

УДК 159.9:37.015.32

Психолого-педагогическая модель стабилизации психических состояний родителей дошкольников

Велиева Светлана Витальевна, кандидат психологических наук, доцент кафедры дошкольной педагогики и психологии образования, ЧГПУ им. И.Я. Яковлева, Чебоксары; stlena70@mail.ru

Аннотация. В статье представлена авторская модель, направленная на стабилизацию психических состояний родителей. Описаны цель, методологические основы, принципы проектирования, структурные компоненты и программное содержание модели.

Ключевые слова: психические состояния, стабилизация, саморегуляция, родительство, психолого-педагогическая модель.

Для цитирования: Велиева С. В. Психолого-педагогическая модель стабилизации психических состояний родителей дошкольников // Дошкольное воспитание. 2025. № 12. С. 31–36.

5.3.4 Педагогическая психология, психодиагностика цифровых образовательных сред

A psychological and pedagogical model for stabilizing mental states in parents of preschoolers

Velieva Svetlana V.,
Cheboksary, Russia

Abstract. This article presents a proprietary model aimed at stabilizing mental states in parents. It describes the goal, methodological foundations, design principles, structural components, and programmatic content of the model.

Keywords: mental states, stabilization, self-regulation, parenting, psychological and pedagogical model

For citation: Velieva S. V. A psychological and pedagogical model for stabilizing mental states in parents of preschoolers // Preschool education. 2025. № 12. P. 31–36.

5.3.4 Educational Psychology, Digital Psychodiagnostics Education Environments

Актуальность проблемы сохранения психического здоровья лиц, осуществляющих родительский уход, не вызывает сомнений. Процесс адаптации к родительству сопряжен с повышенными психоэмоциональными нагрузками, что зачастую приводит к возникновению неустойчивых, негативных психических состояний, затрудняющих как выполнение родительских функций, так и личностное развитие. В связи с этим возникает насущная потребность в разработке моделей и программ, направленных на нивелирование дезадаптивных проявлений и создание условий для внутренней гармонии.

Проблема стабилизации психических состояний у родителей междисциплинарна и разрабатывается в контексте различных категорий семейств, с акцентом на выявление специфических трудностей и поиск ресурсов для повышения жизнеспособности. В работах Ю.В. Борисенко и А.А. Семенищевой [1] эмпирически подтвержден высокий уровень стресса и специфические личностные особенности родителей детей с ОВЗ. Исследования приемных семей, представленные Г.В. Семья и соавторами [3], акцентируют влияние травматического опыта ребенка на адаптацию.

Современная парадигма, как отмечает А.В. Махнач [2], смещается от анализа патологии к изучению ресурсов и жизнеспособности семьи. Это предполагает поиск внутренних сил, позволяющих семье не просто справляться с трудностями, но и процветать. Важнейшую роль в этом процессе играет ценностно-смысловая регуляция, что находит отражение в исследованиях С.В. Шпорт и соавторов [5]. Смыслообразующие факторы (ценности, установки) выступают буфером против психической дезадаптации в условиях хронического стресса, что необходимо учитывать при построении коррекционных моделей.

Для углубленного понимания механизмов саморегуляции родителей перспективной представляется четырехкомпонентная модель развития Ю. Куля, описанная Т.В. Шининой и соавторами [4]. Модель, рассматривающая взаимодействие когнитивных подсистем (интуитивное поведение, распознавание объектов, память намерения, расширенная память), дает нейропсихологическое обоснование для разработки техник, направленных на укрепление эмоциональной стабильности и когнитивного контроля у родителей, находящихся в состоянии длительного стресса.

Таким образом, исследования интегрируют данные от изучения специфических групп риска до фундаментальных нейропсихологических и ценностно-смысловых механизмов, что создает прочный научный фундамент для разработки эффективных моделей психолого-педагогической поддержки.

Предпосылки разработки модели

Цель предлагаемой психолого-педагогической модели — нивелирование негативных проявлений и создание условий для стабилизации психических состояний родителей, воспитывающих дошкольников.

Для достижения поставленной цели решается комплекс задач:

- преодоление дискоординации психических структур, влияющих на успешность мобилизации субъектных резервов, посредством стабилизации психических состояний и овладения методами и техниками саморегуляции;

- формирование системы теоретических знаний о психических состояниях, эмоциональном интеллекте и поведенческих моделях взаи-

модействия в ситуациях профессионального и личностного общения;

- усвоение основных методов и техник саморегуляции психических состояний;

- содействие развитию новых стратегий и навыков саморегуляции, саморазвития, самомотивации, повышение стрессоустойчивости и эмоциональной стабильности.

