

Друзья настаивают, чтобы подросток "забыл" про домашнее задание ради похода в кино.

Подросток хочет поделиться очень личной информацией с онлайн-знакомым.

Подросток получил предложение, которое кажется ему интересным, но связано с риском (например, участие в опасном челлендже).

Задача группы: Обсудить, как родители могут поддержать подростка в этой ситуации, помочь ему сделать осознанный выбор, научить говорить "нет" или "да" безопасно, и обсудить возможные последствия. Группы представили свои выводы, обсудили, как можно поддержать подростка, не лишая его самостоятельности, но обеспечивая безопасность.

Далее мы проанализировали, что значит "осознанный выбор": понимание последствий, знание своих ценностей, способность сказать "нет" давлению. Обсудили роль родителей: быть источником информации, обсуждать возможные последствия (а не просто запрещать), давать право на ошибку (в безопасных пределах), быть рядом, чтобы поддержать после выбора.

Была проведена открытая дискуссия, где участники делились своими осознаниями.

Одннадцатая встреча была посвящена подведению итогов всей программы, закреплению полученного опыта и формированию долгосрочной стратегии поддержки подростков. Участники сфокусировались на том, как сохранить доверие, использовать личный пример, а также на обмене полезными ресурсами, которые помогут родителям и подросткам справляться с вызовами взросления. Целью занятия было оставить участников с ощущением компетентности, поддержки и готовности к дальнейшему пути.

Ведущий кратко напомнила основные темы, которые мы обсуждали на предыдущих встречах (понимание подростка, стили воспитания, границы, ответственность и тд.), подчеркнув, как эти знания взаимосвязаны и формируют целостный подход к поддержке.

Провели оживленную дискуссию о том, что доверие – это хрупкий, но очень важный элемент отношений. Обсудили ключевые принципы его сохранения:

Последовательность: Следовать своим словам и обещаниям.

Открытость: Быть готовым слушать и говорить правду (адаптированно к возрасту).

Уважение личного пространства и выбора: Даже если мы не согласны, мы уважаем право подростка на собственное мнение и ошибки.

Поддержка, а не контроль: Быть рядом, предлагать помочь, но не пытаться решать все за подростка.

Прощение: Умение прощать ошибки – как свои, так и подростка.

Участники делились своими историями, когда доверие было подорвано или, наоборот, укреплено. Обсудили, как личный пример родителей в управлении эмоциями, установлении границ, решении конфликтов, заботе о себе и других влияет на формирование аналогичных качеств у подростков.

Подняли вопрос самозаботы родителей: "Как мы можем подать пример заботы о себе, если сами находимся в выгорании?"

Был представлен список рекомендованных ресурсов:

- Книги: Упомянули несколько ключевых авторов и названий по психологии подростков и семейным отношениям (например, Ю. Гиппенрейтер, Л. Петрановская, А. Адлер).
- Сайты и онлайн-ресурсы: Перечислили авторитетные психологические порталы, форумы для родителей, а также ресурсы, посвященные сексуальному просвещению подростков.
- Специалисты: Обсудили, когда стоит обратиться к психологу, психотерапевту, сексологу, и как выбрать подходящего специалиста.

Участники также делились своими находками и рекомендациями.  
Составление коллективного списка ценностей программы.

Мозговой штурм: Мы начали с вопроса: "Какие самые ценные инсайты, знания или навыки вы уносите с собой из этой программы?"

Групповое составление списка: Все идеи записывались на флипчарт, формируя "наш общий список достижений".

Суммирование общего прогресса ведущим группы, отмечая, индивидуальные достижения, которые стали видны в ходе обсуждений и упражнений, акцентируя внимание на том, что каждый участник добился значительного роста. Время для любых оставшихся вопросов, которые могли возникнуть у родителей. Это помогло прояснить последние моменты и снять остаточные сомнения.

Обсуждение, как участники могут поддерживать связь друг с другом.  
Раздаточный материал: папка с резюме всех пройденных тем, основными понятиями, списками рекомендованных ресурсов (книги, сайты, специалисты) и копией коллективного списка "Наши общие открытия" и "Родительские супер силы".

