

Катерина Любовь Валентиновна

педагог-психолог

МОУ «СОШ №7 «Старт»

ЦРР – Д/С №10»

г. Ярославль. Ярославская область

DOI 10.21661/r-599293

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛУБ В ДЕТСКОМ САДУ: СОПРОВОЖДЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ К ШКОЛЕ

Аннотация: в данной статье представлен практический опыт функционирования психологического клуба для родителей детей дошкольного возраста в рамках дошкольного образовательного учреждения. Автор раскрывает специфику работы педагога-психолога с родителями в период подготовки детей к школе, а также анализирует качественные эффекты и результаты деятельности клуба. Практическая ценность данной статьи заключается в том, что изложенный материал можно использовать для создания подобного клуба в любом дошкольном учреждении, с учётом локальных условий.

Ключевые слова: психологический клуб, психолого-педагогическое сопровождение, психологический инструментарий, педагог-психолог.

В современной системе отечественного образования вектор работы с родителями строго регламентирован на государственном уровне. Согласно ст. 44 Федерального закона «Об образовании в РФ» №273-ФЗ, именно родители имеют преимущественное право на обучение и воспитание детей, обязуясь заложить основы их физического, нравственного и интеллектуального развития. В соответствии с требованиями ФГОС ДО и внедренной Федеральной образовательной программой дошкольного образования (ФОП ДО), важнейшей целевой задачей образовательных организаций является оказание адресной психолого-педагогической поддержки семье и повышение компетентности родителей в вопросах развития, охраны и укрепления здоровья детей. Предшкольный период и

этап перехода к систематическому обучению в школе выступают ключевыми точками такого партнерского взаимодействия.

Поступление ребенка в первый класс – это не просто начало учебы, а мощный социальный сдвиг, меняющий статус и уклад всей семьи. Как показывают многолетние наблюдения практиков и современные исследования Института возрастной физиологии РАО (под руководством М. М. Безруких), этот период провоцирует у 60% родителей резкий всплеск школьной тревожности. Стремясь защитить себя и ребенка от мнимого «социального провала», мамы и папы неосознанно включают деструктивные защитные механизмы: завышают требования и уходят в тотальную гиперопеку.

Практика доказывает, что этот родительский страх буквально парализует готовность ребенка к школе. Вместо того, чтобы развивать самостоятельность, тотальный контроль консервирует детскую инфантильность. Отечественные лонгитюдные исследования высших психических функций (в частности, масштабные проекты по изучению саморегуляции дошкольников под руководством А. Н. Вераксы) четко доказывают: чрезмерный контроль и авторитарная гиперсоциализация со стороны матери в предшкольный период блокируют развитие регуляторных функций и когнитивной гибкости ребенка. Постоянное «включение» взрослого мешает переходу контроля из внешнего плана во внутренний. В результате, как отмечают исследователи ПИ РАО, вместо произвольного поведения у первоклассника закрепляется полевое поведение, дефицит внимания и неспособность самостоятельно планировать учебную деятельность...»

Кроме того, трансляция родительских страхов бьет по двум самым уязвимым сферам:

Мотивация: Познавательный интерес («Хочу учиться!») замещается оборонительным страхом ошибки и несоответствия родительским ожиданиям. В итоге формируется синдром «выученной беспомощности» (М. Селигман).

Здоровье: Психологическое «заражение» родительской тревогой подтверждается отечественными психофизиологами на биологическом уровне. Ком-

плексные исследования Института возрастной физиологии РАО (М. М. Безруких, М. В. Антропова) доказывают, что первые недели обучения в школе сопровождаются мощным напряжением всех систем организма ребенка – так называемой «физиологической бурей». Если в семье высок уровень тревожности, эта нагрузка становится запредельной: вегетативная нервная система не справляется со стрессом, что приводит к резкому падению иммунного ответа, манифестации психосоматических расстройств (головные боли, нарушения ЖКТ, астения) и тяжелому, затяжному протеканию адаптационного периода.

Становится очевидно: классическая дошкольная подготовка, сосредоточенная только на обучении ребенка чтению и счету, бьет мимо цели, если мы игнорируем психологическое состояние семьи. Без снижения родительской тревожности любые развивающие занятия теряют свою эффективность.

Именно поэтому ключевым вектором нашей деятельности стало системное психолого-педагогическое сопровождение родителей воспитанников педагогом-психологом детского сада, реализованное в формате родительского клуба как постоянно действующей площадки психолого-педагогического практикума.

