**ОПТИМИЗАЦИЯ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ ЧЕРЕЗ ПРИМЕНЕНИЕ ЖЕТОННОЙ ТЕРАПИИ**

**Е.В.Корсакова**

 **Проблема детско-родительских отношений в психологии** является одной из самых актуальных. Изучением проблемы детско-родительских отношений в различных аспектах занимались многие отечественные и зарубежные авторы: оптимизацию детско-родительских отношений через педагогическое просвещение родителей изучали Т. Н. Дронов, Г. Кравцов, А. Маркова, С. И. Мушенко; влияние родительского отношения на психическое развитие ребенка исследовали А.Я. Варга, А.И. Захаров, П.Ф. Лесгафт, А.В. Петровский, С.Соловейчик, В.В.Столин, типы нарушения семейного воспитания и развитие детей рассматривали А.А. Бодалев, Ю. Б. Гиппенрейтер, К. Леонгард, Н. Ю. Сигягина, Р. Снайдер, А. С. Спиваковская, А. Фромм, М. Хоментаускас, Э.Г. Эйдемиллер; формирование эмоций и взаимоотношения детей с родителями исследовали Г. М. Бреслав, Т. А. Данилина, Е. И. Изотова и др.

Исследования отечественных психологов и анализ ими типов взаимодействия родителей с детьми, выявил ряд проблем: неспособность справляться с возрастными изменениями детей; преобладание рационального аспекта во взаимодействии с детьми; непонимание своеобразия детей и детского возраста; неблагоприятные личностные изменения самих родителей; применение родителями негативных педагогических воздействий.

Для решения в своей работе перечисленных проблем я обратила внимание на поведенческое направление в психологии и, в частности, на бихевиоральный подход. Поведенческий подход - подход, где в центре внимания психолога находится человеческое поведение, а конкретнее "что в поведении есть", "что мы в поведении изменить хотим" и "что для этого конкретно следует сделать". Что касается эффективности, то в целом можно сказать, что бихевиоральный подход имеет примерно ту же эффективность, что и другие подходы. Представители: Эдуард Торндайк, [Джон Бродес Уотсон](http://www.psychologos.ru/%D0%94%D0%B6%D0%BE%D0%BD_%D0%91%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D1%81_%D0%A3%D0%BE%D1%82%D1%81%D0%BE%D0%BD), Эдуард Чейс Толмен, [Беррес Фредерик Скиннер](http://www.psychologos.ru/%D0%91%D0%B5%D1%80%D1%80%D0%B5%D1%81_%D0%A4%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%BA_%D0%A1%D0%BA%D0%B8%D0%BD%D0%BD%D0%B5%D1%80), К. Л. Халл.

Из анализа бихевиорального направления психологии следует, что:
1. Основной механизм формирования социального поведения — контроль и подкрепление действий и поступков со стороны среды.
2. Основной способ формирования поведения — подкрепление.
3. Чтобы сформировать желаемое поведение, надо создать и отработать до мелочей контроль и различные формы подкрепления.
эти постулаты соответствуют алгоритму формирования хорошей адаптации, разработанному Скиннером .

Данный алгоритм хорошо прослеживается в **жетонных системах**. Общепризнанным теоретическим источником современных жетонных систем являются работы Б. Ф. Скиннера. Их применение в отношении пациентов с тяжелыми формами расстройств в психиатрических больницах связывают с работами Эйлона и Эзрина, а также Эттоу и Краснера, а наиболее строгие документальные свидетельства ценности этой процедуры представлены Р. Дж. Полом и Дж. Л. Ленцем. С. В. Биджоу со своими студентами использовал жетонные системы в воспитательной работе с детьми, а В. К. Беккер с сотрудниками — в учебном процессе. Еще одной областью применения жетонных систем является работа с делинквентами.

Любая жетонная система предполагает определение целевого набора желательных реакций и эксплицитной и конкретной формы вознаграждения за такие действия. Вознаграждение за действия может увеличиваться. С возрастом и продвижением в социализации формы вознаграждения становятся более абстрактными и отсроченными во времени.

**Характеристика работы**

 В связи с вышеизложенным материалом, мною была поставлена **цель**: оптимизировать взаимодействие родителей с детьми через применение жетонных систем и выявить влияние жетонной терапии на детско-родительские отношения.

