

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им.В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии детства

МАЛЕТИНА НАТАЛЬЯ АНДРЕЕВНА

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

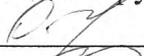
**ВЗАИМОСВЯЗЬ СТРАТЕГИИ СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ И
УРОВНЯ ПРОКРАСТИНАЦИИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ**

Направление 44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы
Психолого-педагогическое сопровождение семьи

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
к.пс.н., доцент Груздева О.В.

 24.05.2018

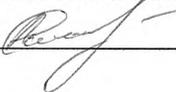
Руководитель магистерской программы
д.м.н., профессор Ковалевский В.А.

 24.05.2018

Научный руководитель
к.пс.н., доцент Дубовик Е.Ю.

 24.05.2018

Обучающийся
Малетина Н.А.

 24.05.2018

Красноярск 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ СТРАТЕГИИ СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ И УРОВНЯ ПРОКРАСТИНАЦИИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ.....	7
1.1. Понятие «стратегии семейного воспитания» в психологии и влияние на развитие ребенка.....	7
1.2. Понятие прокрастинации и причины ее возникновения.....	13
1.3. Характеристика юношеского возраста.....	20
Выводы по Главе 1.....	24
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ СТРАТЕГИИ СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ И УРОВНЯ ПРОКРАСТИНАЦИИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ.....	28
2.1. Организация и методики исследования.....	28
2.2. Выявление специфики взаимосвязи стратегии семейного воспитания и уровня прокрастинации в юношеском возрасте.....	30
2.3. Результаты реализации программы по коррекции уровня прокрастинации в юношеском возрасте при различных стратегиях семейного воспитания.....	35
Выводы по Главе 2.....	39
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	43
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	51
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	57

ВВЕДЕНИЕ

В наши дни возрастают требования к личности в части способности к самоорганизации, самомотивации, планировании своего времени и равномерного распределения усилий. Важнейшим фактором, обуславливающим становление этих способностей, является стратегия семейного воспитания. Зачастую родители вследствие чрезмерной занятости на работе и переутомления не уделяют достаточного внимания воспитанию детей или наоборот проявляют чрезмерную авторитарность, стремясь компенсировать дефицит общения. Недостаток или избыток родительского контроля и опеки может иметь следствием негативные тенденции в личностном развитии ребенка, особенно – в юношеском возрасте. Излишняя строгость, критичность родителей по отношению к ребенку, усиленный контроль, как и недостаток контроля, могут приводить к проявлению прокрастинации – откладывания «на потом» выполнения запланированных дел, поручений, заданий при понимании отрицательных последствий такого поведения [3]. В результате излишнего родительского контроля или, напротив, – индифферентности у юношей и девушек 16–17 лет могут формироваться качества, присущие прокрастинирующей личности. Анализ изученной литературы позволил выявить, что на сегодняшний день недостаточно изучен феномен прокрастинации при различных стратегиях семейного воспитания.

Цель исследования: выявить специфику взаимосвязи стратегии семейного воспитания и уровня прокрастинации в юношеском возрасте.

Задачи исследования:

1. Проанализировать понятие «прокрастинация» и причины ее возникновения.
2. Описать характеристику юношеского возраста и проявление прокрастинации при различных стратегиях семейного воспитания.

3. Организовать и провести исследование по выявлению взаимосвязи стратегии семейного воспитания и уровня прокрастинации в юношеском возрасте.

4. Разработать и провести программу по коррекции уровня прокрастинации в юношеском возрасте при различных стратегиях семейного воспитания.

5. Организовать и провести исследование по выявлению результативности разработанной программы по коррекции уровня прокрастинации в юношеском возрасте при различных стратегиях семейного воспитания.

Объекты исследования: стратегии семейного воспитания и уровень прокрастинации юношей и девушек 16–17 лет.

Предмет исследования: взаимосвязь стратегии семейного воспитания и уровня прокрастинации в юношеском возрасте.

Гипотеза исследования: предполагаем, что существует взаимосвязь стратегии семейного воспитания и уровня прокрастинации в юношеском возрасте; так при эффективных стратегиях семейного воспитания уровень прокрастинации будет ниже, чем при неэффективных стратегиях семейного воспитания. Разработанная программа будет способствовать коррекции уровня прокрастинации при различных стратегиях семейного воспитания.

Научная новизна заключается в том, что найдена взаимосвязь стратегии семейного воспитания и уровня прокрастинации. Так же доказана эффективность разработанной программы по коррекции уровня прокрастинации в юношеском возрасте при различных стратегиях семейного воспитания.

Теоретико-методологическая основа исследования:

Проблеме изучения прокрастинации посвящены многие работы как отечественных (Я.И. Варваричева, Н.Г.Гаранян, В.С. Ковылин, С.Ю. Лебедев

Е.Л. Михайлова, Т.Л. Сморкалова, Н.А. Шухова и др.), так и зарубежных ученых (М. Aitken, J.B. Burka, L.M. Yuen, Lay, L. Solomon, P. Steel и др.).

Вопросами семейного воспитания и влияния взаимоотношений в семье на личность ребенка занимались такие учёные, как: Е.А. Аркин, А.В. Запорожец, Я.Л. Коломенский, А.Н. Леонтьев, А.С. Макаренко, С. Холл В.А. Сухомлинский, К.Д. Ушинский.

Вместе с тем, многие вопросы, связанные с данным феноменом еще малоизученны. К таким малоизученным вопросам относится соотношение уровня прокрастинации и стратегии семейного воспитания в юношеском возрасте.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что в результате осуществленной работы систематизирован и обобщен материал по проблеме феномена прокрастинации в юношеском возрасте в семьях с разными стратегиями воспитания.

Практическая значимость исследования состоит в том, что результаты экспериментальной работы могут использоваться с целью коррекции уровня прокрастинации юношей и девушек 16–17 лет в семьях с разными стратегиями семейного воспитания в практике учителей и педагогов-психологов образовательных организаций различных типов и статусов, а так же в практике психологического консультирования родителей подростков. Доказано, что участие в программе юношей и девушек с высоким уровнем прокрастинации способствовало качественным изменениям.

Для решения поставленных задач применялись следующие группы методов исследования:

Теоретические:

– анализ научной психолого-педагогической литературы, анализ официальных документов, сравнение, обобщение.

Эмпирические:

– тестирование: опросник СВП (степень выраженности прокрастинации) М.А. Киселева, методика «Стратегии семейного воспитания» (С.С. Степанова);

– метод коэффициента ранговой корреляции Спирмена;

– t-критерия Стьюдента.

База исследования. Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Средняя школа» г. Красноярск. Исследование проводилось в период со 2.09.2017 года по 31.03.2018 года. В нем приняли участие обучающиеся одиннадцатых классов (в количестве 50 человек) и родители обучающихся (в количестве 50 человек).

Структура магистерской диссертации. Диссертационное исследование содержит введение, две главы, заключение, библиографический список и приложения. Работа изложена на 118 страницах машинописного текста, содержит 6 приложений и 2 таблицы. Список литературы насчитывает 59 наименований, из которых 3 иностранных.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ СТРАТЕГИИ СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ И УРОВНЯ ПРОКРАСТИНАЦИИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

1.1. Понятие «стратегии семейного воспитания» в психологии и влияние на развитие ребенка

Традиционно главным институтом воспитания является семья. Важность семьи как института воспитания обусловлена тем, что это первый в ней ребёнок находится в течение значительной части своей жизни. На протяжении всего периода взросления ребенка, семья играет одну из определяющих ролей в развитии его личности: его эмоционально-волевой, мотивационной сферы, особенности поведения, характера. Во многом психическое развитие ребенка определяется родительской позицией, родительским отношением, типом и стратегией семейного воспитания. Известно, что стратегии семейного воспитания напрямую влияют на формирование личности ребенка [7; 9].

Под стратегией семейного воспитания понимаются обобщенные, характерные способы общения данного родителя с данным ребенком, это образ действий по отношению к ребенку. На сегодняшний день существует множество различных классификаций типов детско-родительских отношений, а также стратегий и тактик воспитания в семье, как зарубежных (А. Адлер, Д. Баумрид, М. Болдуин, Д. Элдер), так и отечественных авторов (А.И. Захаров, А.П. Петровский, Л.Г. Саготовской).

Можно выделить основные стратегии воспитания в семье и, отвечающие им, основные типы семейных взаимоотношений, являющиеся предпосылкой и результатом возникновения воспитательных стратегий: демократический, авторитарный и либеральный [14].

Демократический стиль – один из наиболее сбалансированных стилей воспитания, поскольку он поощряет детей к самостоятельности и принятию ответственности за собственные действия. Демократичные родители ценят в поведении ребенка самостоятельность и дисциплинированность. Взрослые предоставляют ему право быть самостоятельным в каких-то областях его жизни; не ущемляя его прав, одновременно требуют выполнения обязанностей; прислушиваются с его мнением в решении каких-либо семейных проблем. Формирование взрослости при таких отношениях проходит без особых переживаний и конфликтов.

Авторитарный стиль воспитания предполагает жесткий родительский контроль над ребенком. Авторитарные родители требуют от подростка беспрекословного подчинения и не считают, что должны ему объяснять причины своих указаний и запретов. Они жестко контролируют все сферы жизни. Причём могут это делать и не вполне корректно. Дети авторитарных родителей постоянно пребывают в состоянии борьбы, чтобы все время соответствовать высоким требованиям и ожиданиям родителей. Авторитарные родители зачастую не в состоянии объяснить своим детям причину введения строгих правил и ограничений. В результате, у ребенка возникают проблемы с чувством самостоятельности, способностью принимать решения и верой в свои силы.

При либеральном стиле общение с ребенком строится на принципе вседозволенности. Для родителей с данным стилем общения характерна неспособность или нежелание руководить, направлять ребенка. Вследствие чего ребенок вырастает эгоистичным, конфликтным, постоянно недовольным окружающими людьми, что не дает ему возможность вступать в нормальные социальные взаимоотношения с людьми. Для самоутверждения ребенок использует требования, демонстративно обижается. Ребенок не понимает слово «надо», указания и требования взрослых не выполняет, он не приучен уступать, договариваться [6; 29] .

Приведем классификацию стратегий семейного воспитания С.С. Степанова, который выделяет 4 стратегии.

Авторитарная стратегия (в терминологии других авторов «автократический», «диктат», «доминирование»). В данной стратегии родители хорошо представляют, каким должен вырасти их ребенок, и прилагают к этому максимум усилий. В требованиях очень категоричны и неуступчивы. Неудивительно, что ребенку порой неуютно под контролем. Родители с таким стилем воспитания ограничивают самостоятельность ребенка, не считают нужным как-то обосновывать свои требования, сопровождая их жестким контролем, суровыми запретами, выговорами и физическими наказаниями. При таком воспитании у детей формируется лишь механизм внешнего контроля, основанный на чувстве вины или страха перед наказанием, и как только угроза наказания извне исчезает, поведение подростка может стать потенциально антиобщественным. Авторитарные отношения исключают душевную близость с детьми, поэтому между родителями и ребенком редко возникает чувство привязанности, что ведет к подозрительности, постоянной настороженности и даже враждебности с окружающими.

При такой стратегии семейного воспитания дети вырастают, как правило, замкнуты, боязливы, непритязательны и раздражительны. Девочки обычно остаются пассивными и зависимыми на протяжении подросткового возраста; мальчики могут стать неуправляемыми и агрессивными, могут пристраститься к алкоголю, наркотикам, совершать противоправные действия [2].

Авторитетная стратегия семейного воспитания (в терминологии других авторов – «демократический», «сотрудничество»). При этой стратегии родители осознают свою важную роль в становлении личности ребенка, но и за ним самим признают право на саморазвитие. Трезво понимают, какие требования необходимо диктовать, какие обсуждать. В разумных пределах

готовы пересматривать свои позиции. Родители поощряют личную ответственность и самостоятельность своих детей в соответствии с их возрастными возможностями. При этом родители проявляют твердость, заботятся о справедливости и последовательном соблюдении дисциплины, что формирует правильное, ответственное социальное поведение.

Дети при такой стратегии воспитания превосходно адаптированы: уверены в себе, у них развит самоконтроль и социальные навыки, они хорошо учатся в школе, университете и обладают высокой самооценкой.

Либеральная стратегия (в терминологии других авторов «гипоопека», «попустительский», «снисходительный»). При таком стиле родители высоко ценят своего ребенка, легко общаются с ним, доверяют ему, не склонны к запретам и ограничениям считают простительными его слабости.

Данная стратегия воспитания может привести к агрессивности, проявлению неуважения к старшим, а также к родителям, на людях ведут себя неадекватно и импульсивно, нетребовательны к себе, эгоистичны, самооценка завышена; в некоторых случаях дети становятся активными и творческими людьми.

Индифферентная стратегия. Проблемы воспитания не являются для родителей первостепенными, поскольку у родителей с данной стратегии воспитания, решение своих проблем является более важным, чем проблемы ребенка. Свои проблемы ребенок в основном решает сам.

При данной стратегии семейного воспитания ребенка ничего не удерживает от того, чтобы дать волю своим самым разрушительным импульсам и проявлять склонность к девиантному поведению, он страдает от недостатка внимания, может привлекать его к себе любыми способами, в точности и отрицательным поведением [32].

Позиция ребенка в семье изменяется в зависимости от его возраста. Чем меньше ему лет, тем центральнее место он занимает в семье, тем сильнее его зависимость от родителей. Когда он становится старше, то его

зависимость уменьшается и растет его автономность, заметно уравниваются его права с другими членами семьи.

Неадекватность поведения ребенка может проявляться с завышенной самооценкой. Это происходит в семье, где ребенка часто хвалят, и за мелочи и достижения дарят подарки, ребенок привыкает к материальному вознаграждению. Ребенка наказывают очень редко, крайние жесткие наказания не используются; система требования очень мягкая.

В семьях, где растут дети с высокой, но не с завышенной самооценкой, внимание к личности ребенка сочетается с достаточной требовательностью. Здесь не прибегают к унижительным наказаниям и охотно хвалят, когда ребенок того заслуживает.

Дети с пониженной самооценкой пользуются дома большей свободой, но эта свобода – бесконтрольность, следствие равнодушия родителей к детям и друг к другу.

Родители задают и исходный уровень притязаний ребенка – то, на что он претендует в отношениях. Дети с высоким уровнем притязаний, завышенной самооценкой и престижной мотивацией рассчитывают только на успех. Их представления о будущем столь же оптимистичны.

Дети с низким уровнем притязаний и низкой самооценкой не претендуют на многое ни в будущем, ни в настоящем. Они не ставят перед собой высоких целей и постоянно сомневаются в своих возможностях. Личностной особенностью может стать тревожность. Высокая тревожность приобретает устойчивость при постоянном недовольстве достижениями ребенка со стороны родителей.

Одной из базовых потребностей для маленького ребенка является безусловная любовь родителей. Но чаще всего родители любят ребенка «обусловлено», ожидая от него беспрекословного послушания, соответствия их стереотипам, постоянно подавляя его спонтанные проявления. А так же критикуют ребенка при каждой его неудаче. В результате у него

формируется потребность постоянно прислушиваться к мнению родителя, а позже – «значимого взрослого», которого он может найти в лице преподавателя, начальника, супруга и так далее. Когда же возникает необходимость планирования собственных целей и задач, он сталкивается с одной стороны с тем, что не знает, чего хочет сам, с другой – он боится снова наткнуться на внешнюю оценку, критику и обесценивание, которые в детстве приносили большое количество переживаний. В результате, когда возникает необходимость принять собственное взрослое и ответственное решение, возникают чувства никчемности, вины, стыда, тревоги, а иногда страх и даже паника [30; 34].

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что каждая стратегия семейного воспитания оказывает непосредственное влияние на развитие личности ребёнка. Она влияет на формирование самооценки, мотивации, самоконтроля, на развитие адаптивных способностей, т.е. на процесс становления личности. К наиболее оптимальным, эффективным стратегиям семейного воспитания относят те, которые способствуют личностно-развивающим, доверительно-уважительным отношениям.

Следовательно, наиболее эффективная стратегия – авторитетная. Авторитетная стратегия отличается от других неэффективных стратегий семейного воспитания (авторитетный, либеральный, индифферентный) теплым эмоциональным принятием ребенка и высоким уровнем контроля с признанием и поощрением развития самостоятельности детей. При авторитетной стратегии вырастает самодостаточная личность со своими переживаниями, потребностями и неисчерпаемым внутренним потенциалом.

1.2. Понятие прокрастинации и причины ее возникновения

Прокрастинация (от лат. «crastinus» – «завтра», приставки «pro» – «на»), буквальный перевод - «на завтра». Данное определение дает американский психолог П. Стил в своей книге «Природа прокрастинации». Англо-русский словарь переводит procrastination как откладывание, запаздывание, неначинание. Прокрастинацию можно определить как упорное нежелание начинать дела, которые пора уже закончить [57].

Канадский психолог П. Стил (Piers Steel) говорит о прокрастинации, как о «добровольном откладывании субъектом запланированных дел, несмотря на ожидаемые негативные последствия из-за задержки». П. Стил подчеркивает, что прокрастинация часто осмысляется психологами как «иррациональная задержка», так как не существует весомой, «уважительной» причины для откладывания. Кроме того, человек может отложить как начало дела, так и его завершение, несмотря на осознание, что такое поведение не повлечет за собой никакого вознаграждения – ни материального, ни психологического. Похожей точки зрения придерживается и С.Н. Лау: «Прокрастинация – добровольное, иррациональное откладывание намеченных действий, невзирая на то, что это дорого обойдется или возымеет негативный эффект для личности» [10].

В «Большом психологическом словаре» Б.Г. Мещеряковым дается определение прокрастинатора (синоним «промедлители») – это личность, склонная к промедлению в принятии решений, оттягиванию и откладыванию выполнения различных работ «на потом» [36, с. 234].

В научный оборот термин «прокрастинация» ввел П. Рингенбах в 1977 году в книге «Прокрастинация в жизни человека». В этом же году была опубликована книга А. Эллиса и В. Кнауза (Ellis, Knaus, 1977) «Преодоление прокрастинации», в основу которой легли клинические наблюдения. Затем появилась научно-популярная книга Дж. Бурка и Л. Юэн (Burka, Yuen, 1983)

«Прокрастинация: что это такое и как с ней бороться». И опять в основу этой книги легла обширная консультативная практика ее авторов. Наконец, в середине 1980-х годов начал осуществляться научно-академический анализ феномена прокрастинации (Solomon, 1984; Lay, 1986; Rothblum, Solomon). Были разработаны опросники для изучения прокрастинации (Aitken, 1982; Lay, 1986; Mc.Cown et al., 1987 и др.)

Для отечественной психологии термин «прокрастинация» является относительно новым. Отмечается, что в западной науке прокрастинация стала одним из самых изучаемых понятий за последние 30 лет, однако отечественные психологи обратили внимание на феномен только в начале нового столетия; работы российских исследователей носят, прежде всего, прикладной характер и посвящены изучению причин прокрастинации и взаимосвязи с различными поведенческими процессами и личностными особенностями [15; 25]. Не смотря на это, существует достаточно большое количество статей, обобщающих мировой теоретический и практический опыт, это работы Я.И. Варваричевой, А.А. Горбунова, В.С. Ковылина, и др.

Я.И. Варваричева занималась адаптацией методики измерения общей и академической прокрастинации [8]. К. Лэй, также изучала связь интеллекта, тревожности и другие личностные характеристики с прокрастинацией. Н.Г. Гаранян использовала показатель прокрастинации в изучении депрессивных состояний и тревожных расстройств. А.А. Горбунова отмечает отрицательную связь между способностями к произвольному управлению эмоциями и прокрастинации.

Когда человек не может убедить себя в неотложности выполнения необходимых или запланированных целей, это означает, что он прокрастинирует. Вместо важных дел, имеющих для него смысл, человек занимается чем-то незначимым: смотрит телевизор, слушает музыку, сидит в интернете. Вследствие чего возникает фрустрация, чувство невозможности удовлетворения многих потребностей.

Но стоит отличать прокрастинацию от лени. Ленивый человек не хочет ничего делать и при этом не испытывает какого-либо беспокойства по этому поводу. Прокрастинирующая личность понимает негативные последствия своего поведения, но начать дело во время все-таки не решается. Позже из-за самоупреков и фрустрации возникает ощущение беспомощности, вновь приводящее к ничегонеделанию [51].

Прокрастинация является частью жизни половины современного общества. К примеру, популярность общения в социальных сетях – прямое следствие этой вредной привычки. Она провоцирует тревогу, которая возникает из-за невыполнения обязательств и усиливается со временем, например, с приближением срока сдачи работы. Прокрастинация может вызывать стресс, чувство вины, потерю продуктивности, недовольство окружающих из-за невыполнения обязательств.

Состояние, при котором происходит постоянное откладыванию «на потом» неприятных мыслей и дел знакомо каждому и до определенной степени считается нормальным. Прокрастинация превращается в проблему, когда переходит в обычное «рабочее состояние», в котором человек проводит большую часть своего времени. Психологи утверждают, что она может приводить не только к проблемам, но и к болезненным психологическим эффектам [16; 19]. Профессор Дж.Р. Феррари, глава группы исследователей прокрастинации (PRG) из университета Карлтона в Оттаве, подчеркивает, что важным признаком прокрастинации является человеческая осознанность. Мало сделать работу не вовремя или не качественно, нужно еще осознавать, что вместо того чтоб работать, человек занимается ерундой.

Прокрастинация объясняется наличием у человека ряда субъективных причин: нерешительности, страха неудачи и неодобрения со стороны окружающих, неуверенности в себе, перфекционизма. В связи с этим выделяют напряженных и расслабленных прокрастинаторов. Расслабленные прокрастинаторы сосредоточиваются на выполнении таких дел, которые

доставляют удовольствие «здесь и сейчас»; напряженных прокрастинаторов связывают с общей перегрузкой, потерей ощущения времени, неудовлетворенностью собственными достижениями, неясными жизненными целями, нерешительностью и неуверенностью в себе [25].