Ниже представлен проверенный практический опыт работы в рамках данного клуба, доказавший свою эффективность в снижении уровня тревожности взрослых, оптимизации детско-родительских отношений и обеспечении мягкой, бесконфликтной адаптации будущих первоклассников»

Психологический клуб «Пространство осознанного родительства» успешно работает в учреждении с 2022 года (третий год). Это не просто лекторий, где педагог-психолог вещает истины, а живая площадка для диалога и отработки навыков.

Главная цель деятельности клуба – снижение уровня школьной тревожности родителей будущих первоклассников, коррекция деструктивных родительских установок (гиперопеки, завышенных требований) и формирование их психологической готовности к содействию автономности ребенка.

Для достижения поставленной цели педагогом-психологом ДОО решается комплекс взаимосвязанных задач:

Психологическое просвещение: формирование у родителей адекватных представлений о реальных (а не мифологизированных) критериях готовности ребенка к школе, механизмах формирования саморегуляции и психофизиологических закономерностях «физиологической бури» периода адаптации.

Психологическая коррекция: деконструкция иррациональных родительских страхов («школьный провал», «несоответствие статусу»), снижение уровня личностной и ситуативной тревожности взрослых, трансформация контролирующей позиции в поддерживающую.

Обучение методам регулирования: освоение родителями конкретных техник эмоционального самоконтроля, приемов бесконфликтного общения с ребенком и алгоритмов постепенной передачи ему зон ответственности в предшкольный период.

Деятельность родительского клуба как профессионального тренингово-консультативного пространства базируется на следующих организационно-методических принципах:

Принцип психологической безопасности и конфиденциальности. Создание безоценочной атмосферы, где родительские трудности и страхи не порицаются, а становятся объектом профессионального анализа. Это минимизирует сопротивление группы.

Принцип экспертной управляемости. Педагог-психолог выступает не просто модератором, а ведущим группового процесса. Он жестко удерживает рамки психологического содержания, пресекает деструктивное проецирование личного опыта участников и направляет фокус внимания на научные методы воспитания.

Принцип интерактивности и проживания опыта. Теоретический блок минимизирован. Работа строится через активное включение родителей в психологические упражнения, деловые игры, анализ кейсов и моделирование реальных предшкольных ситуаций.

Принцип системности и поэтапности. Сопровождение имеет четкую логику: от выявления скрытых страхов на начальных этапах, через их проработку и

освоение техник саморегуляции, к проектированию индивидуальной стратегии поддержки ребенка в первый месяц учебы.

Целевая аудитория: родители (законные представители) воспитанников подготовительных к школе групп. Состав участников группы является стабильным на протяжении всего цикла встреч (оптимальное количество в одной подгруппе 12–15 человек) это позволяет сформировать необходимый уровень групповой динамики, доверия и психологической безопасности, исключая пассивное зрительство.

Ключевая особенность: встречи проходят в формате практикума. Мы отказываемся от монолога в пользу активного взаимодействия. Родители здесь не пассивные слушатели, а главные действующие лица.

Регулярность: встречи проводятся ежемесячно. Регулярные встречи закрепляют у родителей привычку к участию, интегрируя клуб в их ежемесячное расписание. Ежемесячный формат обеспечивает постоянную обратную связь, помогая родителям чувствовать себя частью сообщества. Частые встречи помогают оперативно реагировать на возникающие вопросы и проблемы, предлагая своевременные психологические рекомендации. Последовательное изучение тем способствует более глубокому пониманию материала и лучшему усвоению новых навыков.

Длительность каждой встречи составляет не более 60 минут. Этого достаточно, чтобы погрузиться в тему, но не слишком долго, чтобы сохранить высокую продуктивность.

Структура каждой встречи универсальна:

1. Организационный момент и разогрев (5 мин): приветствие, упражнение-энергизатор, актуализация темы.
2. Входная диагностика (если есть) (5 мин): раздача бланков, инструкция, заполнение.
3. Мини-лекция (7–10 мин): только главное, 1–2 слайда/одна схема на доске.

4. Интерактив (ядро встречи) (15–20 мин) Ролевая игра / кейс / МАК, арт-терапия и пр.

5. Рефлексия и шеринг (5 мин): круг «Одним словом»/»Забрать с собой» (каждый говорит, что применит уже завтра).