## Приложение Б

Таблица 1 — Результаты опроса по методике изучения родительских установок Шефера и Белла (PARI)

№ признака	Признаки	Результат		
		Низкие	Средние	Высокие
<b>Отношение к семейной роли</b>				
3	Зависимость от семьи	16	22	2
5	Ощущение самопожертвования в роли матери	2	31	7
7	Семейные конфликты	3	28	9
11	Сверхавторитет родителей	7	15	18
13	Неудовлетворенность ролью хозяйки	4	8	28
17	Безучастность мужа	1	35	3
19	Доминирование матери	1	27	12
23	Несамостоятельность матери	4	6	30
<b>Отношение родителей к ребенку</b>				
<b>Оптимальный эмоциональный контакт</b>				
1	Вербализация	34	5	1
14	Партнерские отношения	11	23	6
15	Развитие активности ребенка	17	18	5
21	Уравненные отношения родителей и ребенка	2	20	18
<b>Излишняя эмоциональная дистанция с ребенком</b>				
8	Раздражительность	13	25	2
9	Излишняя строгость	1	11	28
16	Уклонение от контакта	4	30	6
<b>Излишняя концентрация на ребенке</b>				
2	Чрезмерная забота	5	18	17
4	Подавление воли	1	18	21
6	Опасение обидеть	3	37	0
10	Исключение внесемейных влияний	4	36	0
12	Подавление агрессивности	1	29	10
18	Подавление сексуальности	9	17	14
20	Чрезвычайное вмешательство в мир ребенка	19	18	3
22	Стремление ускорить развитие ребенка	5	34	1

Таблица 2 — Результаты опроса по Методике PARI в процентном соотношении

Шкала	Низкий(%)	Средний(%)	Высокий(%)
Зависимость от семьи	40	55	5
Ощущение самопожертвования	5	77,5	17,5
Семейные конфликты	7,5	70	22,5
Сверхавторитет родителей	17,5	37,5	45
Неудовлетворенность ролью хозяйки	10	37,5	45
Безучастность мужа	2,5	87,5	7,5
Доминирование матери	2,5	67,5	30
Несамостоятельность матери	10	15	75
Вербализация	85	12,5	2,5
Партнерские отношения	27,5	57,5	15
Развитие активности ребенка	42,5	45	12,5
Уравненные отношения	5	50	45
Раздражительность	32,5	62,5	5
Излишняя строгость	2,5	27,5	70
Уклонение от контакта	10	75	10
Чрезмерная забота	12,5	45	42,5
Подавление воли	2,5	45	52,5
Опасение обидеть	7,5	92,5	0
Исключение внесемейных влияний	10	90	0
Подавление агрессивности	2,5	72,5	20
Подавление сексуальности	22,5	42,5	35
Чрезвычайное вмешательство в мир ребенка	47,5	45	7,5
Стремление ускорить развитие ребенка	12,5	85	2,5

## **Приложение В**

«Психолого-педагогические основы сексологии и полового воспитания» Цель анкеты: Изучить представления родителей о половом воспитании подростков.

Инструкция: Пожалуйста, выберите один из предложенных вариантов ответа, который наиболее точно соответствует вашему мнению.

1. Считаете ли Вы необходимым говорить с подростками на тему полового воспитания?

- а) Да, обязательно.
- б) Да, но только в случае, если подросток сам задаст вопросы.
- в) Нет, это должно происходить естественным путем.
- г) Нет, это не моя обязанность.

2. В каком возрасте, на Ваш взгляд, следует начинать говорить с ребенком о половом созревании?

- а) 8-10 лет
- б) 10-12 лет
- в) 12-14 лет
- г) 14-16 лет

3. Каким источником информации о сексе Вы считаете наиболее надежным для подростков?

- а) Родители
- б) Школа
- в) Интернет
- г) Друзья
- д) Книги/специальная литература

4. Как Вы оцениваете свои собственные знания о половом воспитании?

- а) Очень хорошие
- б) Хорошие

в) Средние

г) Плохие

д) Никаких знаний

5. Какие цели, на Ваш взгляд, преследует половое воспитание подростков? (Выберите один наиболее важный пункт)

а) Предотвращение нежелательной беременности

б) Предотвращение заболеваний, передающихся половым путем

в) Формирование ответственного отношения к сексу

г) Формирование здоровых сексуальных отношений

д) Все перечисленное

6. Знакомы ли Вы с методами контрацепции?