На сегодняшний день существуют разные классификации прокрастинации, наиболее часто встречающаяся в литературе это классификация Ноаха Милгрэма, который с соавторами первоначально выделили пять видов прокрастинации, которые позже Милгрэм и Тенне (Milgram, Tenne, 2000) объединили в два вида: откладывание выполнения заданий и откладывание принятия решений [8]:

1) ежедневная (бытовая), т. е. откладывание домашних дел, которые должны выполняться регулярно;

2) прокрастинация в принятии решений;

3) невротическая (откладывание жизненно важных решений, таких как выбор профессии или создание семьи);

4) компульсивная (сочетаются два вида прокрастинации: поведенческая и в принятии решений);

5) академическая (откладывание выполнения учебных заданий, подготовки к экзаменам и т. д.).

В ряде исследований показано, что значимым личностным фактором, определяющим прокрастинацию, выступает перфекционизм – стремление к совершенству, принятие высоких стандартов деятельности и высоких требований к себе. Так, по мнению С.Б. Мохова, прокрастинация у молодых людей часто детерминирована социально-психологическими факторами, действие которых опосредовано такими личностными особенностями, как перфекционизм и общая тревожность личности [39].

Исследователи дифференцируют два вида перфекционизма – это «нормальный» и «невротический». Последний, вследствие постоянного переживания индивидом стресса и последующего эмоционального выгорания

субъекта ведет к прокрастинации. О.Ю Казьмина, отмечает, что высокие показатели прокрастинации у молодых людей высоко коррелируют только с «невротическим» перфекционизмом [23; 24].

Е.А. Тащилина, исследует эти виды перфекционизма у студентов и использует для их обозначения термины «конструктивный перфекционизм (КП)» и «деструктивный перфекционизм (ДП)»; эти исследователи также связывают варианты перфекционизма с наличием или отсутствием эмоционального выгорания. Проявления «деструктивного перфекционизма» характеризуются следующими чертами (по компонентам):

– избыточным напряжением, высокой тревогой, негативным эмоциональным фоном в учебном труде, сниженными показателями оптимизма (деятельностный компонент);

– особой сензитивностью к информации об ошибках, промахах и неудачах, поляризованностью оценочных суждений и ориентацией на крайние оценки («все или ничего»), страхом перед началом новых дел, ориентацией на стереотипы деятельности, проверенные опытом (когнитивный компонент);

– доминированием мотивации избегания неуспеха, потребностью в ограничительном поведении, в наличии четких норм и правил, регламентирующих свободу выбора, стремлением к получению подробной информации о значимых ситуациях, ориентацией на ожидания других людей (потребностно-мотивационный компонент);

– выраженным пессимизмом, нереалистичностью уровня притязаний, самокритичностью, наличием чувства вины, заниженной самооценкой [47].

Отмечается, что наибольший процент прокрастинаторов наблюдается в студенческой среде, и почти 95% студентов говорят, что откладывают выполнение именно учебных обязанностей. Считается, что именно учебный процесс характеризуется условиями, при которых чаще всего возникает

прокрастинация [42; 46]. О.О. Шемякина указывает следующие условия учебного процесса, провоцирующие промедление [50]:

- навязанность заданий извне;
- отсроченность последствий;
- длительный срок, данный на выполнение;
- скучные, рутинные, неприятные задания;
- высокая занятость другими делами;
- отсроченность в получении удовольствия или наград;
- любые письменные задания.

Кроме того, С. Тап указывает, что наиболее выражена академическая прокрастинация в таких формах учебной деятельности, как письменные сочинения, подготовка к экзаменам и выполнение рутинных домашних заданий. Также С. Тап подчеркивает роль оценочной тревожности в возникновении академической прокрастинации. С.Н. Lau как один из учебных факторов, вызывающих откладывание, называет неопределенность начала работы – то есть студентам предоставляется слишком много свободы в выборе времени, когда они начнут работу над каким-либо проектом [59].

В исследованиях академической прокрастинации много внимания уделялось роли мотивации студентов. Р. Классен с соавторами провел ряд исследований, посвященных прогнозированию у студентов академической прокрастинации. Результаты их работы показали, что прогнозировать проявления склонности к откладыванию на потом у студентов можно, отталкиваясь от эффективности их самомотивации [57].

К. Синекал с соавторами исследовал роль автономного волевого усилия как фактора академической прокрастинации. Они установили, что наиболее автономные формы волевого усилия, такие как внутренняя мотивация и отождествленная мотивация (мотивация выполнения лично-значимых задач), присущи более низким уровням прокрастинации, в то время как менее

автономные (внешняя мотивация и демотивация) – более высоким. Единственным путем, по мнению авторов, снижения уровня прокрастинации это формирование внутренней мотивации.

Субъективное эмоциональное переживание прокрастинации чаще всего оценивается как негативное, так как человек мучается в течение самого процесса откладывания, страдает от последствий несвоевременного завершения своих дел, возрастает тревожность, появляется чувство вины, неуверенность в позитивном разрешении ситуации. Это явление затрагивает любую сферу деятельности: трудовую (неспособность сдать работу в срок), социальную (откладывание важных встреч и звонков и т.д.), бытовую (откладывание запланированного ремонта и т.д.), учебную (откладывание подготовки к экзаменам, написания курсовой работы). Согласно имеющимся данным, прокрастинация является одним из существенных факторов, порождающих трудности в обучении, 46–95% обучающихся средних и высших учебных заведений считают себя прокрастинаторами.

1.3. Характеристика юношеского возраста

Психология юношеского возраста - один из самых сложных и наименее разработанных разделов возрастной психологии, границы между подростковым возрастом, юностью и зрелостью четко не определены. Еще в 20-е годы Л.С. Выготский отмечал, что в психологии юношеского возраста значительно больше общих теорий, чем достоверно установленных фактов. Во многих западных схемах возрастной периодизации онтогенеза, юношеский возраст не рассматривается как самостоятельный период развития человека, а включается в период, объединяющий подростковый и юношеский возраста от 13 до 19 лет. Современные представления о границах возраста охватывают период от 14–15 до 18 лет [5; 12].

К.Д. Ушинский считал период 16–23 лет решающим, и называл его «молодежным». В.С. Мухина, подчеркивая условность возрастных границ, определяет юность как период от 15–16 до 21–25 лет [40]. В.В. Гинзбург полагал, что возрастные рамки для мужчин и женщин различны: юность у женщин длится с 15 до 20 лет, а у мужчин – с 16 до 24 [49]. Г. Крайг указывает, что с 20 лет начинается «ранняя зрелость» [27]. Б.С. Волков выделяет «раннюю юность» от 15 до 18 лет и «позднюю юность» от 18 до 23 лет [11]. Д.Б. Эльконина рассматривал ребенка как целостную личность, активно познающую окружающий мир: мир предметов и мир людей. Автор делит данный период на две фазы: первая (11–15-летние) (средний школьный возраст) и вторая (15–17 летние) (старший школьный возраст) [53; 54]. Все точки зрения объединяет позиция, что данный возраст занимает период от подростковости и до зрелости.

При рассмотрении особенностей юношеского возраста очень интересной является теория Л.И. Божович, которая делит период взросления на две фазы: 1 фаза (12–15 лет) в течение этого периода ломаются и перестраиваются все прежние отношения ребенка к миру и самому себе;

2 фаза (15–17 лет - ранняя юность) в этот период развиваются процессы самопознания и самоопределения, приводящие, в конечном счете, к той жизненной позиции, с которой школьник начинает самостоятельную жизнь.

В юности молодой человек по праву ощущает себя взрослым, ответственным за свой выбор, так как главной характеристикой юношеского возраста является то, что в этот возрастной период осуществляется окончательный переход к зрелости личности, завершается формирование устойчивых черт личности. Если в подростковом возрасте, в котором начинается переход от детства к взрослости, преобладают, как правило, детские черты и возникают лишь первые взрослые проявления, то в юношеском возрасте детских черт уже крайне мало, и за время протекания юношеского периода эти черты в норме исчезают полностью. В течение юношеского возраста человек достигает личностной и социальной зрелости.

Социальная ситуация как условие развития отличается для юноши тем, что она открыта его притязаниям, его усердию и его талантам. В юности перед молодым человеком встает вопрос о выборе жизненного пути, о развитии своего сознания настолько, чтобы преодолеть многие преграды, препятствия внутри самого себя. Ключевой проблемой, определяющей интерес человека в юности, является он сам: состояние его сознания, его надежды и амбиции; это могут быть также притязания на то, чтобы проявить себя в этом мире, отразив свою личность в искусстве, науке, духовности. В то же время в юности человек обращен к самому миру. Современное молодое поколение включено в проблемы, которые являются проблемами столкновения цивилизаций.

В ранней юности человек может самоопределиваться в отношении своего дальнейшего образования и профессиональной ориентации. Расширение сфер возможного выбора происходит за счет многообразия отраслей знаний и профессиональной деятельности. Перед молодыми людьми стоит проблема выбора. Они могут продолжать учиться, совершенствуя свои знания и готовя

себя к профессии или могут начать трудовую жизнь, одновременно учась своей профессии и наконец, может просто зарабатывать деньги, чтобы жить. Важно, чтобы юноши и девушки отдавали себе отчет, какой жизненный путь они выбирают и чего хотят от жизни. Если юноша или девушка не хотят плыть по воле, то они могут психологически войти в избранную деятельность и продуктивно для себя осваивать то, что дает эффект для дальнейшей жизни [40, с. 490–496].

В юношеском возрасте вновь появляется потребность к самопознанию, формируется самосознание, ставятся задачи самосовершенствования саморазвития. Юноше и девушке важно знать, кем они будут, осуществляется профессиональное и личностное самоопределение. Ведущая деятельность это учебно-профессиональная в процессе которой формируются идеалы, профессиональные интересы, мировоззрение.

Молодежи в социуме предоставляются новые условия общения и к ней обращены новые ожидания по сравнению с отрочеством значительно снижается острота межличностных конфликтов и в гораздо меньшей степени проявляется негативизм во взаимоотношениях с окружающими людьми. Окружающий мир взрослых предоставляет взрослеющей молодежи новые способы взаимодействия. Вступая во взаимодействия с другими на новом уровне, ища себя в новых видах деятельности, юноши и девушки учатся проявлять себя по типу нормативного ожидаемого взрослого поведения. Выбранная юношей деятельность преобразует его и вообще имеет для его дальнейшего развития фундаментальное значение. Описанный путь социального развития – неизбежная тенденция взросления человека и вхождения его в реальную жизнь.

В этот период не только происходит коренная перестройка ранее сложившихся психологических структур, возникают новые образования, но и закладываются основы сознательного поведения, вырисовывается общая

направленность в формировании нравственных представлений и социальных установок [5; 12].

С одной стороны, для этого сложного периода показательны негативные проявления, дисгармоничность личности, свертывание и изменение установившихся интересов ребенка, протестующий характер его поведения по отношению к взрослым. С другой стороны, юношеский возраст отличается и массой положительных факторов: возрастает самостоятельность ребенка, более многообразными и содержательными становятся все отношения с другими детьми и взрослыми, значительно расширяется и существенно изменяется сфера его деятельности, развивается ответственное отношение к себе и к другим людям и т. д. Главное, данный период отличается выходом ребенка на качественно новую социальную позицию, в которой реально формируется его сознательное отношение к себе как к члену общества. В 15 лет вычленяется новый промежуточный рубеж социального развития (я в обществе). От 15 до 17 лет идет развитие абстрактного и логического мышления, рефлексии собственного жизненного пути, стремления к реализации себя [13; 21].

Юношеский возраст является важным периодом в жизни человека, в течение которого он определяется со своим профессиональным выбором, обретает чувства взрослости и идентичности, планирует свое будущее. Значимыми являются учебные и личностные достижения, которые укрепляют веру в себя, свою способность к продуктивной деятельности и одновременно закладывают базу для успешной самореализации в будущем. Однако препятствием для таких достижений может стать прокрастинация, при которой человек откладывает до последнего момента самые важные и актуальные дела и задачи, а также принятие решений.

Выводы по Главе 1

Под стратегией семейного воспитания понимаются обобщенные, характерные способы общения данного родителя с данным ребенком, это образ действий по отношению к ребенку. Значительную часть своей жизни дети проводят в семье и протяжении всего периода взросления ребенка, семья играет одну из определяющих ролей в развитии его личности: его эмоционально-волевой, мотивационной сферы, особенности поведения, характера. Во многом психическое развитие ребенка определяется родительской позицией, родительским отношением, типом и стратегией семейного воспитания.

Понятие «стратегии семейного воспитания» в психолого-педагогических исследованиях характеризуется тем, что стратегия семейного воспитания это способ общения данного родителя с данным ребенком, это образ действия по отношению к ребенку, который влияет и является одним из определяющих факторов формирования личности ребенка. На сегодняшний день существует множество классификаций типов, отношений, стратегий семейного воспитания. В своей работе мы опирались на классификацию стратегий семейного воспитания С.С. Степанова. Каждая стратегия, способ отношения к ребенку по своему влияет на развитие и становление личности. Так при авторитарной стратегии семейного воспитания дети вырастают замкнуты, боязливы, непритязательны и раздражительны. Девочки обычно остаются пассивными и зависимыми на протяжении подросткового возраста; мальчики могут стать неуправляемыми и агрессивными, могут пристраститься к алкоголю, наркотикам, совершать противоправные действия. При авторитетной стратегии юноши и девушки превосходно адаптированы: уверены в себе, у них развит самоконтроль и социальные навыки, они хорошо учатся в школе, университете и обладают высокой самооценкой. Либеральная стратегия может привести в юношеском

возрасте к агрессивности, проявлению неуважения к старшим, а также к родителям, на людях ведут себя неадекватно и импульсивно, нетребовательны к себе, эгоистичны, самооценка завышена; в некоторых случаях дети становятся активными и творческими людьми. При индифферентной стратегии семейного воспитания ребенка ничего не удерживает от того, чтобы дать волю своим самым разрушительным импульсам и проявлять склонность к девиантному поведению, он страдает от недостатка внимания, может привлекать его к себе любыми способами, в точности и отрицательным поведением.

Прокрастинация – феномен откладывания «на потом» – это явление, при котором субъект откладывает выполнение запланированных дел, несмотря на ожидание негативных для него последствий. Проблема прокрастинации рассматривается с точки зрения психодинамического, поведенческого и когнитивного теоретических подходов. Сам феномен, по мнению исследователей, является комплексным и включает в себя эмоциональный, когнитивный и поведенческий компоненты. На данный момент существует несколько классификаций видов прокрастинации, самые распространенные основания для классификации – это объект откладывания (учебные дела, принятие решения, бытовые обязательства) и эмоциональная реакция самого субъекта («пассивные» и «активные» прокрастинаторы).

Состояние, при котором происходит постоянное откладыванию на потом» неприятных мыслей и дел знакомо каждому и до определенной степени считается нормальным. Прокрастинация превращается в проблему, когда переходит в обычное «рабочее состояние», в котором человек проводит большую часть своего времени. Психологи утверждают, что она может приводить не только к проблемам, но и к болезненным психологическим последствиям человека [16; 19].

На сегодняшний день существуют разные классификации прокрастинации, наиболее часто встречающаяся в литературе это

классификация Ноаха Милгрэма, который с соавторами первоначально выделили пять видов прокрастинации. Позже Милгрэм и Тенне (Milgram, Tenne, 2000) объединили эти виды в два: откладывание выполнения заданий и откладывание принятия решений [8].

Исследователи, опирающиеся на психоанализ, справедливо полагают, что причины прокрастинации лежат глубоко, в бессознательном человека. По мнению ряда исследователей, чем больше было в детстве ребенка травмирующих моментов, тем больше пострадала его самооценка и тем меньше он уверен в своих силах. Одной из базовых потребностей для маленького ребенка является безусловная любовь родителей. Но чаще всего родители любят ребенка «обусловлено», ожидая от него беспрекословного послушания, соответствия их стереотипам, постоянно подавляя его спонтанные проявления. В результате у него формируется потребность постоянно прислушиваться к мнению родителя, а позже – «значимого взрослого», которого он может найти в лице преподавателя, начальника и т.д. Чаще всего в качестве причин прокрастинации выступают различные страхи: страх неудачи или наоборот страх удачи, страх критики, а также неуверенность в своих силах. В итоге, чем ближе начало выполнения какого-либо дела для прокрастинатора, тем выше уровень его тревоги. И чтобы эту тревогу снизить, человек «убегает» от начала выполнения дела, чем снижает уровень тревоги, но еще на больший срок откладывает выполнение необходимых дел.

Отмечается, что наибольший процент прокрастинаторов наблюдается в студенческой среде, и почти 95% студентов говорят, что откладывают выполнение именно учебных обязанностей. Считается, что именно учебный процесс характеризуется условиями, при которых чаще всего возникает прокрастинация [42; 46].

Юношеский возраст охватывает возрастной период 15–17 лет это период жизни после отрочества до взрослости. Ведущей деятельностью

в юношеском возрасте является учебно-профессиональная деятельность, поэтому этот период связывают со студенчеством. Юношеский возраст представляет собой особый период жизни человека. За время обучения, при наличии благоприятных условий у юношей происходит развитие всех уровней психики. Они определяют направленность ума человека, т.е. формируют склад мышления, который характеризует профессиональную направленность личности [13; 21].

Это период, в котором особую значимость приобретают как учебные, личностные, так и профессиональные достижения. Важность успешности сдачи контрольных и экзаменационных работ определяется как внешними факторами (возможность дальнейшего обучения, получение престижной работы по окончании обучения), так и внутренними (растет потребность в осознании себя способным быть успешным и достигать своих целей, что формирует соответствующий образ Я и позволяет планировать дальнейшее будущее). Также важность ситуации оценивания может становится настолько острой, что переходит в категорию безусловно стрессовых ситуаций для юношей и девушек. Это может произойти в том числе из-за низкой мотивации, самооценки, повышенной тревожности субъекта или неумения организовывать свое время. В этом случае часто проявляется феномен прокрастинации, и обучающийся откладывает начало или завершение деятельности, оценивание которой является для него стрессогенным фактором.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ СТРАТЕГИИ СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ И УРОВНЯ ПРОКРАСТИНАЦИИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

2.1. Организация и методики исследования

Для изучения уровня прокрастинации в юношеском возрасте и стратегии семейного воспитания нами было проведено исследование в Муниципальном бюджетном образовательном учреждении «Средняя школа» города Красноярск. В эксперименте принимали участие 50 обучающихся 11-х классов и их родители. Исследование проводилось в период со 2 сентября 2017 года по 31 марта 2018 года и включает в себя 3 этапа: констатирующий, формирующий и контрольный.

I этап: констатирующий.

Цель: выявление первоначального уровня прокрастинации юношей и девушек 16–17 лет; определение стратегиями семейного воспитания.

Методики:

– опросник СВП (степень выраженности прокрастинации)

М.А Киселева;

– опросник «Стратегии семейного воспитания» С.С. Степанова.

II этап: формирующий.

Цель: реализация программы направленной на снижение уровня прокрастинации юношей и девушек 16–17 лет в семьях с разными стратегиями семейного воспитания.

III этап: контрольный.

Цель: выявление результативности программы по снижению уровня прокрастинации в юношеском возрасте при различных стратегий семейного воспитания.

Опросники:

– опросник СВП (степень выраженности прокрастинации)

М.А Киселев.

– опросник «Стратегии семейного воспитания» С.С. Степанова.

Опросник СВП (степень выраженности прокрастинации)

М.А Киселева, является на сегодняшний день единственной российской разработкой. В данной методике представлены четыре шкалы:

1. Шкала «Общая прокрастинация»;
2. Шкала «Мотивационная недостаточность»;
3. Шкала «Перфекционизм»;
4. Шкала «Тревожность».

Утверждения представленные в опроснике кодируются следующим образом: «неверно» – 0 баллов; «иногда верно» – 1 балл; «верно» – 2 балла. Интегративный показатель результатов выявляет степень выраженности прокрастинации.

Степени выраженности феноменов

1. По шкале «*Общая прокрастинация*»: низкая степень 0–5 баллов; средняя степень 6–14 баллов; высокая степень 15–30 баллов.
2. По шкале «*Мотивационная недостаточность*»: низкая степень 0–3 баллов; средняя степень 4–6 баллов; высокая степень 7–10 баллов.
3. По шкале «*Перфекционизм*»: низкая степень 0–3 баллов; средняя степень 4–6 баллов; высокая степень 7–10 баллов.
4. По шкале «*Тревожность*»: низкая степень 0–3 баллов; средняя степень 4–6 баллов; высокая степень 7–10 баллов.

Нас интересовала только шкала «Общая прокрастинация», на которую мы опирались, исследуя уровень прокрастинации в юношеском возрасте.

2.2. Выявление специфики взаимосвязи стратегии семейного воспитания и уровня прокрастинации в юношеском возрасте

С целью определения первоначального уровня прокрастинации в юношеском возрасте и стратегий семейного воспитания были проведены следующие опросники:

– опросник СВП (степень выраженности прокрастинации) М.А Киселева. Цель – определение уровня прокрастинации.

– опросник «Стратегии семейного воспитания» С.С. Степанова.

Цель – выявление преобладающей стратегии воспитания в семье.

Рассмотрим результаты, полученные с использованием методики СВП (степень выраженности прокрастинации) М.А Киселева. Эмпирические данные отражены на «рис. 1», а так же представлены в приложении Б таблице 1.