Важным элементом завершения каждого практикума является выдача подготовленных психологом домашнего задания и материалов (алгоритмов, чек-листов). Это готовые инструменты, которые помогают родителю продолжить работу практикума дома, регулярно выполняя новые ритуалы и формируя новые привычки.

Тематический план клуба построен так, чтобы к моменту выпуска из сада родители овладели ключевыми компетенциями. Ниже представлен пример тематического плана клуба на учебный год. Для каждой темы указана цель и примерный практический инструментарий. План структурирован по этапам дошкольного периода (стартовая диагностика и адаптация взрослых, глубинная коррекция установок, итоговая стабилизация и проектирование поддержки).

Таблица 1

Тематический план клуба на учебный год

Месяц	Тема встречи	Цель	Практический инструментарий
Сентябрь (стартовая)	Знакомство и правила: «Мы вместе»	Снижение первичной тревожности, создание безопасной атмосферы, выявление ожиданий. Входная диагностика	Упражнение на сплочение «Клубок доверия», проективное упражнение «Мой первоклассник» (рисунок/ коллаж). «Дерево ожиданий»
Октябрь	Разрушение мифов: «Идеальный первоклассник и идеальный родитель»	Выявление и коррекция деструктивных установок и завышенных ожиданий.	Техника «Корзина мифов» (работа с карточками негативных установок). Метафорические ассоциативные карты (МАК) «Я как родитель школьника».
Ноябрь	Мои страхи: «Трансформация дошкольной тревожности»	Проработка родительских страхов («не справится», «плохой учитель»).	Арт-терапевтическая техника «Нарисуй свой страх и приручи его». Мак («Окна и двери») Упражнение «Зато...» (поиск позитивного ресурса в пугающих ситуациях). Релаксационная техника «Дыхание по квадрату».
Декабрь	Гиперопека как щит от тревоги: «где	Осознание родителями деструктивного влияния тотального контроля на	Психологический анализ кейсов (разбор реальных проблемных ситуаций),

	заканчивается забота?»	формирование волевой регуляции ребенка.	ролевая игра «Ребенок в коконе», упражнение на децентрацию психодраматическая игра «Один день без мамы». Упражнение «Психологическая пуповина» (визуализация границ).
Январь	Ресурсы родителя: «Наполни свой кувшин»	Профилактика родительского выгорания, обучение родителей экспресс-методам эмоциональной саморегуляции.	Упражнение «Мои ресурсные круги». Медитативная техника «Внутренний дом». Обмен практическим опытом «Мой быстрый способ успокоиться». Психомышечная релаксация, дыхательные техники, составление семейной «карты ресурсных состояний»
Февраль	Территория ответственности: «Где мои уроки, а где твои?»	Разграничение зон ответственности между родителем и будущим учеником. Обучение родителей алгоритмам постепенной и безопасной передачи зон ответственности будущему первокласснику.	Интерактивная игра «Раздели пирог ответственности». Моделирование ситуаций (сбор портфеля, выполнение заданий), составление индивидуальных «карт самостоятельности» Разбор кейсов «Ребенок забыл портфель / не хочет делать задание».
Март	Поддержка вместо контроля: «Ошибаться – это нормально»	Обучение навыкам безоценочного принятия.	Упражнение «Зеленая ручка» (фокус на успехах вместо ошибок). Практикум по техникам «Я-высказывание», «Активное слушание». Ролевая игра «Ребенок принес плохую оценку / замечание».
Апрель	Психологическая готовность: «Не только буквы и цифры»	Расширение представлений о компонентах готовности к школе. Сфокусироваться на произвольности, умении общаться и слушать учителя.	Упражнение «Пирамида готовности». Мозговой штурм «Что на самом деле важно в первом классе». Ролевая игра «Урок для родителей» Упражнение-практикум «Как развивать волю через игру».
Май (Итоговый этап)	«От тревожного ожидания к партнерской поддержке»	Закрепление позитивных установок, рефлексия, ритуал перехода в статус «родитель первоклассника». Проектирование индивидуальной стратегии сопровождения ребенка в первый месяц учебы, закрепление партнерской позиции. Итоговая диагностика (сравнение результатов).	Упражнение «Письмо в будущее» (себе на 1 сентября)/ «Один совет себе год назад». Вручение символических «сертификатов уверенного родителя». Рефлексивный круг «Мой багаж», Упражнение-визуализация «Уверенный родитель – успешный первоклассник». Итоговое анкетирование родителей.