Разработка и процесс реализации модели базируются на экзистенциально-гуманистическом подходе, субъектно-ресурсной и субъектно-деятельностной концепциях. В основу положен комплекс организационных (всесторонность, валентность, гибкость, учет степени психического истощения и остроты состояния) и системных (доступность, постепенность, активность, безопасность) начал.

Помимо традиционных принципов, регулирующих групповой процесс (научность, последовательность, систематичность, связь теории с практикой, взаимосвязь мероприятий, доступность, индивидуальный подход, прочность, наглядность), модель опирается на ряд других положений.

1. Принцип безошибочного усвоения. Желательные эмоциональные реакции и поведенческие действия формируются через поэтапное повышение уровня сложности задачи, что позволяет добиться более прочных навыков по сравнению с методом проб и ошибок. Положительный опыт подкрепляется на каждом уровне, что в совокупности с богатым репертуаром позитивного подкрепления (поддержка ведущего и группы) повышает самооффективность, обеспечивая практическое освоение эффективных социальных функций и способов саморегуляции.

2. Принцип личностного подхода (К. Роджерс), выступающий в качестве ориентира для восприятия участника группы как целостной личности с учетом всей ее сложности и индивидуального своеобразия. В работе учитывается не изолированная психическая функция, а личность в совокупности ее проявлений.

3. Принцип комплексности методов психологического воздействия — необходимость использования всего многообразия методов, приемов и техник из арсенала практической психологии для достижения максимального эффекта.

4. Принцип сознательности и активности предполагает осознанный процесс усвоения участниками знаний и умений в результате осу-

Программа модели

№ п/п	Название занятия	Цель	Методы	Ход
1	2	3	4	5
<i>Вводный модуль</i>				
1	Внутренний ландшафт: как устроены наши состояния	Систематизация знаний о феноменологии психических состояний	Групповая дискуссия, лекция-визуализация, самонаблюдение	Приветственный шеринг. Теоретический блок о структуре и функциях состояний. Практика идентификации актуального состояния через телесные ощущения и когниции. Рефлексия
2	Диалог двух начал: сердце и разум	Раскрытие взаимосвязи аффективной и когнитивной сфер	Анализ кейсов, работа в малых группах	Обсуждение механизмов взаимодействия эмоций и мышления. Упражнения на осознание доминирующего типа регуляции в стрессовых ситуациях. Разбор примеров из профессиональной практики
3	Карта моего «Я»: наследие и сила	Осознание детерминации актуального функционирования онтогенетическим опытом	Метод линий времени, направленная визуализация	Исследование ключевых этапов личностного становления. Анализ сформированных ресурсов и ограничений. Создание индивидуальной карты значимых событий
4	Чемодан без ручки: что мы несем из детства	Выявление и осознание бессознательных образований	Работа с метафорическими картами, проективные техники	Идентификация глубинных убеждений и внутренних запретов. Анализ их влияния на родительское поведение. Дифференциация актуальных и устаревших паттернов
<i>Основной модуль</i>				
5	Тень вины: как перестать быть своим обвинителем	Дифференциация конструктивной и деструктивной вины	Когнитивное реструктурирование, работа с автоматическими мыслями	Анализ ситуаций, вызывающих вину. Техника переформулирования требований. Выработка альтернативных, самопринимаящих установок
6	Танец с марионетками: как выйти из ролей Жертвы, Преследователя и Спасителя	Осознание дисфункциональных ролевых паттернов и выход из них	Ролевая игра, элементы психодрамы	Инсценировка «треугольника Карпмана». Анализ чувств и выгод каждой роли. Апробация новой, ответственной позиции во взаимодействии
7	Эхо будущего: что говорят нам страх и тревога	Понимание сигнальной функции страха и тревоги	Дискуссия, техника декатастрофизации	Разграничение страха и тревоги. Идентификация триггеров. Анализ иррациональных катастрофических сценариев будущего