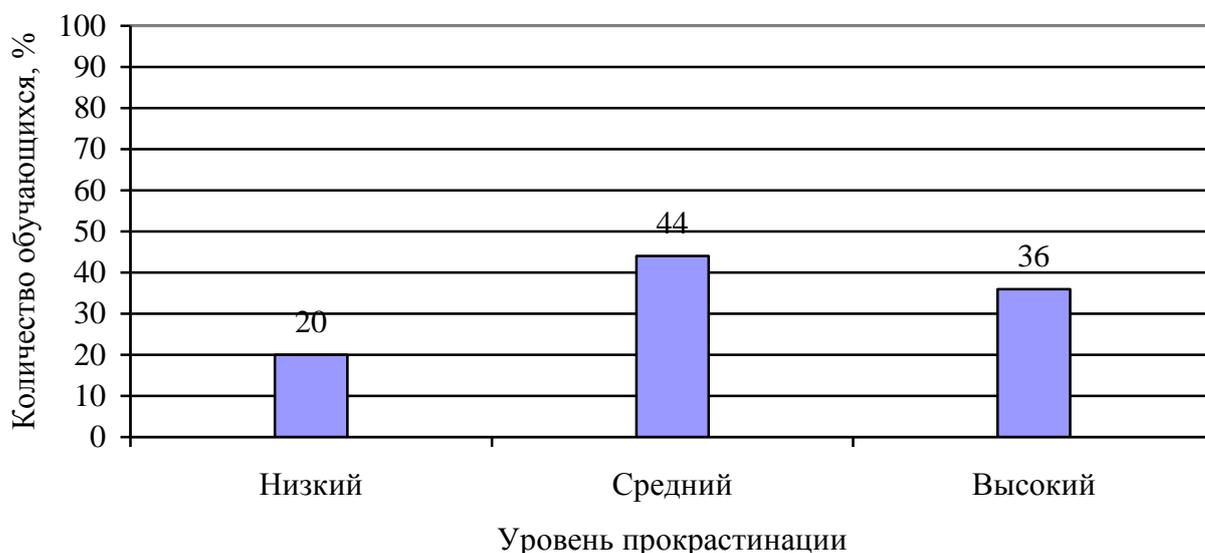


Рис. 1. Распределение выборочной совокупности юношей и девушек по уровням прокрастинации

Анализ результатов показал, что среди юношей и девушек 16–17 лет преобладает высокий и средний уровень прокрастинации. Это означает, что прокрастинация является для обучающихся нормальным

рабочим состоянием, в котором они проводят большую часть времени. Такие обучающиеся откладывают выполнение важных дел «на потом», а когда оказывается, что все сроки уже прошли, либо просто отказываются от запланированного, либо пытаются сделать все отложенное за короткий промежуток времени, что приводит к отрицательным последствиям.

В ходе обследования родителей с помощью методики изучения стратегий семейного воспитания С.С. Степанова были получены следующие результаты «рис. 2», а так же представлены в приложении Б таблице 1.



Рис. 2. Распределение выборочной совокупности родителей по стратегии семейного воспитания

Для большинства родителей (36%) характерна авторитарная стратегия воспитания. Родители хорошо представляют, каким должен вырасти их ребенок, и прилагают к этому максимум усилий, однако, в своих требованиях, часто, слишком категоричны и неуступчивы.

Выявлено, что авторитетная стратегия воспитания преобладает у 32% родителей. При такой стратегии родители осознают свою важную роль в становлении личности ребенка, но и за ним самим признают право на

саморазвитие. Хорошо понимают, какие требования необходимо диктовать, какие обсуждать. В разумных пределах готовы пересматривать свои позиции. Родители поощряют личную ответственность. Родители требуют от детей осмысленного поведения и стараются помочь им, чутко относясь к их запросам. При этом родители проявляют твердость, заботятся о справедливости и последовательном соблюдении дисциплины, что формирует правильное, ответственное социальное поведение.

У 6% родителей преобладает либеральная стратегия воспитания. При либеральной стратегии родители высоко ценят своего ребенка, считают простительными его слабости, легко общаются с ним, доверяют ему, не склонны к запретам и ограничениям.

У некоторой части родителей (26%) выражена индифферентная стратегия воспитания. Родители не устанавливают для детей никаких ограничений, заняты собственными проблемами и закрыты для общения. Их мало волнует душевное состояние ребенка, они, как правило, не считают нужным обращать на него внимание.

Для выявления взаимосвязи стратегии семейного воспитания и уровня прокрастинации в юношеском возрасте был использован метод коэффициента ранговой корреляции Спирмена. В ходе математической обработки результатов констатирующего этапа исследования были получены следующие данные: на уровне 95% вероятности существует достоверная прямая связь. Подтвердилась гипотеза H_1 (Приложение В).

Таким образом, по результатам исследования выявления специфики взаимосвязи стратегии семейного воспитания и уровня прокрастинации в юношеском возрасте отмечается: при неэффективных стратегиях семейного воспитания (авторитарная, либеральная, индифферентная) преобладает высокий и средний уровни прокрастинации юношей и девушек 16–17 лет и в меньшей мере он характерен для авторитетной – эффективной стратегии семейного воспитания.

Так у большинства обучающихся преобладает высокий уровень прокрастинации при авторитарной стратегии семейного воспитания (20%) и индифферентной стратегии (14%). Так же преобладает средний уровень прокрастинации при авторитарной стратегии (16%) и индифферентной (10%). При эффективной, авторитетной, стратегии семейного воспитания отмечается низкий уровень прокрастинации (18%). В таблице 1 представлено соотношение стратегии семейного воспитания и уровня прокрастинации.

Таблица 1

Соотношение стратегии семейного воспитания и уровня прокрастинации в юношеском возрасте на констатирующем этапе

Стратегии семейного воспитания	Уровни прокрастинации, %		
	низкий	средний	высокий
Авторитетный	18	14	0
Авторитарный	0	16	20
Либеральный	0	4	2
Индифферентный	2	10	14

Для корректной разработки программы и выявления причин откладывания дел на потом нами был составлен опросник, который проводился среди юношей и девушек 16–17 лет с высоким уровнем прокрастинации (Приложение Г). По итогам данного опроса сделан вывод о наиболее часто встречаемых причинах откладывания запланированных дел, выделенных юношами и девушками (табл. 2). Самыми распространенными причинами стали: низкая мотивация выполнения дел, самооценка; неэффективный тайм-менеджмент; слабая сила воли.

Таблица 2

Данные опросника «Мои причины откладывания важных дел»

№	Причины прокрастинации	Количество выборов, %
1	2	3
1	Низкая самооценка	68
2	Перфекционизм	36

Продолжение таблицы 2

1	2	3
3	Непокорность (дух противоречия)	35
4	Мотивация	60
5	Нацеленность на процесс, а не на результат	29
6	Тайм-менеджмент	47
7	Сила воли	61

Из числа всех испытуемых были выделены обучающиеся с высоким уровнем прокрастинации и со средним уровнем с тенденцией к высокому. С данной категорией обучающихся (26 человек), а так же их родителями была проведена программа, нацеленная на снижение высокого уровня прокрастинации юношей и девушек 16–17 лет, а так же коррекция неэффективных стратегий семейного воспитания (Приложение Д).

2.3. Результаты реализации программы по коррекции уровня прокрастинации в юношеском возрасте при различных стратегиях семейного воспитания

С целью выявления результативности экспериментальной работы, мы провели контрольный срез со всей выборкой (50 человек – обучающиеся, 50 человек – родители), по методикам констатирующего этапа.

Рассмотрим результаты, полученные по методике СВП (степень выраженности прокрастинации) М.А Киселева «рис. 3». В приложении Е таблице 1 представлены результаты до и после реализации программы.

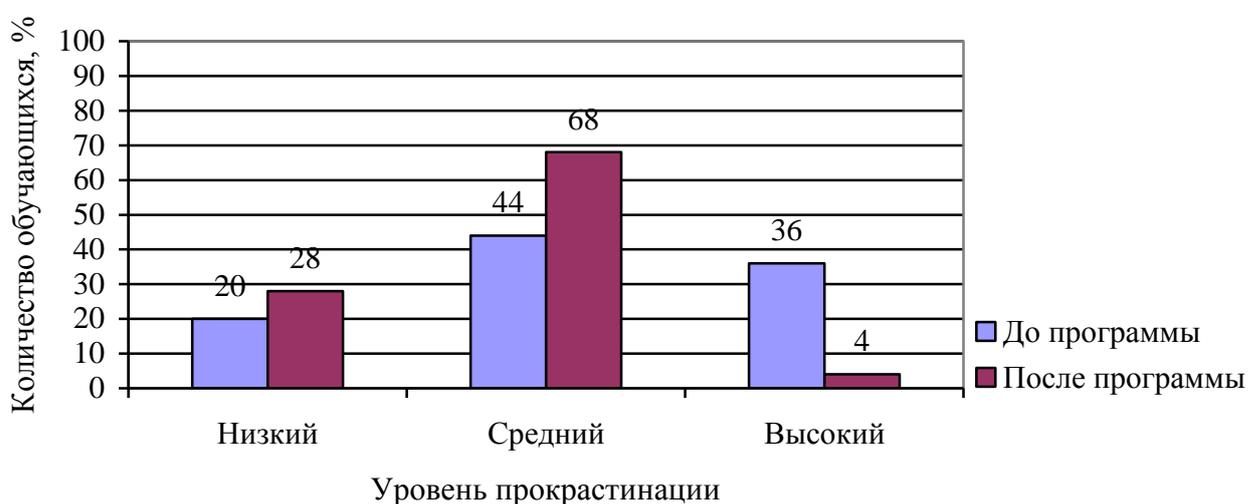


Рис. 3. Распределение выборочной совокупности девушек и юношей по уровням прокрастинации до и после формирующего этапа

Анализ результатов завершающего этапа по методике СВП (степень выраженности прокрастинации) М.А Киселева показал, что снизился процент высокого уровня и повысился процент низкого уровня прокрастинации юношей и девушек 16–17 лет. Преобладающим уровнем стал средний (68%). Это говорит о том, что прокрастинация не является для обучающихся нормальным рабочим состоянием, в котором они проводят большую часть времени. Такие обучающиеся все чаще задумываются о последствиях своих действий и пытаются выполнить важные дела в срок.

Рассмотрим результаты полученные по опроснику «Стратегии семейного воспитания» С.С. Степанова «рис. 4» В приложение Е таблице 2 представлены результаты до и после реализации программы.

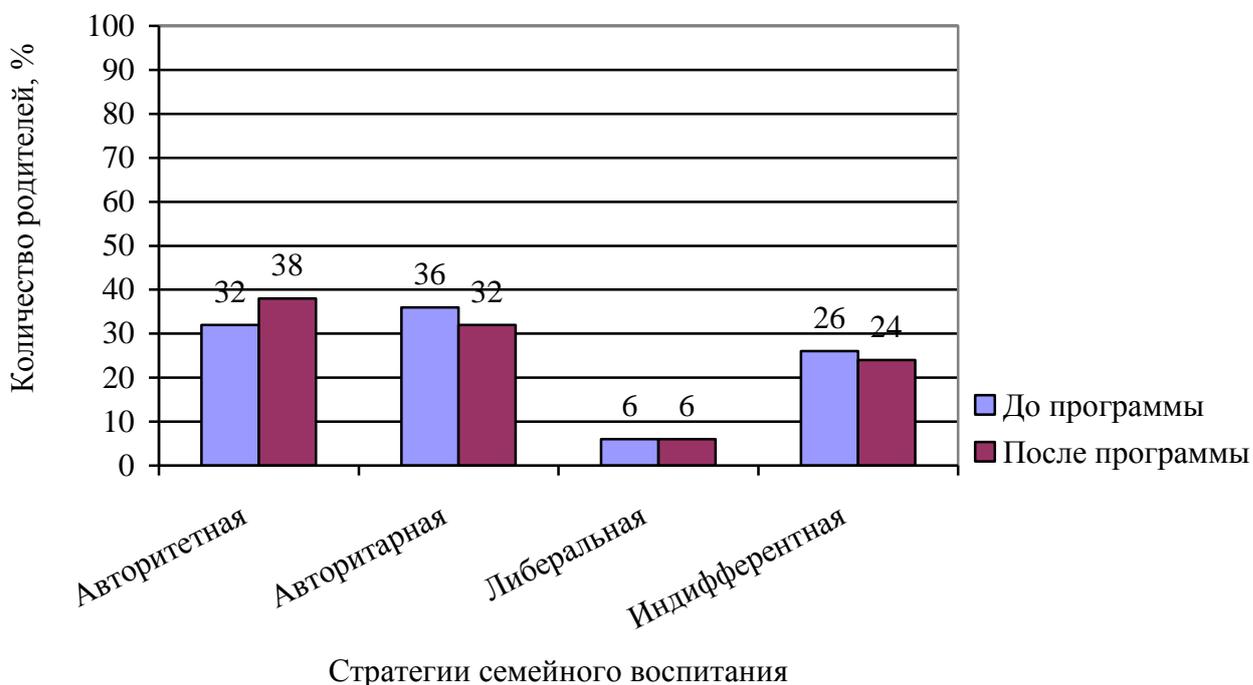


Рис. 4. Распределение выборочной совокупности родителей по стратегиям семейного воспитания до формирующего этапа и после

Следует отметить, что значительных изменений в стратегиях семейного воспитания не произошло. Но если проанализировать ответы родителей то можно заметить, что при выборе стратегии семейного воспитания нет определенных склонностей в определении той или иной стратегии. У большинства родителей выявлена авторитетная стратегия семейного воспитания (38%). При такой стратегии родители осознают свою важную роль в становлении личности ребенка, но и за ним самим признают право на саморазвитие. Хорошо понимают, какие требования необходимо диктовать, какие обсуждать. В разумных пределах готовы пересматривать свои позиции. Родители поощряют личную ответственность. При этом родители проявляют твердость, заботятся о справедливости и последовательном соблюдении

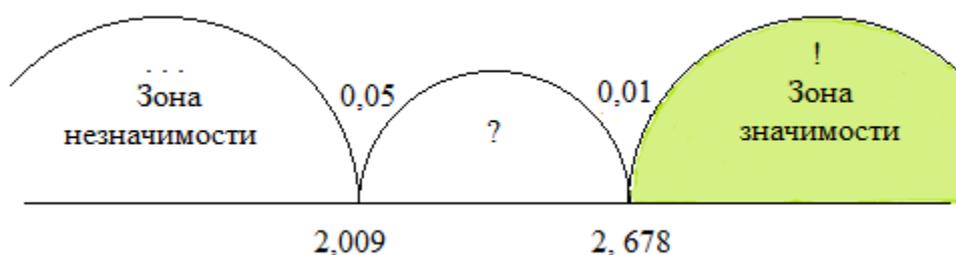
дисциплины, что формирует правильное, ответственное социальное поведение.

Снизился процент (с 36% до 32%) родителей выбиравших авторитарную стратегию семейного при которой родители прилагают максимум усилий к тому, чтобы вырастить ребенка таким, каким они его себе представляют; часто слишком категоричны и неуступчивы в своих требованиях.

На прежнем уровне осталась либеральная стратегия семейного воспитания (6%), при которой родители высоко ценят своего ребенка, считают простительными его слабости, легко общаются с ним, доверяют ему, не склонны к запретам и ограничениям.

Так же изменения произошли в выборе индифферентной стратегии семейного воспитания (снизился с 26% до 24%). Родителей данной стратегии мало волнует душевное состояние ребенка, они, как правило, не считают нужным обращать на него внимание; не устанавливают для детей никаких ограничений, заняты собственными проблемами и закрыты для общения.

С целью определения значимости различий в уровнях прокрастинации юношей и девушек до и после формирующего этапа использован t-критерий Стьюдента, которые представлены на рис 5. В приложении Е таблице 1 и 2 представлены расчеты по данному критерию.

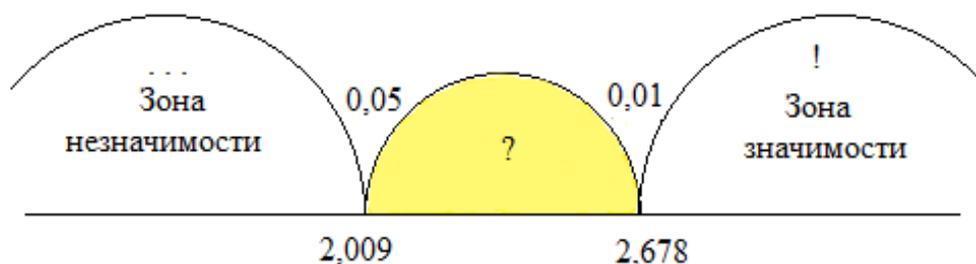


Ответ $t_3=6,6$

Рис. 5. Значимость различий в уровнях прокрастинации юношей и девушек до и после формирующего этапа (критерий t Стьюдента)

Полученные эмпирические значения находятся в зоне значимости. Принимается гипотеза H_1 . Таким образом, расчёт по критерию t Стьюдента показал, что существуют достоверные различия между выборками ($p \leq 0,05$).

С целью определения значимости различий в стратегиях семейного воспитания до и после формирующего этапа использован t -критерий Стьюдента, которые представлены на рис 6. Расчеты по данному критерию представлены в приложении Е таблице 3 и 4.



Ответ: $t_s=2,2$

Рис. 6. Значимость различий в стратегиях семейного воспитания до и после формирующего этапа (критерий t Стьюдента)

Так как полученное эмпирическое значение находится в зоне неопределённости, принимается альтернативная гипотеза H_1 о наличии различий на уровне значимости $p \leq 0,05$. Таким образом, расчёт по t -критерию Стьюдента показал, что существуют достоверные различия между выборками на уровне 95% вероятности.

Исходя из графических и аналитических результатов по данным всех методик до и после проведения экспериментальной работы мы можем сделать вывод о том, что у большинства испытуемых, которые участвовали в программе, был достигнут значительный результат в снижении уровня прокрастинации и коррекции неэффективных стратегий семейного воспитания. В группе, с которой программа не реализовывалась существенных изменений не произошло.

Выводы по Главе 2

Опытно-экспериментальная работа проводилась на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения города Красноярска, в нем приняли участие обучающиеся одиннадцатых классов (в количестве 50 человек). В качестве группы для реализации проекта была отобрана группа юношей и девушек 16–17 лет, в количестве 26 человек с высоким уровнем прокрастинации. Исследование проводилось в период со 2 сентября 2017 года по 31 марта 2018 года. В исследовании применялись опросники:

– опросник СВП (степень выраженности прокрастинации)

М.А Киселева;

- опросник «Стратегии семейного воспитания» С.С. Степанова;
- метод коэффициента ранговой корреляции Спирмена;
- метод оценки достоверности различий t-критерий Стьюдента.

Основываясь на полученных эмпирических данных, в качестве средства снижения высокого уровня прокрастинации в юношеском возрасте при различных стратегиях семейного воспитания была разработана и проведена программа. Целью предполагалось снижение высокого уровня прокрастинации юношей и девушек 16–17 лет, а так же коррекция неэффективных стратегий семейного воспитания. Приоритетными задачами программы выступили:

1. повысить уровень самооценки юношей и девушек 16–17 лет;
2. научить грамотно распределять своим временем юношей и девушек;
3. развить волевые качества юношей и девушек;
4. актуализировать представления обучающихся о личностных чертах, знаниях и навыках, необходимых для достижения жизненных целей;
5. представить родителям информацию о стилях семейного воспитания;
6. развить навыки рефлексии взаимоотношений с ребенком.

Анализ результатов опытно-экспериментальной работы по коррекции уровня прокрастинации юношей и девушек 16–17 лет при различных стратегиях семейного воспитания указывает на результативность проведенного исследования и позволяет сделать общие выводы о целесообразности выбора используемого средства в виде программы. Математический метод коэффициента ранговой корреляции Спирмена и проведенная опытно-экспериментальная работа подтвердили выдвинутую гипотезу о том, что существует взаимосвязь стратегии семейного воспитания и уровня прокрастинации в юношеском возрасте, так как при эффективных стратегиях семейного воспитания уровень прокрастинации будет ниже, чем при неэффективных стратегиях семейного воспитания. Разработанная программа способствует коррекции уровня прокрастинации при различных стратегиях семейного воспитания.

Анализ результатов завершающего этапа экспериментальной работы по методике СВП (степень выраженности прокрастинации) М.А Киселева показал, снизился процент высокого уровня (с 36% до 4%) и повысился процент низкого уровня (с 20% до 28%) прокрастинации юношей и девушек 16-17 лет. Преобладающим уровнем стал средний (68%). Это говорит о том, что прокрастинация не является для обучающихся нормальным рабочим состоянием, в котором они проводят большую часть времени. Такие обучающиеся все чаще задумываются о последствиях своих действий и пытаются выполнить важные дела в срок. Все это говорит о том, что обучающиеся научились грамотно распределять своим временем, у них повысилась самооценка, мотивация.

Анализ результатов по опроснику «Стратегии семейного воспитания» С.С. Степанова показал, что значительных изменений не произошло. Но если проанализировать ответы родителей то можно заметить, что при выборе стратегии семейного воспитания нет определенных склонностей в определении той или иной стратегии. У большинства родителей выявлена

авторитетная стратегия семейного воспитания (38%). При такой стратегии родители осознают свою важную роль в становлении личности ребенка, но и за ним самим признают право на саморазвитие. Хорошо понимают, какие требования необходимо диктовать, какие обсуждать. В разумных пределах готовы пересматривать свои позиции. Родители поощряют личную ответственность. При этом родители проявляют твердость, заботятся о справедливости и последовательном соблюдении дисциплины, что формирует правильное, ответственное социальное поведение.

Снизился процент (с 36% до 32%) родителей выбиравших авторитарную стратегию семейного при которой родители прилагают максимум усилий к тому, чтобы вырастить ребенка таким, каким они его себе представляют; часто слишком категоричны и неуступчивы в своих требованиях.

На прежнем уровне осталась либеральная стратегия семейного воспитания (6%), при которой родители высоко ценят своего ребенка, считают простительными его слабости, легко общаются с ним, доверяют ему, не склонны к запретам и ограничениям.

Так же изменения произошли в выборе индифферентной стратегии воспитания (снизился с 26% до 24%). Родителей данной стратегии мало волнует душевное состояние ребенка, они, как правило, не считают нужным обращать на него внимание; не устанавливают для детей никаких ограничений, заняты собственными проблемами и закрыты для общения.

С целью определения значимости различий в показателях двух выборок по методикам СВП (степень выраженности прокрастинации) М.А. Киселева и «Стратегии семейного воспитания» С.С. Степанова использован t-критерий Стьюдента, который показал, что различия средних значений в двух условиях существуют ($p \leq 0,05$).