а) Да, хорошо

б) Да, поверхностно

в) Нет

7. Знакомы ли Вы с инфекциями, передающимися половым путем (ИППП)?

а) Да, хорошо

б) Да, поверхностно

в) Нет

8. Уверены ли Вы, что можете правильно и корректно поговорить с подростком о сексе?

а) Да, абсолютно уверен

б) В целом, да

в) Скорее нет

г) Нет, совсем не уверен

9. Обсуждали ли Вы с ребенком тему полового воспитания?

а) Да, неоднократно

б) Да, один или два раза

в) Нет

10. Если да, то какие темы вы обсуждали? (Выберите один наиболее важный пункт)
- а) Анатомия и физиология
  - б) Половое созревание
  - в) Отношения и ответственность
  - г) Методы контрацепции
  - д) ИППП
11. Как Вы думаете, влияет ли общение с ровесниками на формирование сексуальных установок подростка?
- а) Да, очень сильно
  - б) Да, в некоторой степени
  - в) Нет
12. Считаете ли Вы необходимым участие школы в половом воспитании подростков?
- а) Да, абсолютно необходимо
  - б) Да, желательно
  - в) Нет
13. Считаете ли вы, что интернет является надежным источником информации о половом воспитании для подростков?
- а) Да
  - б) Нет
  - в) Затрудняюсь ответить
14. Как Вы относитесь к ранним сексуальным отношениям у подростков?
- а) Одобряю
  - б) Не одобряю, но считаю это нормальным явлением
  - в) Не одобряю и считаю это проблемой
15. Что, по Вашему мнению, является наиболее эффективным методом полового воспитания?
- а) Беседы

- б) Специальные книги и материалы
- в) Комбинированный подход (беседы + книги + другие ресурсы)
- г) Другой метод
16. Чувствуете ли Вы себя комфортно, обсуждая с подростком темы сексуального характера?
- а) Да, очень комфортно
- б) Достаточно комфортно
- в) Некомфортно
- г) Очень некомфортно
17. Обращались ли Вы за помощью к специалистам по вопросам полового воспитания?
- а) Да
- б) Нет
18. Считаете ли Вы, что ваша семья оказывает достаточно поддержки в вопросах полового воспитания ребенка?
- а) Да
- б) Нет
- в) Затрудняюсь ответить
19. Важно ли, на Ваш взгляд, учить подростков уважать себя и других в сексуальных отношениях?
- а) Да, очень важно
- б) Важно
- в) Не очень важно
- г) Неважно
20. Какие, на Ваш взгляд, главные проблемы подростков, связанные с половым воспитанием? (Выберите один наиболее важный пункт)
- а) Недостаток информации
- б) Нежелательная беременность в) ИППП
- г) Негативное влияние сверстников

д) Отсутствие открытого общения с родителями

Таблица 1 — Результаты исследования по опроснику «Психолого-педагогические основы сексологии и полового воспитания»

Инициалы участников	Уровень знаний		
	Низкий (0-10)	Средний (11-20)	Высокий (21-25)
1. О.Д.		18	
2. Г.П.	6		
3. Т.П.		17	
4. Ю.С.	9		
5. А.М.			21
6. А.К.		17	
7. С.Б.	10		
8. Е.М.			24
9. В.З.		16	
10.И.В.		15	
11.Б.У.	4		
12.Я.М.		12	
13.А.Ш.		16	
14.З.Б.		17	
15.У.Ш.		15	
16.В.Д.	8		
17.Ю.Р.			23
18.А.Ч.	10		
19.Д.Н.	9		
20.Е.Л.		11	
21.Ю.Ч.			21
22.Т.О.		16	
23.А.И.	5		
24. В.Б.		19	

25.Г.Ж.		15	
26.Н.П.	8		
27.А.Б.		13	
28.Д.Г.		18	
29.Н.Р.	10		
30.С.А.	7		
31.Н.Ю.		20	
32.В.Г.			22
33.Т.Г.		16	
34.Ю.М	5		
35.Ф.А.	8		
36.Е.М.		13	
37.А.Б.		15	
38.П.З.	10		
39.Д.Ж.	4		
40.Т.Е.		12	

## **Приложение Г**

Таблица 1 — Результаты исследования по опроснику «Взаимодействие родитель – ребенок» (Марковская И. М.)