Роль психолога, при проведении практикума, в первую очередь, заключается в создании безопасного пространства для диалога:

- создание доверительной атмосферы: среды, где каждый родитель чувствует себя услышанным и понятым без осуждения;
- конфиденциальность с первой встречи: каждая встреча начинается с обсуждения и напоминания правил конфиденциальности;
- индивидуальная поддержка родителей: для родителей, которым нужна дополнительная помощь проводятся индивидуальные консультации.

Успех интерактивного клуба во многом зависит от предварительной «разведки». Психолог в таком формате выступает не только модератором, но и аналитиком. Поэтому подготовка к каждой встрече, начинается задолго до того, как родители сядут в круг:

- мониторинг актуального запроса: за 2 недели проводится экспресс-опрос родителей (онлайн) по теме встречи с одним вопросом: «Какая ситуация с ребёнком вызывает у вас сейчас наибольшее затруднение?». Это позволяет скорректировать акценты практикума под реальные боли группы, а не работать по шаблону;

- наблюдение за детьми: накануне встречи (за неделю) проводится целенаправленное включенное наблюдение за детьми группы в режимные моменты (свободная игра, занятие, подготовка ко сну). Фиксируется: преобладающий фон настроения; типичные реакции на просьбу/отказ взрослого; особенности коммуникации со сверстниками. Эти живые наблюдения становятся «анонимными примерами» на практикуме – родители узнают ситуации, но без имен, что снимает защиту. А также плановое обследование детей (дважды в год) по методикам, оценивающим интеллект, произвольность, тревожность и мотивационную готовность.

Эта информация не обсуждается публично в клубе, но становится основой для коррекции сценариев практикумов: например, если у 70% детей выявлен высокий уровень тревоги, тема «Границы» перестраивается на тему «Как снизить тревожность ожидания».

Параллельно в ткань встреч включается экспресс-самодиагностика родителей (экспресс-опросники, проективные техники, самооценка родительской компетентности). Это занимает 5–7 минут и всегда вызывает живой отклик. Обработка происходит сразу на занятии по открытому ключу, что даёт эффект «инсайта» – родители не слушают лекцию о своих ошибках, а открывают их для себя самостоятельно. Чтобы диагностика работала, а не травмировала, соблюдаются три правила:

1. Добровольность. Никто не обязан заполнять тесты. Но на практике участвуют 100% – интерес к себе перевешивает.

2. Анонимность в группе. Никто не называет свои баллы вслух, если не хочет (психолог дает только агрегированную статистику).

3. Экологичная обратная связь. Если по результатам теста видно, что родитель находится в зоне высокого риска (например, эмоциональное отвержение), психолог приглашает его на индивидуальную консультацию отдельно, вне рамок клуба.

Такой подход позволяет каждому взрослому увидеть свои воспитательные установки, стиль, реакции на эмоции ребёнка, доминирующие мотивационные фразы и устойчивость семейных границ, многократно повышает принятие рекомендаций и снижает защитные реакции.

Результативность работы психологического клуба отслеживается по двум векторам: объективному (подтвержденные результатами входящей и исходящей диагностики: использовались анкетирование, тест-опросник родительского отношения ОРО А.Я.Варги, В.В. Столина и методика уровня родительской тревожности) и субъективному (эти данные собираются через опросники, анкеты обратной связи после каждой встречи и итоговое анкетирование в конце года).

На уровне родителей воспитанников отмечается:

- снижение предшкольной тревожности: смена позиции «страх перед неизвестностью и нагрузками» на позицию «уверенность и партнерство».

- трансформация родительских ожиданий: перенос фокуса внимания с академических навыков (умение читать, считать) на психологическую готовность (мотивация, саморегуляция, эмоциональный интеллект);

- развитие навыка рефлексии: способность родителей отделять собственные нереализованные амбиции от реальных возможностей и потребностей ребенка;

- профилактика выгорания: освоение техник саморегуляции, позволяющих сохранять ресурсное состояние в период адаптации ребенка к первому классу.

Перестройку родительских установок: от контроля к сопровождению («Стиль воспитания») можно увидеть в представленной таблице.

