

РОДИТЕЛСКИ ТРЕНИНГ, СПЕЦИФИЦИРАН НА БАЗАТА ВЪЗРАСТ НА ДЕТЕТО

Проф. Теодора Стоева

Софийски университет „Св. Климент Охридски“

Резюме. Статията разглежда въпроса за обучението на родителите, свързано с подобряване на родителските умения и намаляване на неефективните родителски практики. Въз основа на проучване за стилове на родителство, водещо до емоционални и поведенчески разстройства при деца и юноши, са дадени препоръки за обучение на родители въз основа на възрастта на техните деца. За децата резултатите показват, че за появата на емоционално-поведенчески разстройства са значими емоционалното пренебрегване, явното отхвърляне, авторитаризмът и прилагането на наказания. Това определя необходимостта родителите да прилагат подкрепящи и ръководещи стратегии в поведението си към децата. За юношеството резултатите показват, че за появата на емоционални и поведенчески проблеми са значими авторитаризмът, прилагането на наказания, липсата на съпричастност и липсата на сътрудничество. Това определя необходимостта родителят ефективно да прилага не само подкрепяща и ръководеща стратегия, но и стратегия за сътрудничество. Статията разглежда и въпроса за индивидуалното консултиране на родителя, чиято цел е активирането на неговото рефлексивно его и развитие на метапозиция по отношение на дълбоките корени на собственото му поведение.

Ключови думи: родителско обучение; индивидуално консултиране; деца; юноши; родителски умения

Същност на консултативната работа с родители

Тренирането на родители има за цел да подобри родителските умения и да редуцира използването на неадекватни родителски практики. Повечето програми за трениране на родители са основани на теорията за социалното учене, като обучават родителите на позитивни, дисциплиниращи техники и на избягване на принудата. Тренировъчните сесии покриват социални процедури, свързани с позитивна подкрепа, награди, и включването на леки наказания, като например игнорирането. Всички интервенции имат за обща цел развитие и увеличаване специфичните интеракционни умения на родителите (Kazdin 1995).

В общ план **програмите за консултиране на родители включват:**

Консултиране на родители:

- въпроси около развитието на детето/юношата;
- трудности в родителстването;
- проблемно поведение на детето/юношата.

Консултиране на родителите и на детето/юношата:

- проблеми във взаимоотношенията дете – дете и дете – родител/и;
- индивидуални консултации с детето и с родителите.

Някои от програмите, които са с доказана ефективност, са следните.

Програма за позитивно родителство (Sanders & Cann 2003). Тази програма предлага обучение на родители в стратегии за промотиране на детска компетентност и чувство на значимост – чрез похвали и обсъждане на позитивни качества.

Програма за управление на родителското поведение (Kazdin 2005). Това е ефективен родителски тренинг, промотиращ просоциалното поведение на детето и обучение на родителите на неналагаща се дисциплина.

Редица изследователи посочват, че в тренинга на родители трябва да се включва обучението на умения, свързани с поставяне на ефективни граници на детето, по-ясна комуникация, установяване на правила като база за авторитетно родителство (Gordan 2000; Penev 2002; Chaffin & Winston 1991). Други изследователи отбелязват, че в тренинговите програми на родители на юноши с проблемно поведение трябва да включват позитивна подкрепа за просоциално поведение, отклоняване на вниманието от проблемното поведение чрез използване на игнорирането вместо наказанието (Dodson 2005; Ivanov 1995). Оказва се, че ефективна стратегия, свързана с превенция по отношение както на емоционалните, така и на поведенческите нарушения, е промяна на интеракцията с детето чрез увеличаване на рефлексивното слушане и редуциране на критицизма от страна на родителя.

Поддържащите стратегии са насочени към това детето да придобие вътрешно самоуважение и реална самооценка. Свързани са с подкрепа и награждаване на детето. Тези стратегии предполагат, че родителят може да идентифицира чувствата на детето, като реагира на тях. Активното слушане като техника е полезно, за да се помогне на детето да определи и изрази чувствата си. Фактически подкрепата означава приемане чувствата на детето дори родителят да не е съгласен с тях. В тази връзка, тези стратегии са в унисон с хуманистичния възглед за отношенията на родителя и детето, според който основа на възпитанието са: безусловното приемане от страна на детето; проявата на искрени чувства от страна на родителя или „прозрачност“ и „автентичност“ на поведението му, водещи до „истинска среща“ с него.

Ръководните стратегии имат за цел да помогнат на детето да усвои правилата и ценностите на семейството и социума. Родителят трябва да управ-

лява поведението на детето, като установи ограничения и обезпечи външна структурираност и стабилност, на които детето да се опре, докато се формират интернални ограничения и норми.

Тези стратегии могат да бъдат третирани като бихевиористични, тъй като са свързани с прилагане на системата за награждаване на приемливото поведение и санкциониране на неприемливото.