<b>Родительские шкалы:</b>	<b>Высокий</b>	<b>Средний</b>	<b>Низкий</b>
Нетребовательность	31	0	9
Требовательность	9	0	31
Мягкость	2	9	29
Строгость	29	9	2
Автономность	6	10	24
Контроль	24	10	6
Эмоциональная дистанция	37	3	0
Близость	0	3	37
Отвержение	35	5	0
Принятие	0	5	35
Отсутствие сотрудничества	10	20	10
Сотрудничество	10	20	10
Несогласие	0	23	17
Согласие	17	23	0
Непоследовательность	19	3	18
Последовательность	18	3	19
Авторитетность	0	11	29
Удовлетворенность отношениями	0	12	28

Таблица 2 — Результаты исследования по опроснику «Взаимодействие родитель – ребенок» (Марковская И. М.) в процентах

Шкалы	Высокий %	Средний %	Низкий %
Нетребовательность	77,5	0	22,5
Требовательность	22,5	0	77,5
Мягкость	5	22,5	72,5
Строгость	72,5	22,5	5
Автономность	15	25	60
Контроль	60	25	15
Эмоциональная дистанция	95	5	0
Близость	0	5	95
Отвержение	87,5	12,5	0
Принятие	0	12,5	87,5
Отсутствие сотрудничества	25	50	25
Сотрудничество	25	50	25
Несогласие	0	57,5	42,5
Согласие	42,5	57,5	0
Непоследовательность	47,5	52,5	0
Последовательность	0	52,5	47,2
Авторитетность	0	27,5	72,5
Удовлетворенность отношениями	0	30	70

Таблица 3 —Результаты исследования по опроснику «Взаимодействие родитель – ребенок» (Марковская И. М.) пройденный подростками

<b>Детские шкалы:</b>	<b>Высокий</b>	<b>Средний</b>	<b>Низкий</b>
Нетребовательность	19	13	8
Требовательность	8	13	19
Мягкость	3	7	30
Строгость	30	7	3
Автономность	5	10	25
Контроль	25	10	5
Эмоциональная дистанция	28	9	3
Близость	3	9	28
Отвержение	8	25	7
Принятие	7	25	8
Отсутствие сотрудничества	11	20	9
Сотрудничество	9	20	11
Несогласие	5	20	15
Согласие	15	20	5
Непоследовательность	6	26	8
Последовательность	8	26	6
Авторитетность	2	27	11
Удовлетворенность отношениями	7	8	25

## Приложение Д

Таблица1 — Результаты исследования по методике «Опросник стиля родительского воспитания» АСВ Э. Г. Эйдемиллера, В. В. Юстицкис

	<b>Низкий уровень</b>	<b>Средний</b>	<b>Высокий</b>
Г+	2	14	24
Г-	1	27	12
У+	15	22	3
У-	6	19	15
Т+	7	29	4
Т-	2	9	29
З+	0	14	26
З-	6	23	11
С+	8	29	3
С-	16	18	6
Н	6	18	16
РРЧ	8	23	9
ПДК	8	25	7
ВН	3	30	7
ФУ	11	24	5
НРЧ	2	8	30
ПНК	0	4	36
ПЖК	6	12	22

## **Приложение Е**

**Памятка для родителей подростков: Открытый диалог о половом воспитании**

**Дорогие родители!**

Подростковый возраст – это время перемен, открытий и, зачастую, неопределенности. Ваши дети сталкиваются с физиологическими, эмоциональными и социальными вызовами, среди которых вопросы сексуальности занимают важное место. Эта памятка создана, чтобы помочь вам выстроить доверительные отношения и вести открытый, поддерживающий диалог с вашими детьми на тему полового воспитания.

**Понимание Подросткового Возраста: Ключ к Успеху**

Подростковый возраст – это не просто "трудный период", это важный этап становления личности. Понимание его особенностей поможет вам быть более терпеливыми и эффективными:

**Формирование идентичности:** Подросток активно ищет себя, экспериментирует с ролями, внешностью, интересами. Он стремится отделиться от родителей и найти свое место в мире.