Анализ результатов завершающего этапа экспериментальной работы показал, что изменения в уровнях прокрастинации юношей и девушек

16–17 лет и стратегиях семейного воспитания вызван не случайными причинами, а являются следствием реализации программы.

Таким образом, цель исследования – выявить специфику взаимосвязи стратегии семейного воспитания и уровня прокрастинации в юношеском возрасте – достигнута. Поставленные задачи решены: определена актуальность исследования; проанализирована и обобщена литература по теме исследования; подобраны испытуемые и обоснован выбор методик исследования; организовано и проведено исследование по выявлению уровня прокрастинации с разными стратегиями семейного воспитания; разработана и проведена программа по коррекции уровня прокрастинации в юношеском возрасте с разными стратегиями семейного воспитания; организовано и проведено исследование по выявлению результативности разработанной программы. Гипотеза (существует взаимосвязь стратегии семейного воспитания и уровня прокрастинации в юношеском возрасте, так как при эффективных стратегиях семейного воспитания уровень прокрастинации будет ниже, чем при неэффективных стратегиях семейного воспитания. Разработанная программа будет способствовать коррекции уровня прокрастинации при различных стратегиях семейного воспитания) доказана.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Понятие «прокрастинация» является относительно новым для отечественной психологии, несмотря на то, что психологическая сущность обозначаемого этим термином явления знакома каждому. Прокрастинация (лат. pro – вместо и crastinus – завтрашний) – тенденция откладывать выполнение необходимых дел «на потом»; поведенческий паттерн, при котором выполнение ведущей для человека в данный период времени деятельности осознанно откладывается [10; 57]. Человек остается деятельным, но его активность направлена на посторонние, малозначимые, иногда бессмысленные занятия. На сегодняшний день существует множество работ посвященных проблеме прокрастинации, ее взаимосвязи и личностными качествами, особенности проявления прокрастинации на возрастной категории – студенчество как отечественных (Я.И. Варваричева, О.С. Виндекер, Н.Г. Гаранян, В.С. Ковылин, С.Ю. Лебедев, Е.Л. Михайлова, А.Н. Неврюев, Т.Л. Сморгалова, Н.А. Шухова и др.), так и зарубежных ученых (М. Aitken, J.B. Burka, L.M. Yuen, Lay, L. Solomon, P. Steel и др.).

Накоплен большой опыт в классификации прокрастинации и объяснений причин ее проявления. Автор самой встречающейся классификацией является Ноаха Милгрэм, который с соавторами первоначально выделили пять видов прокрастинации:

- 1) ежедневная (бытовая), т. е. откладывание домашних дел, которые должны выполняться регулярно;
- 2) прокрастинация в принятии решений;
- 3) невротическая (откладывание жизненно важных решений, таких как выбор профессии или создание семьи);
- 4) компульсивная (сочетаются два вида прокрастинации: поведенческая и в принятии решений);

5) академическая (откладывание выполнения учебных заданий, подготовки к экзаменам и т. д.).

Отмечается, что наибольший процент прокрастинаторов наблюдается в студенческой среде, и почти 95% студентов говорят, что откладывают выполнение именно учебных обязанностей. Считается, что именно учебный процесс характеризуется условиями, при которых чаще всего возникает прокрастинация [42; 46]. Crystal Tan указывает, что наиболее выражена академическая прокрастинация в таких формах учебной деятельности, как письменные сочинения, подготовка к экзаменам и выполнение рутинных домашних заданий. Также Tan подчеркивает роль оценочной тревожности в возникновении академической прокрастинации. С.Н. Lau как один из учебных факторов, вызывающих откладывание, называет неопределенность начала работы – то есть студентам предоставляется слишком много свободы в выборе времени, когда они начнут работу над каким-либо проектом [59].

Субъективное эмоциональное переживание прокрастинации чаще всего оценивается как негативное, так как человек мучается в течение самого процесса откладывания, страдает от последствий несвоевременного завершения своих дел, возрастает тревожность, появляется чувство вины, неуверенность в позитивном разрешении ситуации. Это явление затрагивает любую сферу деятельности: трудовую (неспособность сдать работу в срок), социальную (откладывание важных встреч и звонков), бытовую (откладывание запланированного ремонта), учебную (откладывание подготовки к экзаменам, написания курсовой работы). Согласно имеющимся данным, прокрастинация является одним из существенных факторов, порождающих трудности в обучении.

Юношеский возраст является важным периодом в жизни человека, в течение которого он определяется со своим профессиональным выбором, обретает чувства взрослости и идентичности, планирует свое будущее. Значимыми являются учебные и личностные достижения, которые

укрепляют веру в себя и свою способность к продуктивной деятельности, и одновременно закладывают базу для успешной самореализации в будущем. В становление этих качеств важным фактором является стратегия семейного воспитания. В результате излишнего родительского контроля или, напротив, – индифферентности в юношеском возрасте могут формироваться качества, присущие личности находящейся в состоянии прокрастинации.

В процессе учебы у юношей и девушек вырабатываются навыки, умения организационной работы, формируется система работы по выработке профессионально значимых качеств личности. Образование оказывает огромное влияние на психику юношей и девушек 16–17 лет и развитие их личности. За время обучения, при наличии благоприятных условий у юношей и девушек происходит формирование учебных навыков и способность к произвольности и сознательной регуляции своего поведения.

В настоящее время большинство научных направлений признает важную роль семьи и семейных взаимоотношений в формировании личности. Особенности отношений ребенка с родителями, характер эмоциональных связей в семье, стратегии воспитания оказывают влияние на эмоционально-волевою, мотивационную сферу ребенка, его самооценку и на протяжении всего периода детства, и в дальнейшей жизни является своеобразным эталоном построения его отношений с другими людьми [2; 7; 9].

На сегодняшний день существует множество различных классификаций типов детско-родительских отношений, а также стратегий и тактик воспитания в семье, как в зарубежной, так и в отечественной психологии. В своей работе мы опирались на классификацию предложенную С.С. Степановым, который выделяет четыре стратегии семейного воспитания:

– авторитарная (в терминологии других авторов – «автократический», «диктат», «доминирование»). При такой стратегии семейного воспитания дети вырастают, как правило, замкнуты, боязливы, непритязательны

и раздражительны. Девочки обычно остаются пассивными и зависимыми на протяжении подросткового возраста; мальчики могут стать неуправляемыми и агрессивными, могут пристраститься к алкоголю, наркотикам, совершать противоправные действия;

– авторитетная стратегия семейного воспитания (в терминологии других авторов «демократический», «сотрудничество»). Юноши и девушки при такой стратегии воспитания превосходно адаптированы: уверены в себе, у них развит самоконтроль и социальные навыки, они хорошо учатся в школе, университете и обладают высокой самооценкой;

– либеральная стратегия (в терминологии других авторов «гипоопека» «попустительский», «снисходительный»). В юношеском возрасте это может привести к агрессивности, проявлению неуважения к старшим, а также к родителям, на людях ведут себя неадекватно и импульсивно, нетребовательны к себе, эгоистичны, самооценка завышена; в некоторых случаях дети становятся активными и творческими людьми;

– индифферентная стратегия. При данной стратегии семейного воспитания ребенка ничего не удерживает от того, чтобы дать волю своим самым разрушительным импульсам и проявлять склонность к девиантному поведению, он страдает от недостатка внимания, может привлекать его к себе любыми способами, в точности и отрицательным поведением.

Стратегия семейного воспитания это характерный способ общения родителя со своим ребенком, это образ действия по отношению к нему, который влияет и является одним из определяющих факторов формирования личности ребенка и главной причиной проявления прокрастинации выступает воспитание.

Анализ научной психолого-педагогической литературы позволил выявить, что на сегодняшний день недостаточно изучен феномен прокрастинации при различных стратегиях семейного воспитания в юношеском возрасте.

Основываясь на полученных эмпирических данных, в качестве средства по коррекции уровня прокрастинации в юношеском возрасте при различных стратегиях семейного воспитания была разработана и реализована программа. Целью программы предполагается снижение высокого уровня прокрастинации юношей и девушек 16–17 лет, а так же коррекция неэффективных стратегий семейного воспитания. Приоритетными задачами программы выступили: повышение уровня самооценки юношей и девушек 16–17 лет; научить грамотно распределять своим временем; развитие волевых качеств юношеском возрасте; актуализация представлений обучающихся о личностных чертах, знаниях и навыках, необходимых для достижения жизненных целей; предоставление родителям информации о стилях семейного воспитания; формирование и развитие навыков рефлексии взаимоотношений с ребенком; приобретение нового опыта взаимодействия с детьми родителями. Программа основывается на следующих принципах работы групп: активность участников группы, доступность; партнерское общение; цикличность занятий; принцип учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей.

С помощью математического методика, коэффициента ранговой корреляции Спирмена, доказана взаимосвязь стратегии семейного воспитания и уровня прокрастинации в юношеском возрасте на уровне достоверности 95%.

В ходе настоящей работы было проведено исследование с целью научного обоснования, разработки и проверки в процессе экспериментальной работы результативность программы занятий, способствующей снижению высокого уровня прокрастинации юношей и девушек 16–17 лет и коррекции неэффективных стратегий семейного воспитания. Анализ результатов экспериментальной работы позволил прийти к следующим выводам.

Анализ результатов контрольного этапа экспериментальной работы по опроснику СВП (степень выраженности прокрастинации) М.А Киселева

показал, что произошли значительные изменения. Снизился процент высокого уровня с 36% на констатирующем этапе до 4% на завершающем этапе. Повысился процент низкого уровня прокрастинации юношей и девушек 16–17 лет с 20% на констатирующем до 28% на завершающем этапе. Преобладающим уровнем стал средний, он увеличился с 44% на констатирующем до 68% на завершающем этапе. Это говорит о том, что прокрастинация не является для обучающихся нормальным рабочим состоянием, в котором они проводят большую часть времени. Такие юноши и девушки все чаще задумываются о последствиях своих действий и пытаются выполнить важные дела в срок. У них повысилась самооценка, мотивация; они научились грамотно распределять своим временем.

Анализ результатов контрольного этапа ОЭР по методике «Стратегии семейного воспитания» С.С. Степанова показал следующее: Для большинства родителей (38%) характерна авторитарная стратегия воспитания. При такой стратегии родители осознают свою важную роль в становлении личности ребенка, но и за ним самим признают право на саморазвитие. Хорошо понимают, какие требования необходимо диктовать, какие обсуждать. В разумных пределах готовы пересматривать свои позиции. Родители поощряют личную ответственность. Родители требуют от детей осмысленного поведения и стараются помочь им, чутко относясь к их запросам. При этом родители проявляют твердость, заботятся о справедливости и последовательном соблюдении дисциплины, что формирует правильное, ответственное социальное поведение.

Снизился процент с 36% на констатирующем этапе до 32% на контрольном этапе родителей выбравших авторитарную стратегию семейного воспитания. Такие родители хорошо представляют, каким должен вырасти их ребенок, и прилагают к этому максимум усилий, однако, в своих требованиях, часто, слишком категоричны и неуступчивы.

На прежнем уровне осталась либеральная стратегия воспитания 6%, при которой родители высоко ценят своего ребенка, считают простительными его слабости, легко общаются с ним, доверяют ему, не склонны к запретам и ограничениям.

Выбор индифферентной стратегии воспитания снизился с 26% на констатирующем этапе до 24% на завершающем этапе. Родители данной категории не устанавливают для детей никаких ограничений, заняты собственными проблемами и закрыты для общения. Их мало волнует душевное состояние ребенка, они, как правило, не считают нужным обращать на него внимание.

С целью определения значимости различий в показателях двух выборок по методикам СВП (степень выраженности прокрастинации) М.А. Киселева и «Стратегии семейного воспитания» С.С. Степанова использован t-критерий Стьюдента который показал, что существуют достоверные различия между выборками на уровне 95% вероятности.. Исходя из графических и аналитических результатов по данным всех методик до и после проведения экспериментальной работы мы можем сделать вывод о том, что у большинства испытуемых, которые участвовали в программе, был достигнут значительный результат в снижении уровня прокрастинации и коррекции неэффективных стратегий семейного воспитания. В группе, с которой программа не реализовывалась существенных изменений не произошло.

В ходе экспериментальной работы высокий уровень прокрастинации в юношеском возрасте снизился, неэффективные стратегии семейного воспитания подверглись коррекции. Это свидетельствует о том, что программа, направленная на работу не только с юношами и девушками 16–17 лет, но и их родителями эффективна.

Таким образом, цель исследования – выявить специфику взаимосвязи стратегии семейного воспитания и уровня прокрастинации в юношеском

возрасте достигнута. Поставленные задачи решены: определена актуальность исследования; подобраны испытуемые и обоснованы выбранные методики; организовано и проведено исследование по выявлению уровня прокрастинации с разными стратегиями семейного воспитания; разработана, проведена и доказана эффективность программы направленной на коррекцию уровня прокрастинации в юношеском возрасте с разными стратегиями семейного воспитания.

Гипотеза (существует взаимосвязь стратегии семейного воспитания и уровня прокрастинации в юношеском возрасте, так как при эффективных стратегиях семейного воспитания уровень прокрастинации будет ниже, чем при неэффективных стратегиях семейного воспитания. Разработанная программа будет способствовать коррекции уровня прокрастинации при различных стратегиях семейного воспитания) доказана.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: Учебник для студентов вузов. М.: Изд-во Академический Проект, 2001. 702 с.
2. Андреева Т.В. Психология современной семьи. СПб.: Изд-во Речь, 2005. 436 с.
3. Андреева Г.М. Социальная психология М.: Изд-во Аспект Пресс, 2000.
4. Барабанщикова В.В., Феномен прокрастинации в деятельности членов виртуальных проектных групп // Национальный психологический журнал. 2013. № 2. С. 43–51.
5. Батюта М.Б. Возрастная психология: Учебное пособие. М.: Логос, 2014. 306 с.
6. Баумринд Д. Практическая психология. М., 1995. 411с.
7. Бородовская Н.В., Реан А.А. Психология и педагогика. Учебное пособие. СПб., 2007. 432 с.
8. Варваричева Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования // Вопросы психологии. М., 2010. № 3. С. 121–131
9. Василькова Т.А. Социальная педагогика. М.: КНОРУС, 2010. 240 с.
10. Виндекер, О.С., Формальный и содержательный анализ шкалы общей прокрастинации SN Lay (на примере студенческой выборки) // Актуальные проблемы психологического знания. Теоретические и практические проблемы психологии. Научно-практический журнал. 2014. № 1(30). С. 116–126.
11. Волков Б.С. Психология юности и молодости. М.: Академический проект, 2006. 256 с.
12. Выготский Л.С. Педагогическая психология. М., 1991. 536 с.
13. Гарбузов В.И. От младенца до подростка. М.: Проспект, 2006. 196 с.
14. Дружинин В.Н./ Психология семьи: 3-е изд. СПб., 2008. 176 с.

15. Зарипова Т.В., Данилова М.В. Взаимосвязь академической прокрастинации и учебной мотивации студента // Омский научный вестник. 2015. № 34 (141). С. 122–126.
16. Зверева М.В. Прокрастинация как личностный фактор при психической патологии в юношеском возрасте: автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2015. 25 с.
17. Зверева, М.В. Адаптация опросника PASS на российской выборке // Психологическая наука и образование. 2015. Т. 20. № 1. С. 79–84.
18. Змановская Е.В. Психология семьи: основы супружеского консультирования и семейной психотерапии: Учебное пособие. М.: Изд-во ИНФРА, 2017. 378 с.
19. Ивутина Е.П., Академическая прокрастинация как проявление защитно-совладающего поведения у студентов // Вестник Вятского государственного гуманитарного университета. 2013. Т. 4(1). С.146–151
20. Ильин Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. СПб., 2011. 224 с.
21. Казанская В.Г. Подросток. Трудности взросления: книга для психологов, педагогов, родителей. СПб., 2006. 240 с.
22. Казьмина, О.Ю. Депрессии юношеского и молодого возраста: предикторы, прогнозы суицидального риска // Психиатрия. 2014. № 4 С. 11–21.
23. Карловская Н.Н., Баранова Р.А. Взаимосвязь общей и академической прокрастинации и тревожности у студентов с разной академической успеваемостью // Психология в вузе. 2008, № 3 С 38–49.
24. Киселева М.А. Особенности проявления прокрастинации личности // Роль прокрастинации в процессе самоопределения молодежи: сборник научных статей. Саратов: Изд-во «Саратовский источник», 2015. С. 31–34.

25. Ковылин В.С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. 2013. № 2 С. 22–41.
26. Копейкина И., Меркулова Т. Управление временем / Классное руководство и воспитание школьников. 2016. № 2. URL: http://ruk.1september.ru/view_article.php?ID=200900207 (дата обращения 4.10.2017).
27. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. СПб., 2008. С. 492–522.
28. Киселева М.А., Шустова Н.Е., Карина О.В. Проблема влияния прокрастинации на процесс самоопределения личности / Сборники конференций НИЦ Социосфера. 2014. № 20 С. 22–27.
29. Кузьмишина Т. Л., Амелина Е. С., Пермякова А. А., Хохлова Е. А. Стили семейного воспитания: отечественная и зарубежная классификация / Т. Л. Кузьмишина. М., 2014. С.16-25
30. Кулагина И.Ю. Возрастная психология: развитие ребенка от рождения до 17 лет / Ун-т Рос. акад. Образования. № 5. М.: Изд-во УРАО, 1999. 175 с.
31. Ларских М.В., Матюхина Н.Г. Взаимосвязь между перфекционизмом и прокрастинацией у студентов // Психология и образование: электрон. научн. журн. 2015. № 7(17). URL: <http://7universum.com/ru/psy/archive/item/2370> (дата обращения: 23.12.2017).
32. Логинова И. А. Специфика детско-родительских отношений // Семейная психология и семейная практика. 1998. № 4. С. 77.
33. Лукашенко М. Тайм-менеджмент для детей: Книга продвинутых родителей. М., 2012. С. 202–297.
34. Мандель Б. Р. Возрастная психология: Учебное пособие: Вузовский учебник: ИНФРА, М., 2017. 352 с.

35. Марковская И. М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. СПб., 2005. 150 с.
36. Мещеряков, Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь. М.: Астрель, 2006. 479 с.
37. Молодченко М.С. Причины проявления прокрастинации у подростков // Наука и образование: открытия, перспективы, имена: Электронный научный журнал. Таганрог: ТИ имени А.П.Чехова. 2016. № 3. С. 63–64. URL: <http://nauobraz.estrae.ru/> (дата обращения 13.10.2017).
38. Молодченко М.С. Теоретический анализ проблемы соотношения прокрастинации и перфекционизма у подростков // Современная педагогика. 2016. № 11. URL: <http://pedagogika.snauka.ru/2016/11/6300> (дата обращения: 03.12.2017).
39. Мохова С. Б., Неврюев А. Н. Психологические корреляты общей и академической прокрастинации у студентов // Вопросы психологии. 2013. № 1 С. 24–35.
40. Мухина В.С. Возрастная психология. М.: Академия, 1999. С. 490–496.
41. Овчарова Р.В. Психологическое сопровождение родительства. М.: Издательство Института Психотерапии, 2003. 319 с.
42. Панькова Е.Ю. Академическая прокрастинация у студентов // Материалы межвузовской студенческой конференции; под ред. Левченко Е.В., Деменевой А.Е.. Пермь: ПГНИУ, 2011. С. 123–131.
43. Посохова С.Т. Лень: психологическое содержание и проявления // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12: Психология. Социология. Педагогика, 2011, № 2. С. 159–166
44. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. СПб.: Изд-во Питер, 2008. 812 с.
45. Семенова Ф.О. Влияние прокрастинации на развитие исполнительской деятельности в подростковом возрасте // Научный журнал КубГАУ. 2012. № 83 (09). С. 847–856.

46. Семина А.С. Исследование феномена прокрастинации во взаимосвязи с другими психологическими феноменами в студенческой среде. URL: http://lomonosovmsu.ru/archive/Lomonosov_2013/2240/41401_e222.pdf (дата обращения: 28.02.2018).
47. Тащилина, Е.А., Исследование прокрастинации и перфекционизма у студентов университета различных направлений подготовки: магистерская диссертация. Екатеринбург. 2014. 80 с.
48. Тюшев Ю.В. Выбор профессии: тренинг для подростков. Спб., 2008. 56 с.
49. Хухлаева О.В. Психология развития: Молодость, зрелость, старость: Учебное пособие для студентов. М.: Академия, 2009. 208 с.
50. Шемякина О.О. Влияние прокрастинации на уровень стресса у студентов // Психология и право. 2013 № 4. URL: <http://psyjournals.ru/psyandlaw/2013/n4/66242.shtml> (дата обращения: 05.12.2017)
51. Шамшикова О.А. К вопросу о психологическом феномене «прокрастинация» // Развитие человека в современном мире: Материалы V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Новосибирск, 15–17 апреля 2014 г.) / Под ред. Н.Я. Большуновой, О.А. Шамшиковой; Министерство образования и науки РФ, Новосиб.: Изд-во НГПУ, 2014. Часть 1. С. 253–267.
52. Шиманская М.А. Личностные корреляты прокрастинации // ЮРГИ: Дайджест дипломных работ, 2009 URL: www.urgi.org/partneram/dajjdzhest-diplomnykh-rabot/38/ (дата обращения: 15.02.2018).
53. Эльконин Д.Б. К проблеме периодизации психологического развития в детском возрасте // Вопросы психологии. 1971. № 4. С. 6–20.

54. Эльконин Б.Д. Психология развития: Учебное пособие для ВУЗов, «Высшее профессиональное образование». М.: Изд-во Академия, 2007. 144 с.
55. Фельдштейн Д.И. Проблемы возрастной и педагогической психологии М.: Изд-во Мысль, 1995. 368 с.
56. Фьоре Н. Легкий способ перестать откладывать дела на потом М., 2013. 183 с.
57. Balkis M., Duru E., Bulus M. Analysis of the relation between academic procrastination, academic rational/irrational beliefs, time preferences to study for exams, and academic achievement: A structural model. *European Journal of Psychology of Education*. 2013. № 28 P. 825–839.
58. Jadidia F., Mohammadkhanib S. Z., Tajrishic K. Perfectionism and academic procrastination *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 2011 № 30. P. 534-537.
59. Wolters C.A. «Understanding Procrastination From a Self-Regulated Learning Perspective» // *Journal of Educational Psychology*, 2003, №1. С. 179-187.