1	2	3	4	5
8	Навстречу неизвестности: инструкция к внутреннему спокойствию	Освоение техник совладания со страхом и тревогой	Дыхательные практики, техники заземления	Отработка навыка диафрагмального дыхания. Методы сенсорного ориентирования в моменте тревоги. Создание личного алгоритма самоуспокоения
9	Огонь и лед: сила гнева и тишина обиды	Исследование природы и функций гнева и обиды	Арт-терапия, телесно ориентированные техники	Изучение «посланий» гнева и обиды. Техники безопасного выражения гнева. Анализ связи обиды с неудовлетворенными ожиданиями
10	Укрощение стихии: как направлять бурные эмоции в мирное русло	Развитие навыков управления гневом и обидой	Метод стоп-крана, когнитивное отслеживание	Отработка навыка паузы перед реакцией. Техники сублимации энергии гнева. Протоколы экологичного предъявления обиды
11	Когда цвета тускнеют: понимание печали и хандры	Глубокая проработка состояний печали и депрессивных эпизодов	Ведущий диалог, ведение дневника настроения	Нормализация переживания печали. Обучение дифференциации печали и депрессии. Выявление дезадаптивных когнитивных схем
12	Возвращение к краскам: поиск источников света внутри себя	Активация внутренних ресурсов для преодоления хандры	Техника «Колесо баланса», ресурсная визуализация	Картирование сфер жизни. Упражнения на осознание сильных сторон. Поиск и активация «точек радости» в повседневности
13	Эмоции-союзники: радость, интерес, вдохновение	Осознание ресурсной функции позитивных эмоций	Техника «Поток», практики осознанности	Анализ условий возникновения позитивных состояний. Упражнения на культивирование интереса и радости. Интеграция практик в ежедневную рутину
14	Внутренний источник силы: как накапливать и тратить состояние гармонии	Обучение управлению энергетическими ресурсами	Биоэнергетический анализ, планирование активности	Диагностика личных «доноров» и «вампилов» энергии. Создание индивидуального плана восстановления сил. Принципы энергетической гигиены
15	Три лика тени: встреча с запретными чувствами	Дестигматизация и интеграция стыда, зависти, ревности	Работа с проекциями, групповая супервизия	Исследование происхождения и функций «запретных» чувств. Анализ их деструктивных и конструктивных аспектов. Техники принятия сложных эмоций
16	Искусство гибкости: как не сломаться в шторм перемен	Повышение стрессоустойчивости и адаптационного потенциала	Кейс-стади, анализ совладающих стратегий	Моделирование стрессогенных ситуаций. Оценка эффективности копинг-стратегий. Отработка гибких поведенческих реакций
17	От битвы к диалогу: границы без агрессии	Формирование навыков асертивного поведения	Рольевые игры, техника «Я-высказывания»	Разграничение пассивной, агрессивной и асертивной позиций. Отработка формулы «Я-высказывания». Практика отстаивания границ в конфликте

1	2	3	4	5
18	Магия слова: как быть услышанным и услышать другого	Развитие навыков эффективной коммуникации	Активное слушание, техника парафразы	Упражнения на вербализацию и уточнение. Барьеры в общении и их преодоление. Практика эмпатического реагирования
19	Ключи от внутренней крепости: инструкция к своему спокойствию	Интеграция освоенных техник саморегуляции	Аутогенная тренировка, создание алгоритма	Повторение и закрепление ключевых техник. Создание индивидуальной «копилки» методов самоуспокоения. Планирование дальнейшей самостоятельной практики
<i>Обобщающий модуль</i>				
20	Внутренний компас: энергия моих целей и чувств	Синтез навыков самомотивации и эмпатии	Техника целеполагания, ресурсная визуализация	Определение личных ценностей и векторов развития. Упражнения на использование эмпатии как ресурса поддержки. Создание мотивационной карты
21	Алхимия души: превращаем тревогу в гармонию линиями и цветом	Освоение техники нейрографики для регуляции состояний	Арт-терапевтический метод нейрографики	Инструктаж по базовым алгоритмам метода. Практика работы с темой тревоги через рисунок. Анализ внутренних изменений в процессе творчества
22	Поле диалога: где встречаются Я и Ты	Систематизация навыков построения эффективного взаимодействия	Моделирование сложных коммуникативных ситуаций	Отработка интеграции вербальных и невербальных компонентов общения. Практика разрешения коммуникативных затруднений. Закрепление роли ответственности в диалоге
23	За рулем страха: из пассажира в уверенного водителя	Закрепление роли субъекта управления своими состояниями	Метод мысленной репетиции, планирование	Обобщение пройденного материала. Создание индивидуального плана действий при столкновении со страхом. Финальная рефлексия личностных изменений

ществления активной практической и познавательной деятельности, участие в программе абсолютно добровольно и осмысленно.

5. Принцип учета актуальных психических состояний заключается в установлении текущего психического состояния, переводе неравновесных состояний в равновесные, создании баланса психических состояний и ситуации взаимодействия, а также в постановке акцента на активизации мотивационных, гуманитарных и волевых состояний.

6. Деятельностный принцип позволяет определить выбор средств и методов достиже-

ния цели, тактики проведения работы, путей и способов реализации поставленных задач. В соответствии с этим главным направлением избирается развитие общих методов ориентирования родителя в разных жизненных ситуациях и межличностном взаимодействии.

