ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ РОДИТЕЛЕЙ КАК УСЛОВИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО БЕЗОПАСНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ДЕТЬМИ: МОДЕЛЬ ТРЕНИНГОВОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ

Шомуродова Махфуза Аслитдиновна
Соискатель Узбекского национального педагогического университета имени Низами, Ташкент, Узбекистан
shomurodovama@gmail.com

Аннотация. *Статья посвящена роли эмоциональной саморегуляции родителя в поддержании безопасного психологического контакта с ребёнком. На основе теории привязанности и материалов диссертационного исследования представлена структурно-функциональная модель психологического сопровождения, объединяющая осознание индивидуальных реакций привязанности, распознавание эмоций ребёнка, снижение напряжения и освоение поддерживающих способов общения. Рассмотрена логика двенадцатисессионной программы, рассчитанной на шесть недель, и предложены критерии оценки её реализации. В отличие от публикаций, посвящённых диагностике стилей привязанности или сравнению семей, акцент сделан на механизме перехода от саморегуляции взрослого к эмоциональной доступности и восстановлению контакта после конфликтов. Работа носит методико-аналитический характер; количественная оценка эффективности программы требует проверки первичных данных.*

Ключевые слова: *эмоциональная саморегуляция, родительская привязанность, эмоциональная доступность, детско-родительское взаимодействие, психологическое сопровождение, родительский тренинг, восстановление контакта.*

Annotatsiya. *Maqolada ota-onaning hissiy o‘zini boshqarishi farzand bilan psixologik jihatdan xavfsiz munosabatni saqlash omili sifatida ko‘rib chiqiladi. Bog‘lanish nazariyasi va dissertatsiya tadqiqoti materiallari asosida ota-onaning bog‘lanish bilan bog‘liq reaksiyalarini anglash, bolaning his-tuyg‘ularini aniqlash, zo‘riqishni kamaytirish hamda qo‘llab-quvvatlovchi muloqotni rivojlantirishga qaratilgan psixologik hamrohlik modeli taqdim etiladi. Olti hafta davom etadigan o‘n ikki mashg‘ulotli dastur mantig‘i va uning amalga oshirilishini baholash mezonlari yoritiladi. Maqola metodik-tahliliy xarakterga ega; dastur samaradorligi bo‘yicha miqdoriy xulosalar dastlabki ma’lumotlarni tekshirishni talab etadi.*

Kalit so‘zlar: *hissiy o‘zini boshqarish, ota-onaning bog‘lanishi, hissiy mavjudlik, ota-ona va farzand munosabatlari, psixologik hamrohlik, trening, munosabatni tiklash.*

Abstract. *This article examines parental emotional self-regulation as a condition for maintaining psychologically safe parent–child interaction. Drawing on attachment theory and dissertation materials, it presents a structured model of psychological support that integrates awareness of attachment-related responses, recognition of children’s emotions, reduction of parental tension, and supportive communication. The rationale for a six-week, twelve-session programme and criteria for assessing its implementation are discussed. Rather than focusing on attachment measurement or family-structure comparisons, the article explores how parental self-regulation may support emotional availability and relationship repair following conflict. The paper is methodological and analytical; quantitative effectiveness claims require verification against primary research records.*

Keywords: *emotional self-regulation, parental attachment, emotional availability, parent–child interaction, psychological support, parenting programme, relationship repair.*

ВВЕДЕНИЕ

Вопрос о том, каким образом родитель сохраняет эмоциональную доступность в напряжённой ситуации, имеет самостоятельное значение для психологии семьи. Знание воспитательных правил не всегда превращается в последовательное поведение: при усталости, тревоге или конфликте взрослый может прибегать к гиперконтролю, резкому реагированию либо отстранению. Поэтому психологическая помощь семье должна включать не только обучение коммуникации, но и развитие способности родителя распознавать и регулировать собственное эмоциональное состояние.

Теория привязанности Дж. Боулби рассматривает доступность значимого взрослого и предсказуемость его реакции как важные условия формирования чувства безопасности [1]. Наблюдения М. Эйнсворт показали значение чувствительности к сигналам ребёнка [2]. Исследования взрослой привязанности дополнили этот подход описанием тревожности и избегания близости как измерений, связанных с переживанием эмоциональной связи [3, 4]. Вместе с тем перенос характеристик взрослой привязанности на родительское поведение требует осторожности: наличие тревоги или избегания само по себе не определяет конкретный стиль воспитания.