**Потребность в принятии:** Несмотря на внешнюю независимость, подросткам очень важно чувствовать себя любимыми и принятыми – как родителями, так и сверстниками.

**Бунт и протест:** Это естественный способ заявить о себе, проверить границы и отстаивать свою автономию. Часто протест направлен не на вас лично, а на ситуации или правила.

**Гормональные изменения:** Физиологические изменения влияют на эмоции, настроение, самооценку и сексуальное влечение.

**Влияние сверстников:** Мнение друзей становится крайне важным, часто преобладая над родительским.

**Повышенная эмоциональность:** Подростки могут испытывать сильные и быстро меняющиеся эмоции, что может быть сложно для понимания.

**Ваша роль:** Быть опорой, а не контролером. Помогать ориентироваться в сложном мире, но давать пространство для самостоятельности.

#### **Детско-Родительские Отношения: Фундамент Доверия**

Доверие – это основа для любого открытого диалога, особенно на деликатные темы.

**Безусловное принятие:** Покажите ребенку, что вы любите его независимо от его достижений, ошибок или мнений. Любовь не должна быть "заслуженной".

**Активное слушание:** Слушайте, чтобы понять, а не чтобы ответить или исправить. Используйте невербальные сигналы (кивки, зрительный контакт), перефразируйте, уточняйте. Дайте подростку высказаться полностью.

**Эмпатия:** Страйтесь поставить себя на место ребенка, понять его чувства и переживания, даже если они кажутся вам преувеличенными или нелогичными.

**Открытость и честность:** Будьте готовы говорить о своих чувствах (в разумных пределах) и опыте. Не бойтесь признавать, что чего-то не знаете или совершили ошибки.

**Уважение границ:** Подростку нужно личное пространство и право на собственное мнение. Уважайте его частную жизнь.

**Личный пример:** Ваши собственные ценности, отношение к отношениям, сексу, здоровью – это главный урок для вашего ребенка.

**Что не стоит делать:** Игнорировать или обесценивать чувства подростка. Читать нотации или обвинять. Критиковать выбор друзей или увлечения (если они не несут прямой опасности). Использовать манипуляции или шантаж. Врываться в личное пространство без предупреждения.

#### **Половое Воспитание: Открытый Диалог – Лучшая Стратегия**

Молчание или запреты не работают. Открытый, честный и своевременный разговор – ваш самый надежный инструмент.

Правильные формулировки и реакции:

Когда подросток задает вопрос (даже неловкий):

Неправильно: "Не говори об этом!", "Это не для тебя", "Забудь об этом".

Правильно:

"Спасибо, что спросил(а) меня. Это важный вопрос."

"Я рад(а), что ты можешь задать мне такие вещи."

"Интересный вопрос. Давай подумаем вместе, что это значит."

"Хороший вопрос! Расскажи, почему ты об этом задумался(ась)"  
(помогает понять контекст)

Когда вы хотите инициировать разговор:

Неправильно: "Тебе пора знать..." (пугает), "Я должен(на) тебе сказать..." (звучит как лекция).

Правильно:

"Я тут подумал(а) (или прочитал(а)), что нам стоит поговорить о..."  
(спокойный, нейтральный подход).

"Ты становишься старше, и я хочу, чтобы ты знал(а) о... безопасно и правильно."

"Я вижу, что ты интересуешься... (музыкой, отношениями, фильмами).  
Хочешь обсудить, как это работает?"

"Сейчас такое время, когда важно знать о..." (напр., безопасности в интернете, отношениях).

Используйте ситуации из жизни, новостей, фильмов как повод для обсуждения.

Обсуждение сложных тем (например, первые сексуальные отношения, контрацепция, согласие, ЗППП):

Фокус на здоровье и безопасности: "Важно знать, как заботиться о своем теле и своем здоровье."

Просто и понятно: Используйте доступные слова. Избегайте излишней терминологии или, наоборот, вульгаризмов.

Акцент на согласии: "Отношения – это всегда обоюдное желание. Важно, чтобы оба человека чувствовали себя комфортно и хотели одного и того же. 'Нет' значит 'нет'."