Таблица 2

Изменения в стиле воспитания в течение года

Стиль	Начало года (сентябрь)	Конец года (май)	Изменение (п.п. – процентных пункта)
Авторитарный	37%	12%	↓ на 25 п.п.
Авторитетный	41%	79%	↑ на 38 п.п.
Попустительский	22%	9%	↓ на 13 п.п.

В начале года большинство родителей (особенно отцы) были склонны к авторитарной позиции: «Я сказал – значит, так будет», «Ребёнок должен слушаться беспрекословно». В ходе практикумов, где использовался приём «смена позиции» – родители в ролевых играх оказываясь «подчинёнными» или «ребёнком», начинали пересматривать свои убеждения не на уровне логики, а на уровне чувств и даже физически ощущали, каково это – когда тобой командуют без объяснений. В результате у многих установка «контролировать» трансформировалась в установку «сопровождать», при которой правила не отменяются, но объясняются и согласовываются.

Важный результат – улучшение детско-родительских отношений: конфликтов стало меньше, а теплых разговоров – больше. Также произошло укрепление детско-родительской привязанности через ритуалы. Качественные данные (из рефлексивных отчётов родителей):

- 94% родителей ввели хотя бы один новый семейный ритуал после апрельского практикума.

- 87% отметили, что ритуалы (совместное чтение, вечернее обнимание, «минутка благодарности» за ужином) снизили утренние конфликты.

- 76% сообщили, что ребёнок стал чаще инициировать телесный контакт (обниматься, садиться на колени), что расценивается психологами как маркер восстановления доверия.

Семейные ритуалы работают на глубинном, доречевом уровне. Для дошкольника, у которого ещё недостаточно развита абстрактная речь, повторяющиеся действия становятся «языком безопасности». Когда вечером всегда читают книгу, а по воскресеньям пекут пирожки – ребёнок знает, что мир предсказуем, а значит, безопасен. Психологический механизм здесь связан с работой островковой доли мозга (*insula*), отвечающей за телесное ощущение покоя. Повторяющиеся ритуалы с телесным контактом (объятия, поглаживания, совместные тактильные действия) стимулируют выработку окситоцина – гормона привязанности, который, в свою очередь, снижает уровень кортизола (гормона стресса).

1. Улучшение коммуникации: родители отметили качественные изменения в общении с детьми (измерялось по шкале Стилберга – тревожность снизилась на 35%)

2. Уверенность в сложных ситуациях: участники стали спокойнее реагировать на конфликты и страхи детей (по опроснику Е.С. Морозовой рост составил 42%)

3. Практические навыки: освоены стратегии эффективного общения и эмоциональной поддержки (среднее количество применяемых техник выросло с 1,2 до 4,8 на семью)

На уровне воспитанников (детей 6–7 лет) получены следующие результаты диагностики.

Таблица 3

Результаты диагностики детей

Показатель	Начало года	Конец года	Динамика
Уровень тревожности у детей (норма – до 50%)	68% (высокий)	42% (норма)	↓ на 26%
Дети с адекватной самооценкой	54%	82%	↑ на 28%
Частота конфликтных реакций в группе (наблюдение)	4,2 эпизода/час	1,8 эпизода/час	↓ в 2,3 раза

Данные получены по тесту тревожности (Теммл-Дорки-Амен), методике «Лесенка» (самооценка) и протоколам наблюдения.

Эмоциональное состояние ребёнка дошкольного возраста зеркально отражает эмоциональное состояние значимого взрослого – это доказанный факт в рамках теории привязанности (Дж. Боулби, М. Эйнсворт). Ребёнок выступает «эмоциональным барометром» семьи: когда родитель тревожен, ребёнок «считывает» эту тревогу через интонацию, мимику и телесный контакт, даже если слова остаются спокойными. В нашем клубе педагог-психолог системно работал с родительской тревогой именно как с первичным фактором. Снижение тревоги у мамы закономерно привело к снижению тревоги у ребёнка – через эффект эмоционального заражения в обратную сторону: ребёнок считывает теперь не сигнал опасности, а сигнал безопасности.

На практикуме родители освоили технику легализации эмоций (называние чувств ребёнка без оценки). Это дало детям два важных ресурса: разрешение на чувство – ребёнок перестаёт подавлять гнев или страх, а значит, они не переходят в соматику; словарь эмоций – ребёнок учится проговаривать: «Я злюсь», «Мне страшно», вместо того чтобы кричать, кусаться или уходить в отказ. Воспитатели отметили значительное улучшение коммуникации в группе.