В настоящей статье саморегуляция понимается как способность взрослого замечать эмоциональное возбуждение, удерживать паузу между

переживанием и действием, выбирать ответ с учётом потребностей ребёнка и восстанавливать взаимодействие после разрыва контакта. Это определение используется как рабочее и не заменяет клинических диагностических критериев. Важен не идеал постоянного спокойствия, а возможность возвращаться к поддерживающему взаимодействию после трудного эпизода.

Цель статьи — теоретически обосновать роль родительской саморегуляции в эмоционально безопасном взаимодействии с ребёнком и представить методическую модель психологического сопровождения, основанную на материалах диссертационного исследования. Задачи включают описание психологических механизмов, структурирование тренинговых блоков, определение критериев наблюдения за изменениями и обсуждение ограничений применения модели.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Методологическую основу работы составили анализ исследований привязанности, эмоциональной чувствительности и саморегуляции, а также содержательный анализ программы психологического сопровождения родителей, описанной в диссертации М. А. Шомуродовой. В диссертационном исследовании участвовали 229 родителей детей в возрасте 5–14 лет; 146 представляли полные семьи и 83 — неполные. Данные о составе выборки приведены исключительно для характеристики исследовательского контекста, а не как новая эмпирическая проверка представленной в статье модели.

В диссертации описан формирующий этап с экспериментальной группой из 116 и контрольной группой из 113 родителей. Вместе с тем способ распределения участников и отдельные сведения о полноте повторного обследования требуют документального уточнения. Поэтому в настоящей работе не воспроизводятся показатели эффективности и не делаются причинные выводы о влиянии тренинга. Предмет анализа — структура и психологическая логика сопровождения.

Программа, представленная в диссертации, рассчитана на 12 занятий по 90 минут, проводимых дважды в неделю в течение шести недель. Она объединяет групповые обсуждения, индивидуализированную обратную связь, ролевые упражнения и задания для самостоятельного наблюдения за семейным взаимодействием. Для методического анализа использованы критерии содержательной согласованности занятий с заявленными целями, последовательности формирования навыков и применимости упражнений в повседневной жизни.

При разработке критериев сопровождения важно различать процессные и результативные показатели. К первым относятся посещаемость, участие в

упражнениях, выполнение домашних заданий и способность описывать эмоциональные эпизоды. Ко вторым — изменения в способах реагирования, качестве диалога и восстановлении контакта, которые должны подтверждаться повторными измерениями и, по возможности, наблюдением, а не только субъективными впечатлениями участников.

РЕЗУЛЬТАТЫ МЕТОДИЧЕСКОГО АНАЛИЗА И ОБСУЖДЕНИЕ

1. Психологические механизмы саморегуляции в родительском взаимодействии.

Первый механизм связан с распознаванием эмоционального сигнала. Поведение ребёнка, например отказ выполнять просьбу, может восприниматься взрослым как угроза авторитету, отвержение или потеря контроля. Такая интерпретация усиливает возбуждение и сужает диапазон доступных ответов. Осознание собственных автоматических мыслей создаёт возможность отделить событие от его эмоционального значения и выбрать более соразмерную реакцию.

Второй механизм — регуляция физиологического и эмоционального напряжения. Краткая пауза, выравнивание дыхания и переключение внимания на телесные сигналы могут помочь взрослому не превращать импульсивную реакцию в действие. Эти приёмы не отменяют необходимости обозначать границы; напротив, они позволяют делать это без угрозы разрыва эмоционального контакта. При устойчивых симптомах тревоги, травматизации или насилия тренинговые техники не заменяют специализированную помощь.

Третий механизм предполагает эмоциональную ментализацию — попытку понять внутреннее состояние ребёнка, не сводя его к внешнему поведению. Плач, протест или молчание могут иметь различные причины: усталость, страх, стыд, разочарование, потребность в автономии. Уточняющие вопросы и внимательное наблюдение позволяют снизить риск ошибочной интерпретации и поддерживают более точную эмоциональную настройку.

Четвёртый механизм — восстановление контакта после конфликта. Психологически безопасные отношения не предполагают отсутствия разногласий. Существеннее то, способен ли родитель признать чрезмерность собственной реакции, обозначить границы без унижения ребёнка и вернуться к совместному обсуждению произошедшего. В этом смысле восстановление контакта представляет собой самостоятельный навык, а не только следствие снижения конфликтности.