Приложение А

Данные констатирующего этапа экспериментальной работы

Таблица 1

Результаты первичного среза по методикам «СВП (степень выраженности прокрастинации)» М.А. Киселева и «Стратегии семейного воспитания» С.С. Степанова

Испытуемые	Степень выраженности прокрастинации	Стратегии семейного воспитания
1	2	3
Обучающийся 1	Средний	Авторитетный
Обучающийся 2	Высокий	Либеральный
Обучающийся 3	Низкий	Авторитетный
Обучающийся 4	Высокий	Индифферентный
Обучающийся 5	Высокий	Индифферентный
Обучающийся 6	Высокий	Авторитарный
Обучающийся 7	Высокий	Авторитарный
Обучающийся 8	Средний	Авторитарный
Обучающийся 9	Высокий	Авторитарный
Обучающийся 10	Высокий	Авторитарный
Обучающийся 11	Средний	Авторитетный
Обучающийся 12	Высокий	Авторитарный
Обучающийся 13	Средний	Индифферентный
Обучающийся 14	Средний	Авторитарный
Обучающийся 15	Средний	Авторитетный
Обучающийся 16	Средний	Авторитарный
Обучающийся 17	Средний	Авторитарный
Обучающийся 18	Средний	Авторитетный
Обучающийся 19	Высокий	Индифферентный
Обучающийся 20	Средний	Либеральный
Обучающийся 21	Низкий	Авторитетный
Обучающийся 22	Средний	Авторитетный
Обучающийся 23	Низкий	Авторитетный
Обучающийся 24	Низкий	Авторитетный
Обучающийся 25	Высокий	Индифферентный
Обучающийся 26	Низкий	Авторитетный
Обучающийся 27	Низкий	Авторитетный
Обучающийся 28	Средний	Индифферентный
Обучающийся 29	Высокий	Индифферентный
Обучающийся 30	Средний	Авторитарный
Обучающийся 31	Высокий	Авторитарный
Обучающийся 32	Высокий	Индифферентный
Обучающийся 33	Средний	Авторитетный
Обучающийся 34	Средний	Авторитетный
Обучающийся 35	Высокий	Авторитарный

Продолжение приложения А

Продолжение таблицы 1

1	2	3
Обучающийся 36	Высокий	Авторитарный
Обучающийся 37	Высокий	ИнDIFFерентный
Обучающийся 38	Средний	Либеральный
Обучающийся 39	Средний	Авторитарный
Обучающийся 40	Высокий	Авторитарный
Обучающийся 41	Низкий	Авторитетный
Обучающийся 42	Средний	ИнDIFFерентный
Обучающийся 43	Средний	ИнDIFFерентный
Обучающийся 44	Высокий	Авторитарный
Обучающийся 45	Средний	Авторитарный
Обучающийся 46	Низкий	Авторитетный
Обучающийся 47	Низкий	ИнDIFFерентный
Обучающийся 48	Средний	ИнDIFFерентный
Обучающийся 49	Средний	Авторитарный
Обучающийся 50	Низкий	Авторитетный

Приложение Б

Итоги расчета по коэффициенту ранговой корреляции Спирмена

Гипотеза H_0 : если t расчетная $\leq t$ табличной, то между рядами показателей не существует достоверная связь на уровне 95% вероятности.

Гипотеза H_1 : если t расчетная $\geq t$ табличной, то между рядами показателей существует достоверная связь на уровне 95% вероятности.

Таблица 1

Результаты расчета взаимосвязи стратегии семейного воспитания и уровня прокрастинации

N	Значения А	Ранг А	Значения В	Ранг В	d (ранг А - ранг В)	d ²
1	2	3	4	5	6	7
1	19	50	2	25.5	24.5	600.25
2	18	47.5	2	25.5	22	484
3	18	47.5	2	25.5	22	484
4	18	47.5	2	25.5	22	484
5	18	47.5	2	25.5	22	484
6	17	44	2	25.5	18.5	342.25
7	17	44	4	44	0	0
8	17	44	2	25.5	18.5	342.25
9	16	41.5	2	25.5	16	256
10	16	41.5	4	44	-2.5	6.25
11	15	36.5	3	36	0.5	0.25
12	15	36.5	4	44	-7.5	56.25
13	15	36.5	4	44	-7.5	56.25
14	15	36.5	4	44	-7.5	56.25
15	15	36.5	4	44	-7.5	56.25
16	15	36.5	2	25.5	11	121
17	15	36.5	2	25.5	11	121
18	15	36.5	4	44	-7.5	56.25
19	14	31	2	25.5	5.5	30.25

Продолжение приложения Б

Продолжение таблицы 1

1	2	3	4	5	6	7
20	14	31	2	25.5	5.5	30.25
21	14	31	2	25.5	5.5	30.25
22	13	27	4	44	-17	289
23	13	27	2	25.5	1.5	2.25
24	13	27	2	25.5	1.5	2.25
25	13	27	4	44	-17	289
26	13	27	2	25.5	1.5	2.25
27	11	23	2	25.5	-2.5	6.25
28	11	23	4	44	-21	441
29	11	23	2	25.5	-2.5	6.25
30	10	21	4	44	-23	529
31	9	20	1	8.5	11.5	132.25
32	8	19	1	8.5	10.5	110.25
33	7	17	1	8.5	8.5	72.25
34	7	17	1	8.5	8.5	72.25
35	7	17	1	8.5	8.5	72.25
36	6	13	1	8.5	4.5	20.25
37	6	13	3	36	-23	529
38	6	13	1	8.5	4.5	20.25
39	6	13	3	36	-23	529
40	6	13	4	44	-31	961
41	5	6.5	1	8.5	-2	4
42	5	6.5	1	8.5	-2	4
43	5	6.5	1	8.5	-2	4
44	5	6.5	1	8.5	-2	4
45	5	6.5	1	8.5	-2	4
46	5	6.5	1	8.5	-2	4
47	5	6.5	4	44	-37.5	1406.25

Продолжение приложения Б

Продолжение таблицы 1

1	2	3	4	5	6	7
48	5	6.5	1	8.5	-2	4
49	3	1.5	1	8.5	-7	49
50	3	1.5	1	8.5	-7	49
Суммы		1275		1275	0	9715.5

Результат: $r_s=0.533$

Таблица 2

Критические значения для $N = 50$

N	p	
	0.05	0.01
50	0.279	0.361

Ответ: Корреляция между А и В статистически значима. H_0 отвергается.

Так как t расчетная (0.533) $>$ t табличной, то между анализируемыми рядами показателей существует достоверная прямая связь на уровне 95% вероятности. Подтвердилась гипотеза H_1 .

Приложение В

Опросник «Мои причины откладывания важных дел»

Данный опросник составлен для подростков и юношей на выявление истинных причин отклонения дел на потом. Проанализировав работы зарубежных и отечественных авторов были выделены причины прокрастинации:

– *Низкая самооценка* (неуверенность в себе, неуверенность в том, что это дело получится, будет принято людьми, есть ли смысл в этих тратах энергии, сил, времени, денег);

– *Перфекционизм* (проявляется в попытке достичь совершенства, концентрации на деталях и игнорировании ограничений по времени и сопряженный со страхом возможного несовершенства, «неидеальности» результатов работы, которую необходимо выполнить. Перфекционисты также зачастую получают удовольствие от крайних сроков, от еще большего давления обстоятельств, они сознательно или подсознательно убеждены в том, что качество их работы зависит от давления сверху, и чем оно больше—тем лучше результаты);

– *Непокорность (дух противоречия)* (нас раздражают навязанные роли, программы, планы, и мы откладываем дело, чтобы продемонстрировать (окружающим, руководству, миру) свою самостоятельность и способность действовать в соответствии со своим собственным решением);

– *Мотивация* (человек считает более полезным дело, если уверен в его удачном завершении и ожидает по его результатам большого вознаграждения. Напротив, субъективно менее полезными кажутся дела, до завершения которых осталось еще много времени. Кроме того, чем болезненнее мы переносим задержки, тем менее полезными нам кажутся дела, на завершение которых требуется некоторое время);

Продолжение приложения В

– *Нацеленность на процесс, а не на результат* (в этом случае прокрастинатор выполняет дело так, чтобы получить удовлетворение от самого процесса выполнения дела, а не от достижения результата (цели). Цель для него это только направление, план, вектор, а вот сам процесс – это самое главное).

– *Тайм-менеджмент* (неумение распланировать свой день, отсутствие введения дневника, неграмотное планирование своей работы, неумение контролировать свои потребности и т.д.).

– *Сила воли* (неспособность преодоления разрыва между намерениями и действиями).

Таблица 1

№	Причины	Вопросы	Авторы, занимающиеся данной проблематикой
1	2	3	4
1	Низкая самооценка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Неуверен, что взявшись за дело, выполню его должным образом. 2. Переживаю, что выполнив дело, оно не будет оценено по достоинству. 3. Зачем стараться если все равно у других получится лучше, чем у меня. 	<p>Коробейникова А. О., Ивутина Е. П. Взаимосвязь академической прокрастинации и самооценки у студентов // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016</p> <p>Мамулян Е. К. Особенности взаимосвязи самооценки и уровня прокрастинации у студентов // Журнал «Фундаментальные и прикладные исследования в современном мире». 2016</p>
2	Перфекционизм	<ol style="list-style-type: none"> 1. Когда я добиваюсь хорошего результата в чем-либо, у меня возникают сомнения, смогу ли я повторить его. 	<p>Ларских М.В., Матюхина Н.Г. Взаимосвязь между перфекционизмом и прокрастинацией у студентов // Universum:</p>

Продолжение таблицы 1

1	2	3	4
		<p>2. Я не сдам работу, если не буду в ней уверен на сто процентов, даже если вышли сроки.</p> <p>3. Для меня очень важно достигать высокого уровня во всем, что я делаю, даже если на запланированное установлены короткие сроки.</p>	<p>Психология и образование: электрон. научн. журн. 2015. № 7(17).</p> <p>Молодченко М.С. Теоретический анализ проблемы соотношения прокрастинации и перфекционизма у подростков // Современная педагогика. 2016. № 11.</p>
3	Непокорность (дух противоречия)	<p>1. Я предпочитаю индивидуальную работу. Выполнять порученное дело в команде мне тяжело.</p> <p>2. Если ограничивать меня в сроках и постоянно подгонять, я могу отказаться от выполнения работы.</p> <p>3. Я не сяду сиюминутно за выполнение работы, если буду знать, что у меня есть еще время для ее выполнения.</p>	<p>Семенова Ф.О. Влияние прокрастинации на развитие исполнительской деятельности в подростковом возрасте / Ф.О. Семенова, А.М. Узденова // Научный журнал КубГАУ. 2012.</p>
4	Мотивация	<p>1. Если в конце выполнения работы я получу вознаграждение, то за работу я возьмусь с полной отдачей.</p> <p>2. Обычно, пред выполнением работы я тщательно обдумываю план ее выполнения и только когда уверен(а) в том, что готов приступить перехожу к выполнению.</p> <p>3. Внимательно и со всей отдачей я буду выполнять только ту работу, которая мне действительно интересна и значима</p>	<p>Зарипова Т.В., Данилова М.В. Взаимосвязь академической прокрастинации и учебной мотивации студента // Омский научный вестник. 2015.</p> <p>Клейберг, Ю.А. Прокрастинация: девиантологический контекст проблемы Клейберг // Роль прокрастинации в процессе самоопределения молодежи: сборник научных статей. – Саратов: Изд-во «Саратовский источник», 2015</p>

1	2	3	4
5	Нацеленность на процесс, а не на результат	<ol style="list-style-type: none"> 1. Мне неважно, каким будет результат. Я получаю удовольствие от процесса. 2. Меня не интересует, получу ли я вознаграждение за свою работу. 3. Иногда я так увлекаюсь самим процессом, что совсем выхожу за рамки определенных сроков. 	Варваричева Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования // Вопросы психологии. М., 2010.
6	Тайм менеджмент	<ol style="list-style-type: none"> 1. Очень часто мне не хватает времени на выполнение запланированного дела. 2. Сначала я выполняю маловажные дела, поэтому у меня остается мало времени на выполнение важного поручения. 3. Очень часто я так устаю, что у меня не хватает сил приступить к выполнению порученного дела в срок. 	Молодченко М.С. Причины проявления прокрастинации у подростков // Наука и образование: открытия, перспективы, имена: Электронный научный журнал. Таганрог: ТИ имени А.П.Чехова. 2016.
7.	Сила воли	<ol style="list-style-type: none"> 1. Я могу выполнить работу, даже если в данный момент у меня нет настроения, это выполнять. 2. Я могу выйти из зоны своего комфорта. 3. Идя к своей цели, я не отступлюсь, если на пути возникнет какая либо преграда. 	Ивутина Е.П., Академическая прокрастинация как проявление защитно-совладающего поведения у студентов / Е.П. Ивутина, Е.С. Шуракова // Вестник Вятского государственного гуманитарного университета 2013. Ильин Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. Спб., 2011

Опросник

«Мои причины откладывания важных дел»

Уважаемые обучающиеся, просим вас принять участие в опросе!

Данное исследование проводится в целях изучения истинных причин откладывания важных дел на потом в вашей жизни. Результаты исследования будут использованы для разработки программы по снижению уровня прокрастинации.

Ваши искренние ответы очень важны для точности определения решения проблемы. Заранее благодарим Вас и гарантируем анонимность.

Инструкция: Вам необходимо соотнести каждое предложение с собой и подумать, является ли данное утверждение ВАШЕЙ причиной откладывания дел. Выберите только те номера (не меньше 8, не больше 15), которые действительно являются причиной откладывания важных дел в ВАШЕЙ жизни.

1. Неуверен, что взявшись за дело, выполню его должным образом.
2. Переживаю, что выполнив дело, оно не будет оценено по достоинству.
3. Зачем стараться если все равно у других получится лучше, чем у меня.
4. Когда я добиваюсь хорошего результата в чем-либо, у меня возникают сомнения, смогу ли я повторить его.
5. Я не сдам работу, если не буду в ней уверен на сто процентов, даже если вышли сроки.
6. Для меня очень важно достигать высокого уровня во всем, что я делаю, даже если на запланированное установлены короткие сроки.
7. Я предпочитаю индивидуальную работу. Выполнять порученное дело в команде мне тяжело.
8. Если ограничивать меня в сроках и постоянно подгонять, я могу отказаться от выполнения работы.

9. Я не сяду сиюминутно за выполнение работы, если буду знать, что у меня есть еще время для ее выполнения.
10. Если в конце выполнения работы я получу вознаграждение, то за работу я возьмусь с полной отдачей.
11. Обычно, перед выполнением работы я тщательно обдумываю план ее выполнения и только когда уверен(а) в том, что готов(а) приступить перехожу к выполнению.
12. Внимательно и со всей отдачей я буду выполнять только ту работу, которая мне действительно интересна и значима.
13. Мне неважно, каким будет результат. Я получаю удовольствие от процесса.
14. Меня не интересует, получу ли я вознаграждение за свою работу.
15. Иногда я так увлекаюсь самим процессом, что совсем выхожу за рамки определенных сроков.
16. Очень часто мне не хватает времени на выполнение запланированного дела.
17. Сначала я выполняю маловажные дела, поэтому у меня остается мало времени на выполнение важного поручения.
18. Очень часто я так устаю, что у меня не хватает сил приступить к выполнению порученного дела в срок.
19. Я могу выполнить работу, даже если в данный момент у меня нет настроения, это выполнять.
20. Я могу выйти из зоны своего комфорта.
21. Идя к своей цели, я не отступлюсь, если на пути возникнет какая либо преграда.

Спасибо!

Обработка результатов

Данный опросник состоит из 21 вопроса, разбитых на 7 блоков (причин откладывания дел) по 3 вопроса в каждом.

В I блоке (вопросы с 1 по 3) причиной откладывания дел является, *низкая самооценка* (неуверенность в себе, неуверенность в том, что это дело получится, будет принято людьми, есть ли смысл в этих тратах энергии, сил, времени, денег);

В II блоке (вопросы с 4 по 6) причина - *перфекционизм* (проявляется в попытке достичь совершенства, концентрации на деталях и игнорировании ограничений по времени и сопряженный со страхом возможного несовершенства, «неидеальности» результатов работы, которую необходимо выполнить. Перфекционисты также зачастую получают удовольствие от крайних сроков, от еще большего давления обстоятельств, они сознательно или подсознательно убеждены в том, что качество их работы зависит от давления сверху, и чем оно больше — тем лучше результаты);

В III блоке (вопросы с 7 по 9) - *непокорность (дух противоречия)* (нас раздражают навязанные роли, программы, планы, и мы откладываем дело, чтобы продемонстрировать (окружающим, руководству, миру) свою самостоятельность и способность действовать в соответствии со своим собственным решением);

IV блок (вопросы с 10 по 12) направлен на *мотивацию* (человек считает более полезным дело, если уверен в его удачном завершении и ожидает по его результатам большого вознаграждения. Напротив, субъективно менее полезными кажутся дела, до завершения которых осталось еще много времени. Кроме того, чем болезненнее мы переносим задержки, тем менее полезными нам кажутся дела, на завершение которых требуется некоторое время.

В V блоке (вопросы с 13 по 15) причиной является *нацеленность на процесс, а не на результат* (в этом случае прокрастинатор выполняет дело так, чтобы получить удовлетворение от самого процесса выполнения дела, а не от достижения результата (цели). Цель для него — это только направление, план, вектор, а вот сам процесс — это самое главное).

В VI блоке (вопросы с 16 по 18) - *тайм-менеджмент* (неумение распланировать свой день, отсутствие введения дневника, неграмотное планирование своей работы, неумение контролировать свои потребности).

VII блок (вопросы с 19 по 21) направлен на *силу воли* (неспособность преодоления разрыва между намерениями и действиями).

В конце опросника необходимо подсчитать количество ответов в каждом блоке и соотнести, каких причин откладывания дел на потом больше.

Приложение Г

Коррекционно-развивающая программа для 11-классников и их родителей

«XXI век школьника - время действовать здесь и сейчас»

Пояснительная записка

В наши дни возрастают требования к личности в части способности к самоорганизации, самомотивации, в части планирования своего времени и равномерного распределения усилий. Нынешнее повышение уровня загруженности и рост требований к эффективности человека приводит к тому, что, по разным оценкам, от 15 до 25% людей испытывают проблемы из-за прокрастинации. Прокрастинация представляет собой комплексный, неоднородный в психологическом плане феномен, включающий в себя поведенческие, эмоциональные и когнитивные компоненты, тесно связанный с мотивационной сферой личности, самооценкой, силой воли и т.д.. Он проявляется, прежде всего, в поведении: в задержке выполнения необходимой деятельности, в откладывании принятия решения. Прокрастинация проявляется в том, что человек, осознавая необходимость выполнения вполне конкретных важных дел игнорирует эту необходимость и отвлекает свое внимание на бытовые мелочи или развлечения.

Прокрастинация является частью жизни половины современного общества. Адаптация молодых людей к условиям жизни в современном обществе предполагает наличие таких качеств, как активность, инициатива, организованность, ответственность, конкурентоспособность. Важнейшим фактором, обуславливающим становление этих способностей, является стратегия семейного воспитания. Зачастую родители вследствие чрезмерной занятости на работе и переутомления не уделяют достаточного внимания воспитанию детям или наоборот проявляют чрезмерную авторитарность, стремясь компенсировать дефицит общения. Недостаток или избыток

родительского контроля и опеки может иметь следствием негативные тенденции в личностном развитии ребенка, особенно – в юношеском возрасте. Излишняя строгость, критичность родителей по отношению к ребенку, усиленный контроль, как и недостаток контроля, могут приводить к проявлению у детей прокрастинации.

Цель программы: снижение высокого уровня прокрастинации юношей и девушек 16-17 лет, а так же коррекция неэффективных стратегий семейного воспитания.

Задачи программы:

- 1) повысить уровень самооценки юношей и девушек 16-17 лет;
- 2) научить грамотно распределять своим временем юношей и девушек 16-17 лет;
- 3) развить волевые качества юношей и девушек;
- 4) актуализировать представления обучающихся о личностных чертах, знаниях и навыках, необходимых для достижения жизненных целей;
- 5) представить родителям информацию о стилях семейного воспитания;
- 6) сформировать и развить навыки рефлексии взаимоотношений с ребенком;
- 7) приобрести новый чувственный опыта при взаимодействии с детьми родителям.

Целевая аудитория, на которую рассчитана программа и срок ее реализации. В программе участвуют обучающиеся 11-х классов и их родители. Срок реализации программы 5 месяцев.

Организация занятий: цикл занятий включает в себя 20 встреч, занятия проводятся 1 раз в неделю по 45-50 минут. Программа проводится с периодичностью встреч родителей и обучающихся. Последние 3 встречи – совместное занятие родителей и обучающихся.

Форма работы: групповая. Группа открытая.

Принципы проведения программы:

- доступность;
- активность участников группы;
- партнерское общение;
- цикличность;
- принцип учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей.

Оснащение занятий:

- бумага писчая и цветная;
- цветные карандаши, фломастеры, простой карандаш, ручка;
- специально подготовленные бланки с заданиями;
- столы и стулья;
- компьютер с проектором.

Ожидаемые результаты:

В результате реализации программы, ожидается положительная динамика в оценках родителями своих взаимоотношений с детьми, гармонизация внутрисемейных отношений.

Повышение самооценки и самоорганизации обучающихся, а так же уверенность в своих силах и грамотное распределение своим временем.

Способы проверки.

Перед началом работа была проведена диагностика:

- с обучающимися опросник «СВП (степень выраженности прокрастинации)» М.А Киселева;
- с родителями «Стратегии семейного воспитания» С.С. Степанова.