Про ответственность: "Каждый выбор имеет последствия. Важно принимать решения, понимая, к чему они могут привести, и быть готовым взять на себя ответственность."

О контрацепции и ЗППП: "Существуют разные способы защитить себя и своего партнера от нежелательной беременности, и инфекций. Я готов(а) рассказать тебе об этом, когда ты будешь готов(а)."

Если не знаете ответа: "Это очень хороший вопрос, я не знаю на него точного ответа. Давай вместе поищем информацию в надежных источниках." (Не придумывайте!)

Использование "Я-сообщений":

Вместо "Ты опять поздно вернулся!": "Я волновалась/переживала, когда ты не вернулся(ась) в обещанное время, потому что беспокоилась о твоей безопасности."

Вместо "Ты никогда меня не слушаешь!": "Я чувствую себя расстроенным(ой), когда мне кажется, что меня не слышат, потому что мне важно, чтобы мы понимали друг друга."

Вместо "Ты безответственный!": "Я беспокоюсь, когда вижу, что (конкретное действие), потому что я хочу, чтобы ты был(а) в безопасности и не сталкивался(ась) с проблемами."

Типы вопросов:

- Открытые (для размышлений): "Как ты думаешь, почему это важно?", "Что ты чувствуешь по этому поводу?", "Какие варианты ты видишь?".

- Рефлексивные (для самоанализа): "Что ты понял(а) из этой ситуации?", "Как бы ты поступил(а) иначе в следующий раз?".

Избегайте закрытых вопросов, на которые можно ответить "да" или "нет", если ваша цель – диалог.

Полезные ресурсы:

- Каган В.Е. Психосексуальное воспитание детей и подростков. – Ленинград, 1990.
- Кащенко Е., Котенева А. Половое воспитание детей и подростков: познавательное пособие для родителей. – М., 2019.
- Ю. Гиппенрейтер "Общаться с ребенком. Как?"
- Л. Петрановская "Тайная опора: психология родительской любви"

Помните: Ваша цель – не научить всему сразу, а создать атмосферу доверия, в которой ребенок будет чувствовать себя в безопасности, чтобы обратиться к вам с любым вопросом. Терпение, любовь и открытость – ваши главные инструменты. Вы не одни в этом!

## Приложение Ж

Таблица 1 — Методика PARI. Тест-опросник изучения родительских установок, Шефер Е.С. и Белл Р.К.

Родители	Вербализация		Сверхавторитет		Изишняя строгость		Подавление воли		Подавление сексуальности	
	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После
Н.П.	Низ	Сред	Выс	Сред	Выс	Сред	Сред	Низ	Выс	Низ
Ю.С.	Низ	Сред	Сред	Низ	Сред	Низ	Выс	Сред	Сред	Низ
Д.Н.	Низ	Низ	Выс	Сред	Выс	Низ	Выс	Сред	Выс	Сред
Г.П.	Сред	Выс	Выс	Выс	Выс	Низ	Выс	Сред	Сред	Низ
А.Ч.	Низ	Сред	Выс	Сред	Сред	Низ	Выс	Низ	Выс	Сред
С.Б.	Низ	Сред	Выс	Выс	Выс	Выс	Выс	Выс	Выс	Сред
И.В.	Низ	Выс	Выс	Низ	Выс	Сред	Сред	Низ	Сред	Низ
А.И.	Сред	Выс	Выс	Сред	Выс	Низ	Выс	Низ	Выс	Низ
В.Д.	Низ	Сред	Выс	Низ	Выс	Сред	Выс	Сред	Выс	Сред
Т.О.	Низ	Выс	Сред	Низ	Сред	Низ	Выс	Выс	Сред	Низ
Е.М.	Низ	Сред	Сред	Сред	Выс	Низ	Выс	Сред	Выс	Низ
А.Б.	Низ	Низ	Выс	Низ	Выс	Сред	Сред	Низ	Сред	Низ

### **Приложение 3**

Таблица 1 — Результаты исследования по опроснику «Психологопедагогические основы сексологии и полового воспитания»