**Объект исследования** - отношения родителей и детей дошкольного и младшего школьного возраста в современной семье.

**Предмет исследования** - процесс совершенствования детско-родительских отношений в семье в результате введения жетонной системы

**Гипотеза:** введение в семью жетонной системы позволит изменить отношение родителей к собственным детям и улучшить микроклимат в семье

В процессе работы на основании цели, предмета, объекта и гипотезы мною были выдвинуты **задачи исследования**:

1. Изучить представления родителей о своих педагогических воздействиях.

2.Выработать жетонную систему, позволяющую работать с семьями детей дошкольного и младшего школьного возраста.

3. Выявить изменения, произошедшие в период работы по жетонной системе.

**Методы исследования**. Для решения поставленных задач я использовала комплекс теоретических и эмпирических методов исследования: теоретико-методологический анализ психолого-педагогической литературы по изучаемой проблеме; психодиагностические методы (Тест Смирновой М. «Понимаете ли Вы своего ребенка», Анкета для

выявления педагогических возможностей родителей Райгородского Д.Я., Тест Юсупова М.И. «Способность родителя к эмпатии», «Анализ семейной тревоги» Эйдемиллера Э, Юстицкого В.), наблюдение, беседа; психокоррекционные методы.

**Характеристика выборки**: Исследование проводилось в 2007-2011 г., в исследовании приняли участие 58 семей. Выборка носила случайный характер. Было обследовано 100 родителей, имеющих детей дошкольного и младшего школьного возраста.

**Научная новизна:** обоснована возможность опосредованного воздействия на сферу детско-родительских отношений и личности родителей через применение жетонной терапии;уточняются принципы психологической оптимизации детско-родительских отношений в семьях детей дошкольного и младшего школьного возраста. Исследование вносит вклад в развитие научно-методического обеспечения психолого-педагогического сопровождения семей с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

**Практическая значимость** исследования состоит в том, что полученные результаты могут быть использованы специалистами-психологами и воспитателями детских дошкольных учреждений, родителями с целью профилактики неблагоприятных вариантов поведения у детей дошкольного и младшего школьного возраста.

На основе проведенного исследования разработаны и внедрены занятия и мастер-классы по теме "Оптимизация детско-родительских отношений через применение жетонной терапии".

**Описание работы по применению жетонной терапии.**

Основные цели моих консультаций с применением жетонной терапии — повышение компетентности родителей в вопросах воспитания детей, распознавание и модификация паттернов реакций ребенка на его позитивные характеристики. Основываясь на алгоритм

Скиннера, я начала работу по введению жетонных систем.

За период применения мною жетонной системы многое пришлось изменять и дополнять в связи с возникающими затруднениями: ни один вариант применения жетонов в чистом виде не срабатывал или срабатывал недолго; родителями не систематически проводилась работа по закреплению; родителям проще было уступить и сдаться; без расстановки позиций родитель – ребенок было невозможно ждать положительного результата; таблицы и блокноты не «работали» без введения правил семьи; результативность снижалась в ситуациях «работы» одного ребенка и повышалась в ситуациях совместной игры; положительное подкрепление только в визуальной репрезентативной системе увеличивало время выработки желаемого поведения; акцент родителей в воспитательных мероприятиях на негативное поведение затруднял выработку желаемого поведения и снижал эффективность в работе; в ситуациях ведения родителями наблюдений за своим поведением и изменениями в поведении ребенка и фиксации этих наблюдений в дневниках, они осознавали некоторые свои ошибки и быстрее меняли стереотипы поведения.

**ТЕХНОЛОГИЯ ПРОВЕДЕНИЯ:**

1. Разрабатываются правила поведения в семье и обязательно. после беседы и анализа проблемы, совместно с родителями, составляются новые правила семьи. Первыми пунктами оговаривается главенство обоих родителей. Это важно в тех ситуациях, когда один из родителей ущемлен другим или в ситуации непослушания ребенком одного или обоих родителей. Такой прием позволяет вернуть авторитет родителей в глазах детей и помочь детям справиться с проблемами послушания. Далее прописываются те поведенческие характеристики,

которые необходимо изменить. Изменения должны касаться поведения ребенка и родительского поведения. /Таблица1/

Таблица 1

Примерные правила в семьях

|  |  |
| --- | --- |
| 1.Мама и папа в семье главные.2.просьбы о помощи слушаем спокойно3. разговариваем без криков4. каждый спит в своей кровати | 1.Мама в семье главная 2.отпускаем маму без слез 3. каждый спит в своей кроватке |
| 1.мама в семье главная 2. поддерживаем порядок в комнатах 3. выполняем задания спокойно и сразу 4. помогаем друг другу | 1.Взрослые – главные.2. слушаем их без криков.3. живем дружно. Без драк4. разговариваем спокойно |

Родителям перед проведением такой игры рекомендуем выяснить, чего же все хотят от ребёнка, каким его видят в будущем папа, мама, бабушка, дедушка. Некоторым семьям это удобно делать в письменном виде. Возможно, каждая семья сама выберет общий, единый образ - мечту для ребёнка.