Эффективность работы проверяется через сравнение результатов первичного и повторного диагностирования.

План работы

№ п/п	План занятия (игры, упражнения, лекции и т.д.)	Участники
1	2	3
1	1. Ознакомление с планом работы 2. Упражнение «Я в лучах солнца» 3. Упражнение «Свободное время» 4. Рефлексия	Обучающиеся
2	1. Вступительное слово педагога-психолога 2. Упражнение «Имя и качество» 3. Упражнение-разминка «Группировки» 4. Упражнение «Идеальный родитель» 5. Результаты теста «Стратегии семейного воспитания» 6. Мини-лекция «Стили семейного воспитания» 7. Рефлексия	Родители
3	1. Ознакомление с планом работы 2. Упражнение «Ваш поглотитель времени» 3. Упражнение «Самооценка» 4. Упражнение «Закончи предложения» 5. Упражнение «События моей жизни» 6. Рефлексия	Обучающиеся
4	1. Упражнение «Отреагирование» 2. Упражнение «Поиграй со мной!» 3. Упражнение «Чего хотят дети?» 4. Упражнение «Границы» 5. Рефлексия	Родители
5	1. Ознакомление с планом работы 2. Упражнение «Позитивные мысли» 3. Упражнение «Тропинка к мечте» 4. Упражнение «Антилента» 5. Рефлексия	Обучающиеся
6	1. Просмотр видеороликов 2. Рефлексия	Родители
7	1. Ознакомление с планом работы 2. Игра «Поговорим с великими» 3. Упражнение «Я - подарок человечеству» 4. Упражнение «Еженедельный отчет» 5. Рефлексия	Обучающиеся
8	1. Упражнение «Мозговой штурм» 2. Задание «Разбор ситуаций» 3. Упражнение «Мне кажется, что в детстве...» 4. Упражнение «Коллаж» на тему «Как я воспитываю ребенка?» 5. Рефлексия	Родители
9	1. Ознакомление с планом работы 2. Упражнение «МАТРИЦА ЭЙЗЕНХАУЭРА» 3. Упражнение «Формула удачи» 4. Рефлексия	Обучающиеся

Продолжение приложения Г

Продолжение таблицы 1

1	2	3
10	1. Анализ трудных ситуаций 2. Упражнение «Идеальный родитель» 3. Игровое упражнение «Запрещаем – разрешаем» 4. Упражнение «Вспомним своих родителей» 5. Рефлексия	Родители
11	1. Ознакомление с планом работы 2. Упражнение «Чужими глазами» 3. Упражнение «Хочу, могу, умею» 4. Рефлексия	Обучающиеся
12	1. Упражнение «Перевоплощение» 2. Упражнение «Перенос качеств» 3. Упражнение «А я делаю так!» 4. Рефлексия	Родители
13	1. Ознакомление с планом работы 2. Упражнение «Должен или выбираю» 3. Упражнение 1 «Я - великий мастер» 4. Упражнение «Чувство времени» 5. Рефлексия	Обучающиеся
14	1. Упражнение «Хорошо или плохо» 2. Упражнение «Я глазами ребенка» 3. Упражнение «Незаконченное предложение» 4. Рефлексия	Родители
15	1. Ознакомление с планом работы 2. Упражнение «Колесо жизни» 3. Упражнение «Царевна Несмеяна» 4. Рефлексия	Обучающиеся
16	1. Упражнение «Комплимент» 2. Упражнение «Признание в любви» 3. Упражнение «Я хороший родитель, потому что....» 4. Рефлексия	Родители
17	1. Ознакомление с планом работы 2. Упражнение «Похитители времени» 3. Упражнение "Золотая рыбка" 4. Упражнение «Я научился у тебя» 5. Рефлексия	Обучающиеся
18	1. Ролевая игра «Услышать ребенка» 2. Упражнение «Руки» 3. Упражнение - игра «Ассоциации» 4. Рефлексия	Родители и дети

1	2	3
19	1. Упражнение «Родители, какие они?» 2. Игра «Пословицы» 3. Упражнение «Пространство общения». 4. Упражнение «Рисунок вдвоем» 5. Рефлексия	Родители и дети
20	1. Упражнение «Узнай меня по прикосновению» 2. Упражнение «Пойми меня» 3. Упражнение «Семья – в лучах солнца» 4. Рефлексия	

Конспект занятий

Занятие 1

Здравствуйте ребята! Сегодня мы с вами начинаем наши занятия, которые помогут вам успешнее подготовиться к сдаче экзаменов и научиться лучше понимать себя, своих родителей.

Каждую нашу встречу, мы будем начинать с того, что я вам представлю план работы. Ваша задача следить за тем, чтобы мы четко выполняли все задания по плану и не выходили за положенные временные рамки.

Для начала познакомимся с правилами нашей работы.

1. Говорим только от себя и о себе. («Я считаю...», «Я думаю...», а не «Некоторые говорят...», «Мои друзья считают...»).

2. Искренность в общении. Во время работы мы говорим только то, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, т. е. только правду. Если нет желания высказаться искренне и откровенно, лучше промолчать.

3. Секретность (конфиденциальность). Все, что происходит во время занятий, не выносится за пределы этой комнаты. Благодаря соблюдению этого правила, можно не бояться, что обсуждаемые на занятии проблемы могут стать общеизвестными. Мы доверяем друг другу и группе в целом.

4. Оцениваем не личность, а ее действия. При обсуждении происходящего в группе следует оценивать не участников, а только их

действия (высказывания). Нельзя использовать высказывания типа: «Ты болтун», следует говорить: «Ты говоришь много и неконкретно» и т. д.

5. Когда один говорит, остальные молча слушают.

Если все согласны, то мы приступим.

1. Ознакомление с планом работы

2. Упражнение «Я в лучах солнца»

Перед каждым лежит чистый лист. Нарисуйте на нем солнце так, как его рисуют дети - с кружком посередине и множеством лучиков. В кружке напишите свое имя. Около каждого луча напишите что-нибудь хорошее о себе. Задача - вспомнить как можно больше хорошего.

Этот рисунок советуем оставить себе. Добавляйте лучи. А если станет особенно плохо на душе и покажется, что вы ни на что не годны, достаньте солнце, посмотрите на него и вспомните, о чем думали, когда записывали то или иное свое качество.

3. Упражнение «Чувство времени»

Давайте проверим, насколько у каждого из вас развито чувство времени. Закройте, пожалуйста, глаза и постарайтесь после моей команды «начали» уловить тот момент, когда пройдет минута. При этом не надо считать про себя или слушать секундную стрелку у часов. Как только, с вашей точки зрения, минута пройдет, поднимите руку и откройте глаза. При этом продолжайте сидеть молча до тех пор, пока все не откроют глаза. Итак, начали. *Обсуждение:* какое значение имеет чувство времени для человека.

Научившись чувствовать время, вы сможете контролировать любой процесс. Почувствуете, когда пройдет полчаса сидения за компьютером, почувствуете, когда проведете за шоппингом больше времени, чем нужно.

4. Упражнение «Свободное время»

Представьте, что у вас освободилось 2 часа в день. На что вы сможете потратить это время? Напишите, на что бы вы потратили 2 свободных часа в

день. Пишите те вещи, которые вам по-настоящему дороги. Может быть, это время с родными и близкими, может, занятие хобби – что угодно. Главное, чтобы это было действительно ваше.

А теперь давайте пойдём дальше! 2 часа в день*365 дней = 730 часов = 30 дней = целый месяц! Следовательно, экономя всего лишь 2 часа в день, у вас появляется целый месяц свободного времени! Как бы вы его провели, что бы успели сделать?

5. Рефлексия

Занятие 2

1. Вступительное слово педагога-психолога

Уважаемые родители, я рада видеть вас! Все наши встречи будут направлены на тему «Семья». В рамках наших встреч мы разберем, какие бывают стили семейного воспитания, какой стиль преобладает в вашей семье, эффективность и неэффективность данных стратегий, а так же приобретем новый опыт взаимодействия с собственным ребенком.

Сегодня мы с вами обсудим влияние семьи на развитие ребенка, оценим свою собственную стратегию семейного воспитания, узнаем много нового и полезного. И каждому из нас есть чем поделиться с другими семьями, своими знаниями, умениями, своим опытом успешного воспитания детей.

Но для начала нам нужно с вами познакомиться поближе. Для этого выполним следующее упражнение.

2. Упражнение «Имя и качество»

Каждый участник представляется по имени и называет то качество, которое, больше всего ему подходит по характеру, начинающееся на первую букву его имени.

3. Упражнение-разминка «Группировки»

Участникам предлагается молча, с помощью невербального общения объединиться:

- в зависимости от количества детей в семье;
- в зависимости от пола детей;
- в зависимости от пола родителей присутствующих на занятии.

В каждом коллективе, группе есть свои правила и мы не исключение. Я предлагаю вам всего 3 правила:

1. Отключить мобильные телефоны.
2. Другим людям, даже близким, можно рассказывать о том, что делал или чувствовал на семинаре ты сам. Нельзя рассказывать о том, что говорили другие участники.
3. Стараться участвовать во всех упражнениях и играх.

4. Упражнение «Идеальный родитель»

Участники методом «мозгового штурма» составляют портрет «идеального родителя».

Каждый родитель, так или иначе, стремится стать «Идеальным родителем». И каждый человек вкладывает свой смысл в это понятие. Давайте с вами вместе подумаем и составим портрет «Идеального родителя».

Каким на ваш взгляд должен быть родитель? (*Высказывания записываются на доске*). Затем на рисунке, где изображены круги (мишень), каждый участник ставит любой знак синим фломастером там, где он, по собственному мнению, находится относительно центра круга. Центр символизирует «идеального родителя» со всеми перечисленными качествами. Далее родители проговаривают два, три качества, которые помогут приблизиться к центру круга.

Чтобы приблизиться к «идеальному родителю» необходимо соблюдать правила трёх «П»: принятие, признание, понимание.

5. Результаты теста «Стратегии семейного воспитания»

Недавно вы проходили тест на определение стратегий семейного воспитания в вашей семье. Сейчас вам будут выданы ваши результаты.

6. Мини-лекция «Стили семейного воспитания»

СТИЛЬ СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ - это наиболее характерные способы общения родителей с ребёнком, использование ими определённых средств и методов педагогического воздействия, которые выражаются в своеобразной манере словесного взаимодействия. В каждой семье свой стиль общения.

Умение взаимодействовать с детьми очень важно. Все мы, взрослые, задаем один и тот же вопрос: «Где найти время для общения?». Ведь темп сегодняшней жизни настолько высок, что всё происходит в спешке.

Давайте вспомним, как начинается утро в доме. Мы даём детям наставления, напоминая, как что они должны сделать в течение дня. В следующий раз мы встречаемся вечером. Совместный ужин, разговор создают семейный комфорт. Именно такие минуты сплачивают семью. Но наше общение ограничено отдельными фразами. Разве можно поговорить, когда работает телевизор и какая-то женщина уже третий раз рекламирует стиральный порошок.

Были проведены исследования, в которых определили время, которое родители затрачивают на разговор с ребёнком.

Как вы думаете, сколько это? *(20 минут)*

Из них 10 минут приходит на раздачу указаний. Учёные определили несколько моделей общения, а значит воспитания: авторитетный, авторитарный, либеральный, индифферентный. *(Презентация)*

Авторитарный стиль (в терминологии других авторов – «автократический», «диктат», «доминирование»). Вы хорошо представляете, каким должен вырасти ваш ребенок, и прилагаете к этому максимум усилий. В своих требованиях вы, вероятно, очень категоричны и неуступчивы. Неудивительно, что ребенку порой неуютно под вашим контролем. Родители с таким стилем воспитания ограничивают самостоятельность ребенка, не

считают нужным как-то обосновывать свои требования, сопровождая их жестким контролем, суровыми запретами, выговорами и физическими наказаниями. В подростковом возрасте авторитарность родителей порождает конфликты и враждебность. Наиболее активные, сильные подростки сопротивляются и бунтуют, становятся избыточно агрессивными и нередко покидают родительский дом, как только могут себе это позволить. Робкие, неуверенные подростки приучаются во всем слушаться родителей, не совершая попыток решать что-либо самостоятельно. Если по отношению к старшим подросткам матери склонны реализовывать более «разрешающее» поведение, то авторитарные отцы твердо придерживаются избранного типа родительской власти. При таком воспитании у детей формируется лишь механизм внешнего контроля, основанный на чувстве вины или страха перед наказанием, и как только угроза наказания извне исчезает, поведение подростка может стать потенциально антиобщественным. Авторитарные отношения исключают душевную близость с детьми, поэтому между ними и родителями редко возникает чувство привязанности, что ведет к подозрительности, постоянной настороженности и даже враждебности к окружающим.

Преобладание авторитарного стиля воспитания в дальнейшем может привести к тому, что ребенок:

- при достижении подросткового возраста может захотеть вырваться из слишком жесткой системы, где его интересы игнорируются, и обрести свободу, часто ценой потери отношений со своей прежней семьей;
- вырастая, может попасть под влияние любой другой авторитарной системы: секты, неформальной группы, криминальной компании, в которой он также будет послушен и управляем;
- став взрослым, либо сам приобретает авторитарный характер, либо станет послушным исполнителем чужой воли: пассивным, зависимым и подавленным.

Авторитетный стиль (в терминологии других авторов – «демократический», «сотрудничество») – преобладают ответы типа **Б**. Вы осознаете свою важную роль в становлении личности ребенка, но и за ним самим признаете право на саморазвитие. Трезво понимаете, какие требования необходимо диктовать, какие обсуждать. В разумных пределах готовы пересматривать свои позиции. Родители поощряют личную ответственность и самостоятельность своих детей в соответствии с их возрастными возможностями. Подростки включены в обсуждение семейных проблем, участвуют в принятии решений, выслушивают и обсуждают мнение и советы родителей. Родители требуют от детей осмысленного поведения и стараются помочь им, чутко относясь к их запросам. При этом родители проявляют твердость, заботятся о справедливости и последовательном соблюдении дисциплины, что формирует правильное, ответственное социальное поведение.

Ребенок в дальнейшем:

- вырастает дружелюбным, уважительно расположенным к себе самому и окружающим его людям;
- осознает свои потребности и понимает желания окружающих, способен устанавливать здоровые и гармоничные взаимоотношения;
- приобретает эмоциональную устойчивость, уверенность в своих силах, самостоятельность, ответственность, способность справляться со многими жизненными трудностями и конфликтами.

Либеральный стиль (в терминологии других авторов «попустительский», «снисходительный», «гипоопека») – преобладают ответы типа **В**. Вы высоко цените своего ребенка, считаете простительными его слабости. Легко общаетесь с ним, доверяете ему, не склонны к запретам и ограничениям. Однако стоит задуматься: по плечу ли ребенку такая свобода? Становясь более взрослыми, такие подростки конфликтуют с теми, кто не

потакает им, не способны учитывать интересы других людей, устанавливать прочные эмоциональные связи, не готовы к ограничениям и ответственности. С другой стороны, воспринимая недостаток руководства со стороны родителей как проявление равнодушия и эмоционального отторжения, дети чувствуют страх и неуверенность. Неспособность семьи контролировать поведение подростка может привести к вовлечению его в асоциальные группы, поскольку психологические механизмы, необходимые для самостоятельного, ответственного поведения в обществе, у него не сформировались.

Либеральный стиль воспитания может привести к тому, что: 1.ребенок будет мало адаптирован к взрослой жизни, ему будет трудно приспособиться к любой ситуации, отличающейся от той, что была в его семье; 2. он станет инфантильно-потребительски относиться к миру.

Индифферентный стиль - преобладают ответы типа Г. Проблемы воспитания не являются для вас первостепенными, поскольку у вас иных забот немало. Свои проблемы ребенку в основном приходится решать самому. А ведь он вправе рассчитывать на большее участие и поддержку с вашей стороны!

В дальнейшем у ребенка:

- отсутствие контакта, близких эмоциональных отношений с родителями может привести к возникновению у ребенка личностных проблем, низкой самооценки, неумению принимать себя и других;
- отсутствие правил и требований, регламентирующих жизнь, приводит к тому, что у ребенка нет твердой опоры, чувства защищенности.

Чем больше преобладание одного из типов ответов, тем более выражена в вашей семье определенная стратегия воспитания, а значит, наряду с ним вы применяете и другие стили. И наша с вами цель выработать

наиболее эффективное взаимодействие, стратегию воспитания ребенка в семье. Этим мы и будем заниматься на протяжении наших встреч.

7. Рефлексия

Занятие 3

1. Ознакомление с планом работы

2. Упражнение «Ваш поглотитель времени»

Определите пять ваших основных «поглотителей» и «ловушек» времени заполнив таблицу 2:

Таблица 2

Ваш поглотитель времени

№	Ваш «Поглотитель» времени	Возможные причины потерь времени	Меры по устранению
1			
2			
3			

Сначала работа будет индивидуальная, затем вы объединитесь в 3-4 группы и обсудите у кого, что получилось, удалось ли найти меры по устранению ваших поглотителей и т.д.

3. Упражнение «Самооценка»

Нарисуйте извилистую дорогу, ведущую из глубокой пропасти «самый плохой человек» к горной вершине «самый хороший человек». Отметьте на этой дороге точку, где находитесь вы сейчас. Анализ:

Обсуждение: Какие качества позволяют достичь этой высоты? (участники производят анализ самостоятельно, озвучивая свои выводы по желанию) Что мешает поставить отметку выше?

4. Упражнение «Закончи предложения»

Участникам предлагается написать окончания к предложениям:
– «Я очень хочу, чтобы в моей жизни было...»;

- «Я пойму, что счастлив, когда...»;
- «Чтобы быть счастливым сегодня, я должен...».

Обсуждение: С каким предложением было справиться легко и какое вызвало затруднение? Увидели ли вы в ваших предложениях список дел, которые вам предстоит выполнить?

5. Упражнение «События моей жизни»

Подросткам предлагается нарисовать «график событий». На горизонтальной оси «Время» – указываются годы жизни, не только прошедшие и настоящие, но и будущие. На вертикальной «События» – значимость событий жизни, которая отражается высотой разноцветных столбиков от 1 до 10. Синим цветом обозначаются события прошлого, красным – настоящего, зеленым – будущего.

Оптимальным считается примерно одинаковое количество красного, синего и зеленого цветов. Наличие проблем с постановкой жизненных целей указывает отсутствие или малое количество зеленого цвета.

Обсуждение: Как протекала ваша жизнь до сегодняшнего дня? В чем ваши успехи и поражения? О каких событиях хотелось бы забыть? Каким вы видите свое будущее? Чего хотели бы достичь? Каких ударов судьбы ожидаете?

6. Рефлексия

Занятие 4

Здравствуйте родители. На прошлой нашей встрече мы закончили на том, что определили вашу стратегию воспитания и разобрали плюсы и минусы такого подхода к воспитанию. Сейчас мы с вами применим наши знания и проведём упражнение «Отреагирование».

1. Упражнение «Отреагирование»

Родителям предлагается сформулировать свой способ реагирования в следующих проблемных ситуациях:

1. Уже поздно, ребенку пора идти спать, но ему не хочется, а жена все-таки пытается отправить его в кровать. Вы вмешиваетесь и разрешаете ещё немного поиграть, говоря, что завтра выходной. Жена настаивает на своем. Вы...

2. Муж наказал ребенка, но Вам кажется, что проступок не столь серьёзен, и Вы начинаете играть с ребенком. Муж недоволен этим, Вы...

3. Вам обоим нужно задержаться на работе, а с ребенком некому побыть. Вы считаете, что Ваши дела важнее и это должен сделать муж, но он не соглашается. Вы...

Дополнительно: Проиграть с родителями ответы по разным стилям воспитания.

2. Упражнение «Поиграй со мной!»

Участники делятся по парам, где один – «родитель». Другой – «ребёнок». «Родитель» очень занят, «ребёнок» просит поиграть с ним. Задача: необходимо ответить так, чтобы не нанести душевную травму «ребёнку», не обидеть его.

3. Упражнение «Чего хотят дети?»

Для упражнения необходим рисунок сердца, разрезанный на части (по количеству родителей). Каждая часть нумеруется.

Представьте себе, что вы вернулись в детство. Вам 5-6 лет. Вспомните, чего больше всего хотелось? Запишите одной фразой.

Участники записывают на частях, а затем собирают целое сердце.

Вывод: На самом деле дети хотят – любви, тепла и ласки.

4. Упражнение «Границы»

Инструкция: «Я вас делю на пары. У каждой пары будет свой дом (место внутри ленточки). Серия первая: Если играет музыка, вы уходите из дома, гуляете. Как только музыка перестает звучать, возвращаетесь в дом и занимаете столько места, сколько вам нужно. Серия вторая: Теперь ваша

задача как можно быстрее вернуться в дом и занять как можно больше места. Серия третья: Задача прийти первому, кто приходит в дом быстрее встречает своего партнера».

Вопросы для обсуждения:

- Были ли какие-то сложности при выполнении упражнения?
- Как вы себя чувствовали в каждой серии?
- Сколько места вы смогли занять? Смогли ли вы позволить занять себе больше места? Как реагировал партнер? Ваши чувства к партнеру?
- Как вы чувствовали, когда вас встречали? Знакомо ли это или нет?

Почему?

Границы в семье должны быть четкими, для того чтобы каждый понимал кто он есть и был самостоятельным в реализации лично своих желаний и чувств. Если в семье размыты внешние границы, то, скорее всего, внутренние как раз закрыты, и наоборот. Это поток энергии, который вы можете правильно можете распределить.

5.Рефлексия

Занятие 5

1. Ознакомление с планом работы

2. Упражнение «Позитивные мысли»

Участникам по кругу предлагается дополнить фразу «Я горжусь собой за то...». После того как каждый участник выступит, проводится групповая дискуссия. Вопросы для дискуссии:

Важно ли знать, что ты можешь хорошо делать, а чего не можешь?

Где безопасно говорить о таких вещах?

Надо ли преуспевать во всем?

3. Упражнение «Тропинка к мечте»

Участникам предлагается выбрать любую свою мечту, далее нужно представить её в виде какого либо объекта.