№	Родители	Низкий		Средний		Высокий	
		До	После	До	После	До	После
1	Н.П.	8			15		
2	Ю.С.	9					20
3	Д.Н.	9			17		
4	Г.П.	6			16		
5	А.Ч.	10					21
6	С.Б.	10					20
7	И.В.			15			23
8	А.И.	5	10				
9	В.Д.	8			18		
10	Т.О.			16			22
11	Е.М.			13			20
12	А.Б.			13	19		

## Приложение И

Таблица 1 — Результаты исследования по опроснику «Взаимодействие родитель – ребенок» (Марковская И. М.) Родители

Род.	Нетребовательность		Строгость		Контроль		Эмоциональная дистанция		Отвержение		Авторитетность		Удовлетворенность отношениями	
	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После
Н.П.	Выс	Сред	Выс	Сред	Выс	Выс	Сред	Низ	Выс	Сред	Сред	Низ	Выс	Выс
Ю.С.	Выс	Сред	Сред	Низ	Сред	Низ	Выс	Сред	Сред	Низ	Выс	Сред	Низ	Сред
Д.Н.	Выс	Выс	Выс	Низ	Выс	Сред	Выс	Сред	Выс	Сред	Выс	Выс	Низ	Сред
Г.П.	Сред	Низ	Выс	Низ	Выс	Низ	Выс	Низ	Сред	Низ	Сред	Сред	Сред	Выс
А.Ч.	Низ	Низ	Сред	Низ	Сред	Низ	Сред	Низ	Низ	Низ	Выс	Сред	Низ	Низ
С.Б.	Выс	Сред	Выс	Выс	Выс	Сред	Выс	Выс	Выс	Сред	Сред	Низ	Сред	Сред
И.В.	Низ	Низ	Выс	Сред	Выс	Сред	Сред	Низ	Сред	Низ	Выс	Выс	Низ	Сред
А.И.	Сред	Низ	Низ	Низ	Сред	Низ	Выс	Сред	Сред	Низ	Сред	Низ	Сред	Выс
В.Д.	Выс	Сред	Выс	Сред	Выс	Сред	Сред	Низ	Выс	Сред	Выс	Сред	Низ	Сред
Т.О.	Выс	Выс	Сред	Низ	Сред	Низ	Низ	Низ	Сред	Низ	Низ	Низ	Сред	Сред
Е.М.	Выс	Сред	Выс	Низ	Выс	Низ	Выс	Сред	Выс	Низ	Сред	Низ	Сред	Выс
А.Б.	Сред	Низ	Выс	Сред	Сред	Сред	Сред	Низ	Сред	Низ	Выс	Сред	Низ	Низ

Таблица 2 — Результаты исследования по опроснику «Взаимодействие родитель – ребенок» (Марковская И. М.) Подростки

Родители	Требовательность		Строгость		Контроль		Эмоциональная дистанция		Удовлетворенность отношениями	
	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После
Н.П.	Выс	Сред	Выс	Сред	Выс	Выс	Сред	Низ	Низ	Сред
Ю.С.	Выс	Сред	Сред	Низ	Сред	Сред	Выс	Сред	Сред	Сред
Д.Н.	Низ	Низ	Выс	Сред	Сред	Низ	Сред	Сред	Низ	Сред
Г.П.	Сред	Низ	Выс	Выс	Выс	Выс	Сред	Выс	Выс	Сред
А.Ч.	Сред	Сред	Низ	Сред	Сред	Низ	Низ	Низ	Выс	Выс
С.Б.	Выс	Выс	Выс	Выс	Выс	Выс	Сред	Выс	Выс	Низ
И.В.	Низ	Низ	Выс	Низ	Низ	Выс	Сред	Сред	Низ	Сред
А.И.	Сред	Сред	Сред	Сред	Сред	Выс	Сред	Выс	Выс	Сред
В.Д.	Сред	Низ	Выс	Сред	Сред	Выс	Выс	Сред	Выс	Выс
Т.О.	Выс	Выс	Сред	Низ	Сред	Низ	Сред	Сред	Сред	Сред
Е.М.	Выс	Выс	Выс	Выс	Сред	Выс	Сред	Выс	Низ	Низ
А.Б.	Сред	Низ	Выс	Сред	Сред	Низ	Низ	Сред	Низ	Сред

## Приложение К

Таблица 1 — Результаты исследования по методике «Опросник стиля родительского воспитания» АСВ Э. Г. Эйдемиллера, В. В. Юстицкис