Таблица 4

Повышение произвольности у детей как следствие изменения родительского поведения. Количественные данные

(по методике «Графический диктант» Элькониной)

Критерий	Начало года	Конец года	Динамика
Средний балл за	4,7	7,9	↑ на 3,2 балла

выполнение (max 10)			
Доля детей с высоким уровнем произвольности	22%	61%	↑ на 39%
Доля детей с низким уровнем	41%	11%	↓ на 30%

Развитие произвольности (способности делать не то, что хочется, а то, что нужно) традиционно считается «школьным» навыком. Однако его фундамент закладывается именно в семье и именно в старшем дошкольном возрасте. Ключевой фактор – последовательность и понятность требований взрослого. В ходе практикума «Границы» родители осознали, что хаотичные запреты (сегодня можно, завтра нельзя) дезориентируют ребёнка и тормозят развитие произвольности. Мозг ребёнка тратит энергию не на самоконтроль, а на попытку угадать реакцию взрослого. Когда правила становятся стабильными и объяснимыми, ребёнок перестаёт бесконечно тестировать границы и направляет освободившуюся энергию на внутреннюю регуляцию своих действий. Родители, прошедшие практикум «Произвольность», начали системно включать в домашний досуг нейропсихологические игры (зеркальное рисование, двуручные упражнения, графические диктанты), которые мы разбирали на встрече. Это привело к закономерному «тренировочному эффекту»: межполушарные связи упрочнились, а способность к концентрации и переключению внимания росла не за счёт «натаскивания», а через игровую, экологичную форму.

Качественный пример: «Миша (6,5 лет) в сентябре не мог усидеть на занятии дольше 3 минут, постоянно отвлекался. Мама пришла на практикум, узнала про двуручные игры, стала каждый вечер по 5 минут заниматься. В марте Миша уже выдерживал 15-минутные занятия и сам контролировал свои отвлечения – ловил себя и возвращал внимание».

Отмечается также:

- вовлечённость родителей – 100%: на занятии все участники активно включались в обсуждения и упражнения;

- уверенность в сложных ситуациях: участники стали спокойнее реагировать на конфликты и страхи детей (по опроснику Е.С. Морозовой рост составил 42%);

- практические навыки: освоены стратегии эффективного общения и эмоциональной поддержки (среднее количество применяемых техник выросло с 1,2 до 4,8 на семью)

Вот цитаты из анкет родителей:

«Я перестала бояться, что мой ребёнок «не готов к школе. Я поняла, что главная готовность – это моя любовь и спокойствие. Спасибо».

«Я научился говорить «прости» своей дочери. И она научилась говорить мне то же самое. Мы теперь партнёры».

«В нашем доме завёлся ритуал «обнимашка перед сном». Это лечит больше, чем все витамины мира».

«Памятки и чек-листы – это спасение! С ними я чувствую себя гораздо увереннее в воспитании, а не просто гадаю. И мой ребенок стал спокойнее».

«Я научилась понимать, что стоит за нежеланием ребенка что-то делать. Это изменило наши отношения»

«Раньше я паниковала, когда дети ссорились. Благодаря клубу, я теперь знаю, как спокойно разрешать конфликты и даже использую их как возможность научить детей договариваться».

«Я впервые задумалась, что моё: «потому что я так сказала» звучит для дочери как приговор. Теперь я говорю: «Нам нужно сделать это, потому что...» – и она перестаёт бунтовать»

«Мы ввели «свечку» – каждый вечер за ужином говорим одно хорошее событие дня. Удивительно, но сын стал рассказывать намного больше, чем когда я спрашивала «как дела?» Он ждёт этого момента. И я жду».

«Лучшее, что мы можем дать ребёнку перед школой – это не научить его читать к трём годам, а научиться слышать его, когда он молчит, и понимать, когда он кричит. Этому мы учимся вместе» – из высказывания родительницы на итоговой встрече.

На вопрос: «Если бы вы могли описать психологический клуб одним словом или короткой фразой, что бы это было?» родители ответили:

«Время для обдумывания», «Группа – это ресурс», «Спокойная уверенность», «Ключ к пониманию», «Солнце! комфорт, доверие, понимание», «Выручалочка для родителей», «Место, где можно снять маску идеального родителя», «Компас – помогает найти верное направление в воспитании» и пр.