Каждый должен нарисовать на листе тропинку, в начале которой находится он, а в конце – его «мечта». На этой тропинке могут оказаться преграды и ухабы – те препятствия, которые могут встретиться на пути достижения поставленной цели. Эти препятствия нужно преодолеть. Тропинка может оказаться и без «ям» — значит, к цели будет двигаться легко.

Обсуждение: Трудно ли было увидеть «тропинку» и «препятствия»? Если были затруднения, то почему? Может быть, мы иногда бываем несколько самонадеянны, и нам кажется все легким? Нужно ли уметь видеть препятствия?

4. Упражнение «Антилента»

У каждого из нас полно неосуществленных желаний и недостигнутых целей. Например, я мечтаю поехать на рыбалку. Необходимо сесть и написать небольшое эссе в обратном порядке. «Я не поехал на рыбалку, потому что у меня нет денег. У меня нет денег, потому что я их потратил на телевизор. Я купил телевизор, потому решил не ехать в отпуск и т.д.)

Разберите свою жизнь «задом-наперед». Так вы доберетесь до сути и поймете, где происходит сбой, не позволяющий осуществиться задуманному.

5. Рефлексия

Занятие 6

Сегодня мы с вами будем просматривать видеоролики. В них будут представлены разные ситуации и итоги воспитания. Ваша задача, после просмотра ролика попробовать определить какой стиль воспитания преобладает в данной семье.

Обсуждение: Какие сложности у вас возникли при определении стилей? Какие чувства у вас возникли при просмотре видеороликов?

Занятие 7

1. Ознакомление с планом работы

2. Игра «Поговорим с великими»

– Выскажите свое мнение по поводу афоризмов. Согласны ли вы с ними? Актуальны ли они сегодня?

– «Не нужно ценить себя выше своих способностей и не нужно себя унижать» (И. Гете).

– «Если кто-либо похвалит тебя, проверь сам, верно ли это» (Катон Старший).

– «Человека нужно оценивать не только по его делам, но и по его стремлениям» (Демокрит).

– «Человек может оставаться собой лишь в том случае, если он неустанно стремится над собой возвыситься» (Ж. Ла-шелье).

Основными средствами самооценки являются: самонаблюдение, самоанализ, самоотчет, самокритика, сравнение.

3. Упражнение «Я - подарок человечеству»

Каждый человек — это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо каждому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность. Поразмышляйте над тем, что вы действительно являетесь подарком для человечества. Аргументируйте свое утверждение, например: "Я — подарок для человечества, потому что я могу принести пользу миру в..."»

После 5 минут раздумий ребята по кругу высказывают свои соображения. Группа поддерживает своего товарища заявлениями: «Это действительно так!»

Обсуждение: Трудно ли было найти свою уникальность и аргументировать её? Почему?

4. Упражнение «Еженедельный отчет»

Каждому участнику выдается листок бумаги со следующими вопросами:

1. Какое главное событие этой недели?
2. Кого тебе удалось лучше узнать на этой неделе?
3. Что важного ты узнал о себе на этой неделе?
4. Внес ли ты какие-либо серьезные изменения в свою жизнь за эту неделю?
5. Чем эта неделя могла бы быть лучше для тебя?
6. Выдели три важных решения, сделанные тобой на этой неделе. Каковы результаты этих решений?
7. Строил ли ты на этой неделе планы по поводу каких-то будущих событий?
8. Какие незаконченные дела остались у тебя на прошлой неделе?

Задача участников ответить на своем листке на данный перечень вопросов.

Затем происходит коллективное обсуждение. Ребята делятся своими успехами, анализируют свои неудачи и коллективно ищут пути улучшения ситуации в будущем.

5. Рефлексия

Занятие 8

1. Упражнение «Мозговой штурм»

Трудно переоценить влияние семьи на развитие, обучение и воспитание ребенка. Это было известно людям издавна и нашло свое отражение в крылатых фразах, афоризмах. Кто может вспомнить пословицы и поговорки, в которых говорится о семейном воспитании?

- *Если ребенка не научишь в пеленках, то не научишь и в подушках.*
- *Когда отец говорит «так», а мать - «сяк», растет ребенок, как сорняк.*

- *Что учат дома дети, то знают и соседи.*
- *Умел дитя родить, умей и научить.*
- *Яблоко от яблони далеко не падает.*

2. Задание «Разбор ситуаций»

Сейчас вам будут предложены карточки с ситуациями, вам необходимо их закончить:

1 «Мама требует от 10-летнего сына регулярно заправлять постель, не оставляя ее неубранной до возвращения его из школы. Мама строго следит за выполнением этого правила. В тот день, когда вся семья «проспала», мальчик стал упрашивать бабушку выполнить за него эту обязанность. Бабушка считает, что...»

2 «Уже которую ночь Линда, девочка 3,5 месяцев от роду, просыпается и плачет до тех пор, пока к ней не встанет мать. Только что проверили, что она чистая, температуры нет, лежит удобно, но опять из кроватки доносится плач. Папа девочки считает, что...»

3 «Мама требует от 12-летней дочери, чтобы она, возвращаясь из школы, обедала за кухонным столом, а не в комнате перед телевизором. Маме не нравится обилие крошек, которые оставляет после этого дочь, которая утверждает, что она очень тщательно за собой все убирает. Папа девочки считает, что...»

Обсуждение ситуаций в группе. Анализ ситуаций.

3. Упражнение «Мне кажется, что в детстве...»

Участникам группы предлагается обратиться к своему соседу справа со словами: «Мне кажется, что в детстве Вы ...», а дальше продолжить по своему усмотрению. Например: «Мне кажется, что в детстве Вы любили танцевать!». Участник, к которому обращена эта фраза, должен прокомментировать ее – верна она оказалась или ошибочна.

4. Упражнение «Коллаж» на тему «Как я воспитываю ребенка?»

Коллаж создается каждым участником индивидуально.

Чтобы немного разнообразить нашу работу, я предлагаю вам создать коллаж на тему: «Как я воспитываю ребенка?». На своем коллаже вы можете разместить картинки, надписи, рисунки – оформить по своему желанию и усмотрению.

После завершения работы каждому участнику предоставляется право выступить с представлением своего коллажа.

5.Рефлексия

Занятие 9

1. Ознакомление с планом работы

2. Упражнение «МАТРИЦА ЭЙЗЕНХАУЭРА»

Итак, согласно матрице Эйзенхауэра, все дела можно поделить на 4 группы, условно обозначаемые А, В, С и D, которые, соответственно, будут иметь различный приоритет. Ваша задача расписать свои дела в данную матрицу (каждому участнику раздаются листы с матрицей). Пусть в каждом секторе будет по 5 дел. (рис. 1)



Рис. 1 «Матрица Эйзенхауэра»

Дела группы А – ВАЖНЫЕ и СРОЧНЫЕ. К таким делам относится то, что никак нельзя отложить или перенести. Например, подошел срок сдачи проекта или нужно срочно посетить доктора и др. Таких дел может быть множество, но главная ваша задача, чтобы по возможности в этой группе все же ничего не было. Иногда они там могут оказаться из-за того, что в срок не были выполнены дела из другой группы. Также следует заметить, что некоторые задачи этой группы можно делегировать, особенно в том случае, если они не требуют непосредственного вашего участия.

Дела группы В – это ВАЖНЫЕ, но НЕ СРОЧНЫЕ. Считается, что их выполнение позволит вам добиться большего успеха, так как благодаря тому, что спешить при их выполнении не нужно, можно сделать все более продуманно, размеренно и без ошибок. Главное не допускать несвоевременного их выполнения, иначе задачи и дела из группы В могут перейти в группу А.

К группе В могут быть отнесены такие дела, как изучение каких-либо иностранных языков, занятия физкультурой, здоровый образ жизни, а также планирование новых дел и проектов, выполнение существующих дел в плановом режиме.

Дела группы С это НЕ ВАЖНЫЕ, но СРОЧНЫЕ дела. Задачи этой группы нужно сделать как можно быстрее, но от этого мы вряд ли будем ближе к поставленной цели. Такие дела обычно отвлекают от выполнения действительно важных, мешают сосредоточиться и отнимают время, которое могло бы быть потрачено на выполнение дел из группы В. То есть задачи группы С являются своего рода второстепенными.

Примером таких дел могут быть заранее незапланированные и срочные встречи, переговоры, навязанные, и от которых нельзя отказаться, заботы, связанные с приемом нежданных гостей, внеплановая уборка (например, была разбита ваза и нужно убрать осколки, или разлита вода и,

соответственно, нужно протереть пол) и т. д. Если какие-то из этих дел можно кому-нибудь перепоручить, то обязательно сделайте это.

Дела группы D – это дела НЕ ВАЖНЫЕ и НЕ СРОЧНЫЕ. Как правило, сюда относятся дела, которые можно и не делать, а если и делать, то все равно никакой пользы они не принесут. Наоборот, при их невыполнении будет больше пользы. Почему же мы хотим их делать? А потому что дела и задачи этой группы обычно легко выполняются и интересны. Если отказаться от каких-либо из них не получается, то желательно выделить ограниченное время на выполнение этих дел и приступить к ним в последнюю очередь. В основном к ним можно отнести просмотр телепрограмм, компьютерные игры, чтение, пустые разговоры по телефону.

Таким образом, правильно распределив все имеющиеся у вас дела согласно матрице Эйзенхауэра, вы наверняка быстро добьетесь поставленных перед собой целей!

3. Упражнение «Формула удачи»

Подросткам предлагается занять удобную позу, закрыть глаза и расслабиться.

Представьте, что вы стоите посреди пустыни. Оглянитесь вокруг. Сзади вы видите горную гряду — это ваши трудные события в жизни. Посмотрите, насколько высоки горы, но вы преодолели эти вершины, вы приобрели опыт "восхождения", теперь вы знаете, как бороться с трудностями. А теперь посмотрите вперед. Вы видите прекрасный оазис. Попробуйте разобраться: это мираж или настоящий рай в пустыне. Подойдите ближе, мираж не отодвигается и не пропадает. Смело входите в прекрасный сад и оглянитесь. Какие прекрасные цветы и деревья окружают вас, их кто-то уже посадил. А вам не хочется в этом саду посадить свои цветы? Приступайте к работе. (Пауза.) А теперь посмотрите, насколько от вашего труда сад преобразился, стал еще прекраснее. Это ваше будущее, и вы его творцы! Вы сами можете

сделать его прекрасным своим трудом! Почувствуйте удовлетворение от проделанной работы! А теперь возвращайтесь в нашу комнату и поделитесь впечатлениями».

Каким вы увидели свое будущее? Осознали ли вы, что для того, чтобы «вырастить» прекрасный сад, нужно изрядно потрудиться, иначе он может оказаться миражом?

4. Рефлексия

Занятие 10

1. Анализ трудных ситуаций

Сейчас я вам раздам карточки, на которых описаны различные ситуации; сначала возможно обсуждение в парах-тройках. Затем каждую ситуацию мы обсудим вместе.

Примеры ситуаций:

1 Мама 15-летней девочки заметила, что дочь в последнее время стала хуже себя вести, грубить, отдалилась от нее. Отчуждение очень мучило маму. Но она не знала, как себя вести... Подросток часто включает музыку «на полную катушку». Вам это страшно досаждают. Как быть?

2 17-летняя девушка жалуется, что ее родители постоянно и жестко ее контролируют, устраивают скандалы, если она задерживается вечером, проверяют вещи и т.п. Почему девушке не нравится забота и беспокойство родителей?

3 Подходя к дому, вы встречаете сына 16-и лет: лицо грязное, пуговица оторвана, в руках сигарета. Вам неприятен его вид, стыдно перед соседями. Как быть?

2. Упражнение «Идеальный родитель»

«У хороших родителей вырастают хорошие дети» - как часто мы слышим это утверждение, но часто затрудняемся объяснить, какие они – хорошие родители. На прошлых занятиях мы составляли портрет «Идеального

родителя» и говорили о качествах, которые нужны нам. А сегодня каждому из вас предлагается написать на листке, какие качества вы бы хотели видеть в своем (своей) супруге как в родителе.

Когда родители завершат свою работу, психолог приглашает «на сцену» победителей: тех, кто составил о своем партнере самый большой «список ожиданий».

Обсуждение:

- Обсудить пункты списка, поговорить о значении того или иного качества или умения.
- Вопрос к родителю: «вы ждете этого перечня качеств, умений, навыков от супруга. А вы сами – такие?!»

Дополнительные вопросы:

1. Случалось ли это в истории ваших с ним отношений? Когда? Как часто?
2. Чему вы готовы научиться ... у своего ребенка?

При оценке любой человеческой деятельности обычно исходят из некоторого идеала, нормы. В воспитательной деятельности такой абсолютной нормы не существует. Мы учимся быть родителями, так же, как учимся быть мужьями и женами, как постигаем секреты мастерства и профессионализма в любом деле.

3. Игровое упражнение «Запрещаем – разрешаем»

На доску крепятся три цветных листа, соответствующие зонам запрета.

- зеленый символизирует зону «Полная свобода»;
- желтый – зону «Относительная свобода»;
- красный – зону «Запрещено».

Родителям предлагается составить список возможных действий детей, распределив их по трем основным зонам. Полученные варианты анализируются: возможные ситуации и допущенные ошибки.

Как много сердечного тепла бывает загублено из-за неспособности понять другого и самого себя. Скольких драм, больших и малых, не происходило бы, обладай их участники и окружающие умением сочувствовать, прощать, любить. Любить тоже надо уметь, и это умение не дается матерью-природой. Самый большой дефицит, который испытывают наши дети, – это дефицит ласки. Родители порой не находят времени, забывают или, может быть, даже стесняются приласкать ребенка просто так, повинуясь какому-то внутреннему порыву. Боязнь избаловать детей заставляет родителей быть чрезмерно суровыми с ними.

Это задание позволит каждому из нас проявить чуть больше ласки, внимания, любви.

4. Упражнение «Вспомним своих родителей»

Ваш ребенок стал взрослеть. Вы видите в нем много перемен, стараетесь изменить подходы в общении с ним. Ищете новые приемы воздействия на него, «входите в роль» строгого или, наоборот, доброго родителя. Вы можете даже не догадываться, что усвоили представления о родительской роли задолго до того, как обзавелись детьми. Разумеется, вы усвоили это представление, наблюдая за поведением собственных родителей (или других людей, заботившихся о вас) и оценивая их отношение к вам и друг к другу. Вспомните поведение ваших родителей, когда вы были подростками. Насколько сильное влияние могло оказать поведение ваших родителей в тот период на ваше нынешнее отношение к собственным детям.

- Какими были ваши родители? Были ли они любящими, жестокими, нежными, бесстрастными, строгими, снисходительными, честными?

- Каким было преобладающее выражение их лиц? Улыбались ли они, хмурились или избегали смотреть в глаза?

- Как они обращались с вами, когда сердились? Кричали они на вас, бранили или наказывали вас, и если да, то, каким образом?

- Отдавали ли они предпочтение кому-либо из детей, если у вас были братья или сестры?

- Вспомните самое плохое и самое хорошее, что вам приходилось слышать от них. Как они выражали свой гнев, страх, любовь, печаль?

- Пытались ли они манипулировать вами? Если пытались, то, каким образом, — заставляя вас испытывать чувство вины, пугая вас, подкупая вас, расточая вам фальшивые комплименты?

- Какими были их жизненные девизы или семейные пословицы (Например, «Тише едешь – дальше будешь».) Полезными или сковывающими оказались для вас эти изречения?

- Доверяли ли вы своим родителям? Лгали ли они вам?

- Соревновались ли они с вами или друг с другом?

- Было ли у вас ощущение, что, в общем и целом, они находятся на вашей стороне?

- Что вам особенно не нравилось в них? Почему?

- Что вам особенно нравилось в них? Почему?

Ваши ответы дадут вам возможность больше узнать о том, какими были ваши родители. Воспользуйтесь этой информацией для более полного осознания своего сходства с ними или отличия от них.

Просмотрите свои ответы и спросите себя: «В чем я могу копировать их?». Какие ваши манеры, жесты или тон голоса напоминают родительские. Спросите себя также: «В чем я сознательно стараюсь быть непохожим на них?».

Это упражнение является примером того, как решения, принятые нами на основе раннего опыта, становятся частью нашего мира и оказывают сильное влияние на развитие нашей личности.

5.Рефлексия

Занятие 11

1. Ознакомление с планом работы

2. Упражнение «Чужими глазами»

К доске по желанию приглашаются 4 пары. Одному игроку в паре завязывают глаза, он будет художником. Второй игрок станет его глазами. Задаётся тема для рисования. Проводить линии на рисунке имеет право только участник с завязанными глазами. Но управлять его движениями с помощью слов будет партнер. В его задачу входит руководство руками художника, причем дотрагиваться до "мастера" ему запрещается. Соответственно к обоим игрокам предъявляются довольно высокие требования, один из них должен быть терпеливым и внимательным, стараться понять и правильно выполнить инструкции, а второй - уметь четко выражать свои мысли, делать их понятными для другого, контролировать свои действия, избегая выполнения задания за партнера, даже когда он что-то делает неправильно.

Остальные участники наблюдают за действиями игроков и следят, чтобы соблюдались все правила.

Обсуждение: Получился ли запланированный рисунок? В чем возникли трудности? Тяжело ли управлять человеком? Трудно ли следовать указаниям другого?

3. Упражнение «Хочу, могу, умею»

Многие люди, ставя перед собой какие-то цели, переоценивают или недооценивают свои способности. Это мешает им идти к намеченному, приносит множество разочарований. Сейчас мы с вами попробуем потренироваться в постановке простейших целей и определять свои способности к их достижению. (Участникам раздаются бланки для заполнения) (тал. 3).

«Хочу, могу, умею»

Хочу	Могу	Умею

В колонке "Хочу" нужно написать свое желание, при этом не стоит ставить глобальные цели, ведь это только тренировка. Рядом в колонке "Могу" напишите свое личное мнение по поводу того, возможно ли достижение намеченного. Здесь же отметьте, насколько осуществимо задуманное, в процентах или одним из трех вариантов: "уверен", "несколько неуверен", "не уверен". В колонке "Умею" напишите свои качества, которые необходимы для достижения поставленной цели и которые у вас уже есть».

Обсуждение: Какие трудности возникли при заполнении таблицы?

4. Рефлексия

Занятие 12

1. Упражнение «Перевоплощение»

Сейчас мы поиграем. Мы живём постоянно взаимодействуя с окружающими нас людьми. С каждым человеком у нас складываются определённые взаимоотношения. Давайте мы представим наших близких в различных образах: животного, дерева, цветка, сказочного героя, артиста цирка и в цвете. Для этого каждый должен заполнить таблицу 3, где отобразим желаемый (идеальный) образ человека и действительный (реальный). Например, отвечаем на вопросы: «Если бы я был цветком, то каким и т.д.»

«Перевоплощение»

Семейные образы:	Дерево	Животное	Цветок	Сказочный герой	Артист цирка	Цвет
«Я – реальный»						
муж / жена						
сын / дочь						
бабушка / дедушка						
сестра / брат						
свекор / свекровь						
тесть / теща						
«Я – идеальный»						

Обсуждение: Соответствует ли ваше «Я – реальный», вашему «Я – идеальному»? С кем вы себя объединяете в цвете, в образе? Какую социальную роль несет каждый участник этой «семейной сказки»?

2. Упражнение «Перенос качеств»

Разделите лист по вертикали на две части. Слева напишите 5 положительных качеств вашего ребенка. Справа 5 отрицательных качеств. Поразмышляйте над тем, что вы написали. Родился ли он с этими качествами? Когда они появились у него? Есть ли у ваших родных эти качества? А у вас? Вспомните, что вашим родителям не нравилось в вас? Как они боролись, и какой был результат? Назовите «отрицательные» качества другими словами, найдите в них что-то «положительное».

Обсуждение: Что вы чувствовали при написании своих качеств? При написании качеств других? Что было трудней написать?

3. Упражнение «А я делаю так!»

Подумайте и запишите, что помогает вам общаться с членами своей семьи, а что мешает.

Обсуждение работы: подводя итоги, можно обратить внимание на то, что в каждой семье свои правила и законы, которые должны соблюдаться к каждому члену семьи, а также есть индивидуальный. Опыт взаимодействия набирается с годами и передаётся из поколения в поколение (даже негативный!). Чем больше положительной отдачи от членов семьи, тем приятнее и легче с ними общаться. Личный пример - великая вещь!

4. Рефлексия

- Что для вас означает взросление вашего ребенка?
- Какой самый важный совет вы хотели бы дать самому себе?
- Что вы чувствуете по окончании занятий?

Занятие 13

1. Ознакомление с планом работы

2. Упражнение «Должен или выбираю»

С детства мы слышим от других людей слово "должен" настолько часто, что оно звучит внутри нас, заставляя подчиняться. Нами могут руководить люди, ситуации и собственные моральные установки. Бывает, что какая-то часть нашей личности сопротивляется этому "должен". Если человек руководствуется в основном "долженствованием", значит, хозяин положения не он, а посторонние авторитеты, порой сомнительные. Например, вам говорят, что вы должны учиться, и вы подчиняетесь этому, каждый день "приводя" себя в школу за шиворот, но только лишь для того, чтобы отсидеть положенное количество часов. За вас принимает решение кто-то другой, вы подчиняетесь ему, но после этого остается чувство обиды или внутреннего протеста.

Однако когда мы сами выбираем отношение к той или иной ситуации, мы проявляем волю. Чтобы быть самостоятельными в своих решениях, нужно уметь сосредоточиться на собственной мотивации для каких-то действий. Сейчас вам предстоит попытаться это проделать. Замените утверждения, вынуждающие вас на какое-либо действие, на утверждения, предполагающие ваш собственный выбор. Продолжите список утверждений, приведенных в таблице 5.

Таблица 5

«Я хочу или я должен?»