2. В совместной с родителями работе я составляю таблицу на всю неделю. В левой колонке таблицы прописывается вариант желаемого поведения. Количество вариантов поведения зависит от возраста ( чем младше ребенок – тем меньше вариантов). В любом случае лучше не превышать 5.

 Правая часть таблицы делится на дни недели. В полученные

клетки наклеиваются или рисуются символы /жетоны/.

Использовать можно как нарисованные знаки, так и готовые наклейки.

Для детей дошкольного возраста лучше наклейки, для более старшего возраста можно вместо наклеек вносить в ячейки часть приза, который получает ребенок, в случае, если ему удается соблюдать правила поведения. / Таблица 2/

Таблица 2

Примерная таблица закрепления поведения

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| поведение | пн | вт | ср | чт | пт | сб | вс |
| Остается в кровати |  |  |  |  |  |  |  |
| Сразу засыпает |  |  |  |  |  |  |  |

3. Очень важно на семейном совете родителям ввести правила и ознакомить детей с новыми условиями жизни в семье, объяснив, что желание всех жить дружно и счастливо можно реализовать только таким образом.

4.Далее детям предлагается вариант приза, который они получают в зависимости от возраста и проблемы, либо каждый день, либо за неделю, либо за месяц. Хочется отметить, что если ребенок совсем маленький, то сбивка стереотипа расписывается в первой колонке по

временным промежутка от часа до трех часов и более. Таким детям можно подкреплять желаемое поведение, каждый раз приклеивая наклейку или рисуя значок.

Сюрприз обязателен! Когда одно качество сформировано (сроки индивидуальны), тогда можно приступать к формированию другого. хочу предупредить о том, что в ситуациях с детьми старшего дошкольного и младшего школьного возраста приз обязательно оговаривается. Этот приз должен быть очень значим для ребенка. По сути, он является тем мотивирующим фактором, от которого зависит большая часть успешности работы.

5. Наряду с отметкой успеха в таблице, родители закрепляют его эмоционально и телесно. Интенсивность реакции должна быть выше, чем ранее за недостойное поведение.

И действительно, с точки зрения детской психологии, обращать на себя внимание ребёнку легче негативным поведением. А быть «хорошим» трудно и не так весело. Поэтому, психологи рекомендуют только позитивные подкрепления, поощрения (в речи - «Если сделаем так, то будет ещё лучше», в действиях - обнять, погладить, в сюрпризах).

6. Рекомендую наклейки или части приза не отбирать в ситуации срыва ребенка, желательно проигнорировать этот срыв (если это не угрожает ребенку или окружающим).

7. Обсуждаю и советую в случае срыва не добавлять в таблицу ничего лишнего: тучки, зачеркивания, крестики, грустные рожицы. Вести себя плохо легче, чем соблюдать правила. Спокойно реагируем и не идем на поводу у ребенка в ситуации шантажа (выспрашивание, канюченье, угрозы вообще не соблюдать правил, плача). Не реагируем

 на обидные слова. Он проверяет таким образом, есть ли возможность нарушить правила и оставить все по старому. В то же время - это самые слабые места родительской решительности и терпения. В эти моменты родители чаще срываются и снова попадают в зависимость от детей. Достойной альтернативой упрекам являются «Я-сообщения» .

8. Все участники игры находятся в равных правах. Это значит, что если ребенок или родитель не набрали оговоренного количества жетонов - он лишается возможности получить приз. Особенно эффективно срабатывает ситуация, в которой один из родителей остается без приза.

9. Наряду с игнорированием плохого поведения, я рекомендую ввести похвалу за желаемое, авансирование желаемого поведения. Сначала родителям очень сложно найти то, за что можно похвалить. Для многих хорошее поведение детей - само собой разумеющееся. Многие родители не знают, что это сложный процесс, который определяется ими. Как только родители начинают выполнять данную рекомендацию, у них постепенно меняется отношение к ребенку. Оказывается, их малыш очень хороший! Удивительно: не нужно больше кричать, шлепать, нервничать.