2. Шестиблочная модель психологического сопровождения.

На основе структуры диссертационной программы выделены шесть функциональных блоков. Их последовательность отражает переход от понимания собственных реакций к устойчивому применению новых способов взаимодействия.

Блок	Содержание работы	Ожидаемый навык
Психообразовательный	Различение заботы и контроля, близости и слияния, конфликта и угрозы отношениям	Осмысленное описание трудной ситуации
Рефлексивный	Распознавание тревожных и избегающих реакций, анализ индивидуальных триггеров	Замечать привычный сценарий до действия
Эмоциональная чувствительность	Распознавание эмоций ребёнка, проверка собственных интерпретаций	Отвечать на потребность, а не только на поведение
Саморегуляция	Пауза, дыхательные и стабилизирующие упражнения, работа с катастрофизирующими ожиданиями	Снижать импульсивность ответа
Безопасное взаимодействие	Ролевые ситуации, границы без отвержения, поддержка автономии	Сохранять контакт при несогласии
Закрепление	Домашние наблюдения, анализ срывов и восстановления отношений	Переносить навыки в повседневную жизнь

Психообразовательный блок выполняет функцию общего понятийного основания. Он помогает заменить оценочные формулировки («ребёнок специально меня выводит») более точным описанием ситуации, эмоции и реакции. Рефлексивный блок переносит внимание с поведения ребёнка на собственные ожидания взрослого: например, стремление немедленно прекратить детский протест может быть связано не только с дисциплинарной задачей, но и с тревогой самого родителя.

Блок эмоциональной чувствительности расширяет репертуар интерпретаций. Вместо быстрого перехода к наказанию родителю предлагается определить, какая потребность может стоять за поведением ребёнка, и проверить гипотезу в диалоге. Блок саморегуляции добавляет инструменты удержания эмоционального равновесия. Следующий блок

переводит это понимание в поведенческую практику: поддержка и ограничения перестают восприниматься как взаимоисключающие стратегии.

Закрепляющий блок необходим потому, что освоение навыка в учебной ситуации не гарантирует его использования дома. Домашние задания должны быть короткими, наблюдаемыми и реалистичными. Например, родитель может зафиксировать один эпизод напряжения, описать телесные сигналы, свою первоначальную интерпретацию, предпринятую паузу и последующий разговор с ребёнком. Цель записи — рефлексия, а не самообвинение.

3. Последовательность двенадцати занятий.

В диссертационных материалах описаны шесть тематических блоков и двенадцатисессионный формат. Ниже представлена методическая группировка занятий по их ведущим задачам; она не является восстановленным дословным протоколом каждого проведённого занятия.

Занятия	Ведущая задача	Практическая форма
1–2	Создание безопасной рабочей атмосферы; введение понятий привязанности и эмоционального контакта	Групповое соглашение, разбор типичных эпизодов
3–4	Распознавание собственных тревожных и дистанцирующих реакций	Карта триггеров, рефлексивные вопросы
5–6	Развитие эмоциональной чувствительности к ребёнку	Разбор ситуаций, упражнение «что чувствует ребёнок?»
7–8	Регуляция напряжения и импульсивности	Пауза, дыхание, анализ автоматических мыслей
9–10	Границы, поддержка и восстановление контакта	Ролевые диалоги, репетиция ответов
11–12	Обобщение, перенос в семью и план поддержки навыков	Домашний план, обратная связь, самооценка

Предложенная группировка позволяет представить последовательность формирования навыков, но не подменяет утверждённую программу вмешательства. При практическом применении продолжительность упражнений, состав группы и способы обратной связи должны адаптироваться к возрасту детей, запросу семьи и подготовке ведущего.

4. Дифференциация работы с учётом особенностей привязанности.

При выраженной тревоге привязанности родитель может нуждаться прежде всего в навыках переносимости неопределённости и автономии ребёнка. Задача психолога — помочь отличать реальную потребность ребёнка

в защите от собственного стремления постоянно получать подтверждение близости. В упражнениях полезно рассматривать ситуации, когда ребёнок не сразу отвечает, выбирает самостоятельное действие или выражает несогласие.

При тенденции к избеганию эмоциональной близости акцент смещается на постепенное расширение доступности: называние чувств, короткий поддерживающий отклик, выдерживание эмоционально насыщенного разговора без преждевременного ухода. При сочетании тревоги и избегания работа может требовать более медленного темпа и особого внимания к ощущению психологической безопасности. Эти ориентиры представляют собой рабочие гипотезы, а не жёсткие назначения по типу привязанности.