Я должен	Я хочу
Я должен ходить в школу, так как этого требуют родители	Я хочу учиться в школе, для того чтобы получить знания, которые мне пригодятся в жизни
Я должен прийти на тусовку со сверстниками	Я хочу вечером пообщаться со своими друзьями-сверстниками
Я должен помогать родителям в домашних делах	Я хочу заниматься домашними делами, мне доставляет удовольствие чистота в доме

Переход от "я должен" к "я хочу" означает что вам будет легче бороться не только с собственными долгами, но и с долгами, возложенными на вас другими. Быть может, у вас есть несколько дел, которые вам не по душе. Но, так или иначе, вы выполняете их. Почему бы вам не выбрать к ним другое отношение, чтобы вместо скуки и раздражения испытать удовольствие? Такой сознательный выбор может превратить неудачный день в день достижений. Бессильное, серое существование может превратиться в жизнь, полную свободы и радости, в жизнь по своему выбору».

Обсуждение: В каких ситуациях вам было трудно переменить свое отношение?

3. Упражнение 1 «Я - великий мастер»

Каждый участник по желанию выходит в центр круга и объявляет о своих умениях: «Я — великий мастер делать ...» Можно заявлять о любых своих способностях: готовить какое-то блюдо, играть на гитаре, рисовать.

Задача выступающего — убедить остальных в том, что он делает что-то лучше других. Ведущий может спросить: «Может, кто-то умеет это делать лучше?» Если таких участников не находится и группа соглашается с утверждением, то выступающий признается «Великим мастером» и награждается овациями.

Обсуждение: Трудно ли было хвалить себя и почему? В каких ситуациях нужно говорить о своих достоинствах?

4. Упражнение «Чувство времени»

Сейчас мы повторим с вами упражнение, которое делали на первом занятии. Закройте, пожалуйста, глаза и постарайтесь после моей команды «начали» уловить тот момент, когда пройдет минута. При этом не надо считать про себя, слушать секундную стрелку у часов. Как только, с вашей точки зрения, минута пройдет, поднимите руку и откройте глаза. При этом продолжайте сидеть молча до тех пор, пока все не откроют глаза. Итак, начали.

Обсуждение: Было ли сегодня легче следить за временем? Почему?

5. Рефлексия

Занятие 14

1. Упражнение «Хорошо или плохо»

Нужно по очереди закончить высказывание: «Быть родителем хорошо, потому что...», «Быть родителем плохо, потому что...», «Быть матерью хорошо, потому что...», «Быть матерью трудно, потому что ...», «Иметь ребенка (сына, дочь) хорошо, потому что...»

Обсуждение:

- Что доставляет нам радость общаться с ребенком?
- Почему порою трудно быть матерью / отцом?
- Какие вы испытывали чувства при составлении ответов?

2. Упражнение «Я глазами ребенка»

Заполните анкету, оценивая от 0 до 10 следующие параметры:

- на чем акцентируете свое внимание? 0 баллов - на ребенке, 10 баллов - на поведении;
- какие эмоции вы при этом демонстрируете? 0 баллов – отрицательные, 10 баллов – положительные;
- когда вы обсуждаете поступок? 0 баллов - немедленно, 10 баллов - позже;
- какое поведение вы демонстрируете? 0 баллов - я часто веду себя агрессивно, 10 баллов - я никогда не веду себя агрессивно.

Посмотрите, что у вас получилось, обсудите. Подумайте, в каких случаях вы поступаете оправданно, в каких случаях ваши поступки не связаны напрямую с поведением ребенка. Задумайтесь: вы действительно реагируете на поступки ребенка или реагируете на него самого (то есть, возможно, вас раздражают любые действия ребенка). Проанализируйте, в какое время суток вы более всего конфликтуете с ребенком, по какому поводу. Вспомните, что вас на самом деле больше волнует (может быть, это бывает утром, когда вы торопитесь на работу, или вечером, когда вы устали). Запишите свои мысли и обсудите упражнение в парах.

3. Упражнение «Незаконченное предложение»

Запишите в столбик пять предложений, которые вам нужно будет завершить.

1. Я должна...
2. Тот, кого я люблю должен...
3. Мой ребенок должен быть...
4. Я выражаю свою любовь тем, что...
5. Я люблю себя за...

Обсудите в группе то, что написали, и ответить на вопросы:

- почему кто-то из нас что-то должен?
- кому должен?
- кто это установил?
- в чем проявляется ваша забота о ребенке?
- чем вы гордитесь думая о ребенке?

Можно подитожить все сказанное замечательными словами: «Я – это я, а ты - это ты. И ты пришел в этот мир не для того, чтобы соответствовать моим ожиданиям. Я признаю твое право быть самим собой, а не таким, каким я хочу тебя видеть».

4.Рефлексия

Занятие 15

1. Ознакомление с планом работы

2. Упражнение «Колесо жизни»

Оно заключается в следующем: вам нужно взять бумагу и ручку, фломастеры. На листе следует начертить круг или большой квадрат, разделить фигуру на 8 частей. Назовите их следующим образом: здоровье, личная жизнь, семейные отношения, деньги, работа, духовный рост, саморазвитие, время для отдыха.

Каждый сектор необходимо оценить по 5-бальной системе, и закрасить любым цветом. Обратите внимание, что красный цвет символизирует самые животрепещущие сферы жизни, а зеленый цвет или синий – самые неинтересные сферы жизни. Закончив упражнение, посмотрите на результат и вы увидите сферы жизни, которые требуют большего внимания.

3. Упражнение «Царевна Несмеяна»

Вспомните такой мультипликационный персонаж, как царевна Несмеяна. Развеселить ее было практически нереально, она ни на кого не обращала внимания и лила слезы день и ночь. Сейчас один из вас будет такой

царевной. Плакать, конечно, не стоит, но смеяться ему строго-настрога запрещается. В том же мультике, как известно, был обеспокоенный отец, обещавший царевну в жены и полцарства в придачу тому, кто ее развеселит. Такими потенциальными женихами, охочими до царской казны, могут выступать другие участники. Они окружают царевну (которую может играть как мальчик, так и девочка) и пытаются всеми силами заставить ее улыбнуться. Тот, кто в этом деле окажется успешным настолько, что вызовет у Несмеяны широкую улыбку (видны будут зубы), считается выигравшим этот конкурс женихов. В следующем туре этот человек меняется с царевной местами.

Примечание: «Женихи» не имеют права дотрагиваться до царевны, а Несмеяны не должна отворачиваться или закрывать глаза или уши.

Остальные участники следят за игрой актеров и за выполнением всех правил.

Обсуждение: Трудно ли было сдерживаться Несмеяне? Какие меры предпринимали женихи, чтобы развеселить её? Все ли меры были уместны и оправданы?

4. Рефлексия

Занятие 16

1. Упражнение «Комплимент»

Вы уже достаточно хорошо знаете друг друга. Я предлагаю вам подумать, какие качества других как родителей вам нравятся. Сейчас вы бросаете мяч любому и говорите: «Мне нравится в тебе как в родителе...» (называете то, что вам нравится). Мяч может побывать у каждого из вас несколько раз. Постарайтесь в каждом найти что-то положительное.

2. Упражнение «Признание в любви»

Давно ли вы говорили своим детям, что вы их любите? А хотели бы вы это сделать, сказать им о своих чувствах?

Сейчас я раздам каждому подготовленные заранее открытки (бабочки, цветы (из бумаги)), фломастеры. Внутри них пишутся слова любви, благодарности детям. Подписывая от кого это послание.

Осуждение: Трудно ли было писать слова любви? Какие при этом чувства вы испытывали?

3. Упражнение «Я хороший родитель, потому что....»

В завершении нашей встречи хочу раздать вам листок с заповедями, которые составил для родителей великий педагог-гуманист Януш Корчак и провести еще одно упражнение. Начиная с фразы: «Я хороший родитель, потому что....», говорите о себе, о своих успехах в воспитании (выделить положительное в процессе воспитания ребенка).

4. Рефлексия

Занятие 17

1. Ознакомление с планом работы

2. Упражнение «Похитители времени»

Сейчас мы с вами попытаемся выявить причины потери времени и определить способы их устранения/нейтрализации. Группа должна поделиться по 5-6 человек. Каждый участник определяет четыре-пять основных проблем, забирающих его время. Затем в этих же группах вы обсуждаете варианты решения или нейтрализации этих проблем.

3. Упражнение "Золотая рыбка"

Вызывается доброволец. Ведущий начинает говорить с ним в быстром темпе, чтобы создать момент растерянности. Как бы между делом нужно обратиться к аудитории: “Смотрите внимательнее, что сейчас будет происходить”.

Примерный текст для добровольца: “Вы поймали золотую рыбку. У вас есть 15 секунд, чтобы загадать ей три желания.”

Далее ведущий ведет отсчет или загибает пальцы по секундам.

Через 15 секунд звучит команда “Стоп!”

Обсуждение: Если участник загадал, но не произнес желания, то как Рыбка догадается о них? Если произнес, ведущий повторяет их так, как было сказано. Например:

Участник: Дом...

Ведущий: (рисует дом).

Вот тебе дом. Получи! Или: Хорошо, у меня в следующем году будет дом. Ты же не сказал, кому ты загадал дом?

Участник: кучу денег.

Ведущий: Скиньтесь по рублю! Вот куча монет. Получи.

Участник: Хочу быть счастливым!

Ведущий: обязательно: в следующем месяце будешь счастлив, даже несколько раз. Или будешь всегда счастлив, начиная с 2050 года и т.д.

Можно повторить игру еще с одним-двумя участниками.

Далее ведущий задает группе вопрос: Что сейчас происходило? Как нужно было загадывать желания, чтобы они были исполнены?

Итак, необходимо уметь правильно ставить цели. Еще древнеримский мыслитель Луций Анней Сенека говорил, что «для корабля, не имеющего пристани, ни один ветер не бывает попутным», в старинные мореплаватели говорили: «Плыву не как ветер дует, а как парус поставлю». Ставить перед собой цель – значит смотреть в будущее. Четко, ясно, конкретно, реалистично сформулированные цели побуждают к действиям, направленным на их достижение. Свои цели необходимо не только продумывать и придавать им максимально реалистичный вид, но и записывать.

4. Упражнение «Я научился у тебя»

Все сидят в кругу. Первый участник (по желанию), говорит соседу справа, чему он у него научился за время обучения в школе и за время занятий. И так далее по кругу, пока все участники не выскажутся.

5. Рефлексия. Группа делится на 4 подгруппы по 6–7 человек. Каждая подгруппа получает листы формата А3, цветные карандаши и фломастеры. Нужно изобразить с помощью рисунков то, что вы узнали на занятии. Можно отразить свое настроение. Можно использовать записи, но не больше 7 слов.

Занятие 18

1. Ролевая игра «Услышать ребенка»

В игре принимают участие ребенок и три родителя, исполняя роли отца, матери и бабушки.

Предлагается следующая ситуация:

«Ребенок приходит злой из школы, забрасывает свой портфель в самый дальний угол комнаты и кричит: «Не пойду я больше в эту школу! Там математичка ко мне цепляется! Я сам эту контрольную сделал, а она говорит - списал! Сказала: «Завтра прийти с родителями к директору» и т. д.».

Родителям-актерам тихо даются следующие установки к исполнению ролей:

– «ребенок» злится, дерзит, очень эмоционально протестует, приводит различные аргументы своей правоты и т. д.;

– «отец» демонстрирует авторитарный стиль поведения (давление на ребенка, крик, угрозы и т. п.);

– «мать» принимает роль гиперопекающего родителя (постоянно оправдывает ребенка, ругается из-за него с мужем; обвиняет учителей в несправедливости и т. п.);

– «бабушка» демонстрирует хаотический, непоследовательный стиль поведения (в замешательстве; боясь остаться в немилости у сына или у снохи, поддерживает то одного, то другого, сомневается в своих словах; не может точно сформулировать суть проблемы и свои советы, и т. п.).

Зрителям дается задание наблюдать за всем происходящим, отслеживать плюсы и минусы в разговоре родителей со своим ребенком, отметить наиболее распространенные ошибки в общении с детьми.

Обсуждение ситуации начинается с обращения к «актерам»:

1. Что вы чувствуете сейчас?
2. Что вы чувствовали, исполняя свою роль?
3. Какие выводы вы для себя сделали?

«Анализ чувств и формулирование выводов»

Существуют ли какие-нибудь практические приёмы, позволяющие улучшить отношения в семье и достичь взаимопонимания, которыми можно воспользоваться в повседневной жизни?

Вопросы к родителям и детям:

1. Скажите, пожалуйста, а был ли ребенок в нашей сценке выслушан и услышан?
2. Как вы думаете, по каким причинам это очень часто происходит?
3. Какие чувства испытывал ребенок в данной ситуации?
4. В каких словах и действиях родителей ребенок нуждался больше всего в данной ситуации?

2. Упражнение «Руки»

Один из участников встает в круг, ему завязывают глаза, подают руку, он основываясь на тактильные ощущения должен сказать какой родитель «мягкий или строгий...»

3. Упражнение - игра «Ассоциации»

Я предлагаю вам поиграть в ассоциации. Всё, что для этого нужно, - услышать задание и постараться записать первые же образы, связанные с ним, которые пришли вам в голову.

Если семья – это постройка, то она...

Если семья – это цвет, то она...

Если семья – это музыка, то она...

Если семья – это геометрическая фигура, то...

Если семья – это настроение, то она...

4. Рефлексия

Занятие 19

1. Упражнение «Родители, какие они? Ребенок, какой он?»

Каждый обучающийся берет лист бумаги и в течение 2-х минут пишет определение к фразе: «Родители, какие они...». По окончании работы тексты зачитываются и участники составляют портрет родителя (часто идеализированный и многогранный).

Каждый родитель берет лист бумаги и в течение 2-х минут пишет определение к фразе: «Дети, какие они...». По окончании работы тексты зачитываются и участники составляют портрет ребенка.

В конце упражнения сравниваются ответы детей и ответы родителей.

2. Игра «Пословицы»

Деление на 2 группы (1- дети, 2- родители), каждая получает по две пословицы, поясняя что имели введу наши предки:

- 1) Без корня и трава не растет.
- 2) Не мы на детей походим, а они на нас.
- 3) Матушкин сынок, да батюшкин горботок.
- 4) Похвальное слово гнило бывает.

3. Упражнение «Пространство общения».

Повернитесь, пожалуйста, друг другу спиной и начните беседу на выбранную вами тему из списка. Затем поделитесь чувствами о том, получился ли продуктивным разговор. Что помешало понять друг друга. Всё ли вы слышали, что говорит вам ваш партнер и т.д.

4. Упражнение “Рисунок вдвоем”

Сейчас вы будете работать в парах родитель – ребенок. Я предлагаю каждой паре нарисовать рисунок, который будет называться “Наш дом”.

Бумага и карандаши уже лежат на столах, найдите, пожалуйста, себе место (за каждым столом работает только одна пара).

У вас есть 15 мин., чтобы выполнить задание, но вам нельзя договариваться о том, что вы будете рисовать, и вообще говорить друг с другом! После того, как все закончат, каждая пара представит свое произведение.

В конце каждый ребенок из пары рассказывает, как был нарисован рисунок, кто был инициатором идей, что помогало или мешало работе, каким образом договаривались о прорисовке деталей. Обсуждаются также те особенности взаимодействия родителей и детей, которые проявлялись на различных этапах выполнения задания: сотрудничество, соперничество, ориентация на интересы партнера или их игнорирование.

5. Рефлексия

Занятие 20

1. Упражнение «Узнай меня по прикосновению»

Каждый ребенок подходит не к своему родителю и особым движением прикасается к нему. В это время глаза у всех родителей закрыты. Родители по прикосновению должны отгадать его это ребенок или нет.

Обсуждение: Как вы поняли, что это ваш ребенок? По каким движениям, запаху и т.д.?

2. Упражнение «Пойми меня»

Сейчас вы поделитесь на 4 группы (2 группы детей, 2 группы родителей). Перед вами высказывания и два варианта: «Ребенок говорит», «Ребенок чувствует». Ваша задача в каждой группе соотнести, что говорит ребенок и что он при этом чувствует. Затем мы проанализируем ваши ответы.

«Кто что скажет»

Ребенок говорит	Ребенок чувствует
Смотри, папа, я сделал самолет из нового конструктора!	Гордость. Удовлетворение.
Мне не весело. Я не знаю, что мне делать.	Скука, поставлен в тупик.
Все дети играют, а мне не с кем.	Одиночество, покинутость.
Я могу сделать это. Мне не надо помогать. Я достаточно взрослый, чтобы сделать это сам.	Уверенность, самостоятельность.
Уходите, оставьте меня одного. Я не хочу ни с кем разговаривать.	Боль, злость, чувство не любви.
У меня не получается. Я стараюсь, но не получается. Стоит ли стараться?	Разочарование, желание бросить.
Я рад, что мои родители – ты и папа, а не другие.	Одобрение, благодарность, радость.

3. Упражнение «Семья – в лучах солнца»

Звучит мобилизирующая музыка. Участникам предлагается нарисовать на листе ватмана одно огромное солнце (символизирует семью), а на лучах его написать фразы-установки, позитивные намерения каждого, пожелания семье.

4. Рефлексия

5. Родители дарят своим детям открытки, приготовленные на последнем занятии.

Приложение Д

Данные контрольного этапа экспериментальной работы

Таблица 1

Результаты итогового среза по методике «СВП (степень выраженности прокрастинации)» М.А. Киселева
(до и после программы)

Уровень	До программы, %	После программы, %
Высокий	36	4
Средний	44	70
Низкий	20	26

Таблица 2

Результаты итогового среза по методике «Стратегии семейного воспитания»
С.С. Степанова (до и после программы)

Стратегии семейного воспитания	До программы, %	После программы, %
Авторитетный	32	38
Авторитарный	36	32
Либеральный	6	6
Индифферентный	26	24

Приложение Е

Итоги расчета по критерию t Стьюдента

Гипотеза H_0 : Достоверных различий средних значений в двух выборках не существует на уровне $p \leq 0,05$.

Гипотеза H_1 : Достоверные различия средних значений в двух выборках существуют на уровне $p \leq 0,05$.

Если $t_3 < t_{кр}$, то принимаем основную гипотезу.

Если $t_3 \geq t_{кр}$, то отклоняем основную и принимаем альтернативную гипотезу.

Таблица 1

Результаты расчета сравнения выборок до и после программы по методике

СВП «Степень выраженности прокрастинации» М.А. Киселева

№	Выборка 1 (В.1)	Выборка 2 (В.2)	Отклонения (В.1 - В.2)	Квадраты отклонений (В.1 - В.2) ²
1	2	3	4	5
1	9	9	0	0
2	15	6	9	81
3	5	5	0	0
4	15	10	5	25
5	15	10	5	25
6	19	12	7	49
7	18	16	2	4
8	14	6	8	64
9	18	16	2	4
10	17	12	5	25
11	8	9	-1	1
12	16	13	3	9
13	13	5	8	64
14	11	11	0	0
15	7	7	0	0
16	13	6	7	49
17	13	6	7	49
18	6	6	0	0
19	17	11	6	36
20	6	6	0	0
21	5	4	1	1
22	7	7	0	0
23	5	4	1	1

Продолжение приложения Е

Продолжение таблицы 1

1	2	3	4	5
24	5	5	0	0
25	15	7	8	64
26	3	4	-1	1
27	5	5	0	0
28	13	5	8	64
29	15	9	6	36
30	14	7	7	49
31	15	7	8	64
32	16	10	6	36
33	7	8	-1	1
34	6	6	0	0
35	15	8	7	49
36	17	10	7	49
37	15	8	7	49
38	6	7	-1	1
39	14	6	8	64
40	18	13	5	25
41	5	5	0	0
42	6	6	0	0
43	11	11	0	0
44	18	9	9	81
45	11	11	0	0
46	3	4	-1	1
47	5	5	0	0
48	10	9	1	1
49	13	5	8	64
50	5	5	0	0
Суммы:	558	392	166	1186

Результат: $t_3=6.6$

Таблица 2

Критические значения

$t_{кр}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2,009	2,678

В данном случае $6,6 > 2,009$, т.е. $t_3 > t_{кр}$. Отклоняем основную гипотезу и принимаем альтернативную.

Результаты расчета сравнения выборок до и после программы по методике
«Стратегии семейного воспитания» С.С. Степанова

№	Выборка 1 (В.1)	Выборка 2 (В.2)	Отклонения (В.1 - В.2)	Квадраты отклонений (В.1 - В.2) ²
1	2	3	4	5
1	6	6	0	0
2	5	4	1	1
3	6	6	0	0
4	5	4	1	1
5	6	4	2	4
6	7	6	1	1
7	7	6	1	1
8	4	4	0	0
9	6	6	0	0
10	5	4	1	1
11	4	4	0	0
12	6	5	1	1
13	4	5	-1	1
14	5	5	0	0
15	5	5	0	0
16	5	5	0	0
17	5	6	-1	1
18	6	6	0	0
19	6	7	-1	1
20	6	7	-1	1
21	4	4	0	0
22	5	5	0	0
23	6	6	0	0
24	7	8	-1	1
25	6	4	2	4
26	6	6	0	0
27	6	6	0	0
28	4	4	0	0
29	6	4	2	4
30	6	4	2	4
31	6	5	1	1
32	5	4	1	1
33	5	5	0	0
34	5	5	0	0
35	5	5	0	0
36	6	4	2	4
37	5	4	1	1
38	4	5	-1	1

Продолжение приложения Е

Продолжение таблицы 3

1	2	3	4	5
39	6	6	0	0
40	7	6	1	1
41	6	6	0	0
42	5	5	0	0
43	6	7	-1	1
44	6	4	2	4
45	5	5	0	0
46	7	7	0	0
47	4	4	0	0
48	4	5	-1	1
49	4	5	-1	1
50	4	4	0	0
Суммы:	270	257	13	43

Результат: $t_3=2.2$

Таблица 4

Критические значения

$t_{кр}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2,009	2,678

В данном случае полученное эмпирическое значение находится в зоне неопределённости, но при расчете получаем, что $2,2 > 2,009$, т.е. $t_3 > t_{кр}$. Отклоняем основную гипотезу и принимаем альтернативную.