**Условия успешности жетонной терапии:** систематичность, строгое соблюдение инструкции психолога родителями, мотив для ребенка должен быть очень значим, участие родителей в исправлении своих отрицательных реакций, позитивное отношение к детям,наглядность таблицы (в доступном месте), работа с таблицей в течении минимум 2 месяцев.

**Область применения:** проблемы во взаимодействии, проблемы отхода ко сну,проблемы во время еды, домашние задания (уроки), порядок в комнате и доме,уборка игрушек, помощь по дому, проблемы с туалетом и другие.

**Результаты исследования:** Данный тип коррекции поведения применен в 58 ситуациях обращения к психологу. 8 семей через 3 недели отказались в связи с нежеланием изменять собственное поведение и соблюдать правила.

 У детей из 3 семей, прекративших работу, наблюдались изменения в поведении, однако через некоторый промежуток времени вернулись срывы. В пяти семьях улучшения в поведении детей улучшили отношение родителей.

 Из 50 семей продолживших работу:

 Изменения в поведении детей наблюдались во всех семьях. Дети спокойнее стали относиться к требованиям родителей и их просьбам, перестали огрызаться, стали спокойнее укладываться спать, перестали спать в кровати родителей, убирали свои игрушки, охотнее оказывали помощь по дому, поддерживали порядок в комнате и на рабочем столе, быстрее справлялись с заданиями, проявляли активность и смелость, начали ходить в туалет и т.д.

 Наряду с этим, отмечались изменения в поведении родителей: больше обращали внимание на хорошее поведение, прогнозировали желаемое поведение и авансировали похвалу, сместился акцент восприятия своего ребенка в общении с проблемного на приятное.

 В 41 семье отказались от шлепков и других физических и вербальных агрессивных воздействий!

Анализ результатов работы показал, что наряду с развитием способности родителей к эмпатии ( количество родителей с низким уровнем снизилось на 60%, увеличилось количество родителей с высоким уровнем эмпатии на 33% и нормальным уровнем на 27%) отмечается рост количества семей с благополучными отношениями с детьми на 46%. По окончании работы отмечается улучшение психологического климата в семьях: снижение чувства вины у родителей на 73%, снижение нервно-психического напряжения отмечается в 59 случаях, снижение уровня тревоги произошло в 49 случаях и семейная тревожность снизилась на 76%. Данные изменения позволили родителям пересмотреть свое отношение к детям, проанализировать родительские установки и принять вновь своего ребенка как полноправного и любимого члена семьи. / Диаграмма1,2/

Диаграмма 1



Диаграмма 2



Таким образом, применение жетонной терапии способствует оптимизации детско-родительских отношений посредством изменения воспитательных установок родителей и их отношения к возникающим трудностям, получения позитивного опыта решения проблем и повышения уровня знаний о базисных особенностях детского возраста, переносу ответственности за происходящее с внешних обстоятельств на себя. /Диаграмма 3,4/

На мой взгляд, данный опыт может быть полезен как для узких специалистов /психологов, дефектологов, логопедов/, так и для педагогов дошкольных и школьных учебных заведений. Успешность их деятельности будет зависеть от качества проработки проблемного поведения воспитанников и желаемого результата.

Диаграммы 3,4





Данная информация может заинтересовать огромное количество родителей, для которых психологическое здоровье детей важнее, чем желание любыми средствами добиться своего. Успешность применения данной системы родителями самостоятельно возможна в ситуациях с низкой степенью тяжести проблемы и кратковременностью ее существования. В более сложных ситуациях рекомендовано только совместно проработать проблему с психологом. В любом случае и на любом этапе введения жетонной системы необходимы консультации специалиста психолога.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Байярд Р.Т., Байярд Д. Ваш беспокойный подросток: Практическое руководство для отчаявшихся родителей. — М.: Просвещение, 1991.

 2. Осухова Н., Масалков И. Лайфспринг в Москве: впечатления, проблемы, перспективы//Социологические исследования. — 1990, № 7.
 3. Пухова Т.И. Заметки о семинаре «PAIRS Training»: практическое приложение искусства интимного общения// Московский психотерапевтический журнал. 1993, № 4.
 4. Спиваковская А.С. Как быть родителями. М., 1986.
 5. Эйдемиллер Э.Г. Психология и психотерепия семьи. СПб., 2001.