Род.	Г+		З+		Т-		НРЧ		ПНК		ПЖК	
	До	После										
Н.П.	Выс	Сред	Выс	Сред	Выс	Выс	Сред	Низ	Выс	Сред	Сред	Низ
Ю.С.	Сред	Сред	Сред	Низ	Сред	Низ	Выс	Сред	Выс	Выс	Выс	Сред
Д.Н.	Выс	Выс	Выс	Сред	Выс	Сред	Сред	Сред	Выс	Выс	Сред	Сред
Г.П.	Сред	Низ	Выс	Низ	Выс	Сред	Выс	Выс	Сред	Низ	Сред	Низ
А.Ч.	Сред	Низ	Сред	Низ	Сред	Низ	Сред	Низ	Низ	Низ	Выс	Сред
С.Б.	Выс	Сред	Выс	Выс	Сред	Сред	Выс	Выс	Выс	Сред	Сред	Низ
И.В.	Сред	Сред	Выс	Сред	Выс	Сред	Сред	Низ	Сред	Низ	Низ	Низ
А.И.	Низ	Низ	Низ	Низ	Сред	Сред	Низ	Низ	Выс	Сред	Сред	Низ
В.Д.	Выс	Сред	Выс	Сред	Выс	Сред	Сред	Сред	Выс	Низ	Выс	Сред
Т.О.	Низ	Низ	Сред	Сред	Сред	Низ	Низ	Низ	Сред	Низ	Низ	Низ
Е.М.	Выс	Сред	Сред	Низ	Выс	Сред	Выс	Сред	Выс	Выс	Сред	Низ
А.Б.	Сред	Сред	Выс	Сред	Низ	Низ	Сред	Низ	Сред	Низ	Низ	Низ

## Приложение Л

Статистическая обработка данных интегрального показателя родительской компетентности после формирующего эксперимента

С целью оценки достоверности сдвига в значениях уровня родительской компетентности до и после формирующего эксперимента нами был применен Т-критерий Вилкоксона.

Данные измерены до и после эксперимента на выборке испытуемых экспериментальной группы.

Определим гипотезы:

$H_0$  – интенсивность сдвигов в типичном направлении не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении;

$H_1$  – интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении, преобладание типичного сдвига неслучайно, а обусловлено влиянием фактора.

В ранжировании были учтены нулевые сдвиги. Однако за нетипичный сдвиг было принято «нулевое значение».

Таблица 1 – Расчет Т-критерия Вилкоксона при сопоставлении уровней эмоциональной компетентности родителей младших школьников до и после формирующего эксперимента

N	"До"	"После"	Сдвиг ( $t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$ )	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	1	2	1	1	6
2	2	3	1	1	6
3	1	2	1	1	6
4	2	3	1	1	6
5	1	2	1	1	6
6	1	1	0	0	1
7	2	3	1	1	6
8	2	3	1	1	6
9	1	3	2	2	11.5

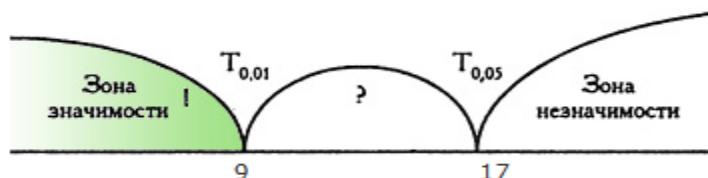
10	1	3	2	2	11.5
11	1	2	1	1	6
12	1	2	1	1	6
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					1

Т эмпирическое равно 1, находим по таблице Т критическое, при  $n=12$ .

n	ТКр	
	0.01	0.05
12	9	17

Так как  $T_{\text{эмп}} \leq T_{\text{кр}} (p \leq 0,01)$ , то  $H_0$  отвергаем и принимаем  $H_1$ , на уровне значимости  $p \leq 0,01$ , то есть сдвиг в типичном направлении более интенсивен, чем сдвиг в нетипичном направлении (в нашем случае нулевой сдвиг), что мы можем утверждать с вероятностью 99%.

#### Ось значимости:



Таким образом, выявлены достоверные различия между уровнем сформированности родительской компетентности до и после проведения эксперимента.