Побочный, но крайне важный результат – изменение атмосферы в родительском коллективе. На старте года многие родители не общались близко друг с другом, в чатах царила тревога. К концу года: создалась группа поддержки – родители обмениваются опытом вне клуба, организуют совместные досуги; снизилось количество конфликтных сообщений в родительских чатах на 94% (данные администратора группы). Феномен «общей уязвимости», возникающий на практикумах, когда каждый честно делится своими трудностями, разрушает социальные барьеры. Родители перестают бояться оценки и осуждения – и это переносится на их поведение в реальном общении. Групповая сплочённость становится дополнительным ресурсом, снижающим коллективную тревогу.

Родители стали чаще обращаться к психологу за индивидуальными консультациями (рост на 40%), что свидетельствует о доверии и готовности работать над собой.

Заключение

Психологический клуб в формате интерактивного практикума – это эффективная форма просвещения родителей, доказавшая свою состоятельность как в количественных, так и в качественных измерениях. Ключевые изменения происходят не в когнитивной области («я узнал новое»), а в аффективной и поведенческой («я прочувствовал и делаю иначе»). Именно эта глубина обеспечивает устойчивость результатов. Наиболее значимым результатом является не рост баллов в тестах, а качественное изменение родительской позиции: от «воспитателя-контролёра» к «сопровождающему взрослому». Это создаёт фундамент для благополучного прохождения ребёнком кризиса 6–7 лет и мягкого входа в школьную жизнь.

Предложенную модель можно масштабировать в любом дошкольном учреждении при наличии подготовленного психолога, владеющего методами групповой работы. Затраты на организацию минимальны (бланки, ватман, маркеры), а социальный эффект – максимален, поскольку работа идёт не с отдельным ребёнком, а со всей семейной системой.

Список литературы

1. Об образовании в Российской Федерации : Федеральный закон № 273-ФЗ : принят Государственной Думой 21 декабря 2012 г. : одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 г.
2. Об утверждении Федеральной образовательной программы дошкольного образования : Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 // Реестр нормативных правовых актов Минпросвещения России. – 2022.
3. Безруких М.М. Трудности обучения в начальной школе: причины, диагностика, комплексная помощь / М.М. Безруких. – М.: Эксмо, 2009. – 464 с. – EDN QWSLVL
4. Безруких М.М. Психофизиологические особенности адаптации детей к школе / М.М. Безруких, М.В. Антропова // Физиология человека. – 2000. – Т. 26, № 5. – С. 22–29.
5. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – СПб.: Питер, 2008. – 398 с.
6. Варга А.Я. Системная семейная психотерапия: краткий лекционный курс / А.Я. Варга. – СПб.: Речь, 2001. – 144 с.
7. Веракса А.Н. Развитие регуляторных функций у дошкольников 4–7 лет: роль продолжительности посещения детского сада / А.Н. Веракса, М.Н. Гаврилова, А.И. Каримова, О.В. Солопова, А.А. Якушина // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2023. – Т. 46, № 4. – С. 64–87. – DOI: 10.11621/LPJ-23–39. – EDN QDSXGI

8. Выготский Л.С. Кризис семи лет // Собрание сочинений : в 6 т. / Л.С. Выготский. – М.: Педагогика, 1984. – Т. 4: Детская психология / под ред. Д.Б. Эльконина. – 433 с.
9. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? / Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: АСТ, 2022. – 304 с.
10. Гиппенрейтер Ю.Б. Продолжаем общаться с ребенком. Так? / Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: АСТ, 2021. – 304 с.
11. Дубровина И.В. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / И.В. Дубровина. – Екатеринбург: Деловая книга, 2000. – 176 с.
12. Марковская И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми / И.М. Марковская. – СПб.: Речь, 2005. – 149 с.
13. Моница Г.Б. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители) / Г.Б. Моница, Е.К. Лютова-Робертс. – СПб.: Речь, 2007. – 224 с.
14. Петрановская Л.В. Если с ребенком трудно / Л.В. Петрановская. – М.: АСТ, 2017. – 144 с.
15. Петрановская Л.В. Тайная опора: привязанность в жизни ребенка / Л.В. Петрановская. – М.: АСТ, 2018. – 288 с.
16. Эльконин Д.Б. Психология обучения младшего школьника / Д.Б. Эльконин. – М.: Знание, 1974. – 64 с.