Условия полной или неполной семьи сами по себе не должны использоваться как показатель качества родительства. Важно учитывать фактическую нагрузку на взрослого, доступность поддержки, особенности распределения заботы и социальные ожидания. В узбекском семейном контексте необходимо принимать во внимание участие расширенной семьи, межпоколенческие нормы и культурно обусловленные способы выражения уважения и близости. Однако конкретные культурные эффекты требуют самостоятельного эмпирического изучения.

5. Оценка реализации программы и исследовательские ограничения.

Для оценки процесса сопровождения целесообразно использовать несколько источников информации: самоотчёт родителя, дневник наблюдений, структурированную обратную связь ведущего и, при наличии согласия и этических оснований, независимое наблюдение за взаимодействием. Повторная диагностика должна проводиться с использованием инструментов, имеющих подтверждённые правила подсчёта и показатели надёжности. Отдельно следует регистрировать пропуски занятий и причины прекращения участия.

В диссертации приведены сведения о формирующем эксперименте, однако ряд процедурных полей, в том числе способ распределения по группам, остаётся незаполненным. Кроме того, исходный бланк авторского опросника и первичные массивы ответов не представлены в доступных материалах. В связи с этим настоящая статья не утверждает, что описанная программа доказанно вызывает определённое изменение шкальных показателей. Для такой оценки необходимы проверка протокола, анализ исходной сопоставимости групп, учёт выбывания и корректная статистическая обработка.

Предлагаемая модель имеет методическую ценность прежде всего как последовательность психологических задач. Её возможная эффективность

должна изучаться отдельно: с заранее определёнными первичными исходами, прозрачными критериями включения, этическим информированным согласием и описанием того, какие элементы вмешательства фактически были проведены. Это особенно важно для разграничения практической перспективности подхода и эмпирически доказанного результата.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Эмоциональная саморегуляция родителя может рассматриваться как связующее звено между внутренним переживанием близости и наблюдаемыми способами общения с ребёнком. Она позволяет не устранять эмоции, а преобразовывать их в более осознанный ответ, сохраняющий одновременно границы и эмоциональную доступность.

Представленная шестиблочная модель психологического сопровождения включает психообразование, рефлексию реакций привязанности, развитие эмоциональной чувствительности, снижение напряжения, освоение безопасных способов взаимодействия и закрепление навыков. Двенадцатисессионный формат обеспечивает методическую последовательность, но требует адаптации к особенностям семьи и проверки реализации.

Самостоятельный практический вывод состоит в необходимости уделять внимание не только профилактике конфликтов, но и восстановлению контакта после них. Перспективой дальнейших исследований является проверка эффективности программы с использованием документированного протокола, независимых показателей эмоционального взаимодействия и надёжных диагностических инструментов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Bowlby J. Attachment and Loss. Vol. 1: Attachment. — 2nd ed. — New York: Basic Books, 1982.

2. Ainsworth M. D. S., Blehar M. C., Waters E., Wall S. Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation. — Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1978.

3. Bartholomew K., Horowitz L. M. Attachment styles among young adults: A test of a four-category model // Journal of Personality and Social Psychology. — 1991. — Vol. 61, № 2. — P. 226–244. — DOI: 10.1037/0022-3514.61.2.226.

4. Brennan K. A., Clark C. L., Shaver P. R. Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview // Attachment Theory and Close Relationships / ed. J. A. Simpson, W. S. Rholes. — New York: Guilford Press, 1998. — P. 46–76.

5. Gross J. J. The emerging field of emotion regulation: An integrative review // Review of General Psychology. — 1998. — Vol. 2, № 3. — P. 271–299. — DOI: 10.1037/1089-2680.2.3.271.

6. Morris A. S., Silk J. S., Steinberg L., Myers S. S., Robinson L. R. The role of the family context in the development of emotion regulation // Social Development. — 2007. — Vol. 16, № 2. — P. 361–388. — DOI: 10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x.

7. Slade A. Parental reflective functioning: An introduction // Attachment & Human Development. — 2005. — Vol. 7, № 3. — P. 269–281. — DOI: 10.1080/14616730500245906.

8. Shomurodova M. A. Влияние стилей привязанности родителей на эмоциональные отношения с детьми: диссертационная рукопись. — Ташкент, 2026. — Неопубликованный материал.