Содержание модели

Реализация модели включает 23 еженедельных занятия общей продолжительностью 48 академических часов (таблица). Структурно модель состоит из трех модулей: концептуально-целево-

го, структурно-организационного и содержательно-технологического.

Основа содержания — поэтапное освоение различных аспектов психических состояний родителей.

Познавательный аспект: понимание феноменологии психических состояний; обогащение словарного запаса состояний; усвоение процессов дифференциации, идентификации, вербализации и осознания психических состояний; определение психофизиологических реакций; освоение эффективных поведенческих моделей взаимодействия.

Ценностный аспект: изучение и осознание смыслообразующих факторов (ценностей, установок, смыслов); идентификация и дифференциация собственных переживаний; понимание, проявление и вербализация состояния; повышение профессиональной мотивации; осознание личностных установок.

Инструментальный аспект: освоение стратегий управления эмоциональными ресурсами, своими и партнера по общению; акцентирование внимания на своих состояниях и состояниях собеседника.

Практический аспект: понимание особенностей ситуации взаимодействия, временного континуума и ситуативного контекста; осознание причин и последствий поведения своего и окружающих.

Аутопсихологический аспект: расширение техник саморегуляции, эффективной коммуникации и поведения; освоение проактивных и ресурсорасширяющих способов познавательного и поведенческого преодоления трудностей; формирование стрессоустойчивости и стабильности.

Каждое занятие структурно состоит из трех частей:

— установочной (25% времени): приветствие, разогрев, настрой на работу;

— основной (50% времени): сочетание лекции-визуализации (формирование знаний о психических состояниях) и практической работы (психотехники, апробация новых стратегий поведения, рефлексия);

— заключительной (25% времени): завершение работы, обратная связь, рефлексия.

Содержание модели стабилизации психических состояний родителей направленно на активацию глубинных личностных ресурсов, что

обеспечивает ее системность, научную валидность и практическую релевантность для решения задач психолого-педагогического сопровождения родителей.

Список литературы

1. Борисенко Ю.В., Семенищева А.А. Особенности самоотношения родителей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья // Экспериментальная психология. 2025. № 18 (1). С. 86–107.
2. Махнач А.В. Тенденции исследований в психологии семьи: от неблагополучия к жизнеспособности // Социальная психология и общество. 2024. № 15 (3). С. 5–20.
3. Семья Г.В., Телицына А.Ю., Лашкул М.В. Адаптация к новой реальности: обзор международных исследований специфики развития детей, оставшихся без попечения родителей, в замещающих семьях и при усыновлении // Социальные науки и детство. 2024. № 5 (4). С. 65–85.
4. Шинина Т.В., Морозова И.Г., Нгуен Т.Л. Четырехкомпонентная модель развития личности ребенка: результаты видеонаблюдения // Сибирский психологический журнал. 2024. № 91. С. 99–117.
5. Шпорт С.В., Дубинский А.А., Проничева М.М., Розанов И.А. Ценностно-смысловые и индивидуально-психологические особенности личности как факторы риска девиантного поведения // Психология и право. 2025. № 15 (2). С. 185–206.

References

1. Borisenko, Yu.V., & Semenishcheva, A.A. (2025). Specifics of Self-Attitude in Parents Raising Children with Disabilities. *Experimental Psychology (Russia)*, 18(1), 86–107. <https://doi.org/10.17759/exppsy.2025180106>
2. Semya, G.V., Telitsyna, A.Yu., & Lashkul, M.V. (2024). Adaptation to a New Reality: A Review of International Research on the Developmental Specifics of Children without Parental Care in Foster and Adoptive Families. *Social Sciences and Childhood*, 5(4), 65–85. <https://doi.org/10.17759/ssc.2024050404>
3. Makhnach, A.V. (2024). Research Trends in Family Psychology: From Disadvantage to Resilience. *Social Psychology and Society*, 15(3), 5–20. <https://doi.org/10.17759/sps.2024150301>
4. Shport, S.V., Dubinsky, A.A., Pronicheva, M.M., & Rozanov, I.A. (2025). Value-Meaning and Individual Psychological Characteristics of the Personality as Risk Factors for Deviant Behavior. *Psychology and Law*, 15(2), 185–206. <https://doi.org/10.17759/psylaw.2025150213>
5. Shinina, T.V., Morozova, I.G., & Nguyen, T.L. (2024). A Four-Component Model of a Child's Personality Development: Video Observation Results. *Siberian Journal of Psychology*, (91), 99–117. <https://doi.org/10.17223/17267080/91/6>