Стратегиите на сътрудничество имат за цел да помогнат на юношата да изпитва чувство на принадлежност и близост, от една страна, а от друга – самоуважение. На юношата се дава възможност да участва във вземането на сложни решения, които благоприятстват развитието на силна и зряла индивидуалност при него. Проявеното зачитане и уважение на личността на подрастващия е основа за формиране на силно „аз“, способстващо за поддържането на увереност в себе си и реалистична самооценка в постоянно променящата се среда. Силната индивидуалност и формирането на самоидентичност при юношата облекчава задачата за адаптиране към обстоятелствата, при които чувството му за принадлежност е под заплаха. Стратегията на сътрудничество способства юношата да идентифицира и изразява емоциите си, като развие емпатичност към потребностите на другите и про-социално поведение.

В контекста на емпирични изследвания (Caron et al. 2006; Hudson & Rapee 2001; Erozkhan 2012; Sharma & Yadova 2011), показващи като най-ефективни за детската възраст стратегията на подкрепа и ръководство, а за юношеска възраст – стратегията на сътрудничество, е направен метаанализ на текущата изследователска литература върху тренинг програмите за родители (Penev 2006; Chaffin & Winston 1991). В резултат на този метаанализ може да бъде схематизиран определен методологически подход при обучението на родители на деца и юноши с емоционално-поведенчески нарушения.

Основните характеристики на тренинга на родители на деца и юноши с емоционално-поведенчески проблеми са следните.

1. Родителите са активни участници в процеса на обучение. Самото учене се изразява в активна дейност от страна на обучаващите се родители. Тази характеристика на подхода се базира на постановки от фундаментални теории, каквато е теорията на J. Piaget (1970), според която най-ефективно е онова учене, което се осъществява в активно взаимодействие със средата, или т.нар. активно учене. Друга важна теоретична постановка е за „обучението чрез преживяване“. Същността на ученето чрез преживяване се базира на индивидуализирано взаимодействие, при което се осигурява съобразяването с личностните потребности и интереси на конкретния родител. Той има възможност да развие способност за критично възприемане на собственото си поведение. Този формат на „обучение чрез преживяване“ в група дава възможност на родителя да практикува и да изгради умения за взаимодействие с определени

страни на детското поведение, като придобие по-голяма компетентност при общуването си с детето.

2. Познание за развитието на децата и причините, предизвикващи конфликти във взаимоотношенията родител – дете.

3. Познание за факторите чрез идентифициране и анализ на родителските послания и внушения, които провокират емоционални и поведенчески проблеми при децата.

4. Умения за идентифициране на причините (в собственото родителско поведение), мотивиращи децата и юношите за агресивни прояви и проблемно поведение.

5. Умения за идентифициране на признаците (в поведението на децата и юношите) за наличие на емоционални проблеми.

6. Умения за превенция на емоционално-поведенческите отклонения при децата и юношите.

Спецификация на родителския тренинг на базата възраст на детето

Единият критерий за специфициране на родителския тренинг на базата на възрастов признак е различието в типичните проблеми за детската и юношеската възраст. От тази гледна точка, консултирането на родители на деца е необходимо да включва – предлагане на информация за проблеми, като например проблеми в развитието, обучителни затруднения, проблеми във взаимоотношенията с връстниците и членовете на семейството, агресивно поведение, преживявания на тревожност и силен страх, трудности в справянето с травматични събития (смърт, катастрофа, преживяно насилие) и начините за справяне с тях. От своя страна, консултирането на юноши е необходимо да бъде насочено към предлагане на информация за проблеми като кризи в юношеството, бягства от училище, разрушително поведение, ниско самочувствие, развиване на натрапливо и ритуално поведение, промяна в хранителните навици, тревожни изблици и необясними реакции и поведение и способите за преодоляването им.

Другият критерий за специфициране на родителския тренинг на базата на възрастов признак е целесъобразността от прилагането на определен родителски стил в детството, съответно в юношеството. В резултат на проведени емпирични изследвания върху тревожността, депресията и агресията при деца и юноши могат да се отграничат няколко компонента, на които да се базира обучението на родители (Caron et al. 2006; Hodges & Siegel 1985; Erozkhan 2012).

За детската възраст резултатите показват значимост на емоционалното negliжиране, явното отхвърляне, авторитарността и прилагането на наказания за възникването на емоционално-поведенчески нарушения. Това обуславя необходимостта родителите да прилагат подкрепящата и ръководната стратегия в поведението си към децата. Цели в обучението на родители се явяват:

- придобиване на базисни познания за потребностите на индивида в детството;
- овладяване на базисни умения за изразяване и проява на грижа;
- овладяване на стратегии за упражняване на родителската власт и прилагане на дисциплиниращи тактики.

За юношеската възраст резултатите показват значимост на авторитарността, прилагането на наказания, липсата на емпатичност и липсата на сътрудничество за възникване на емоционално-поведенчески проблеми. Това обуславя необходимостта родителят да прилага ефективно не само подкрепящата и ръководната стратегия, но и стратегията на сътрудничество. Основна цел в обучението на родители се явява:

- придобиването на умения и знания за сътрудничество и взаимодействие с юношата.

Изследванията, като цяло, потвърждават идеята, че в детска възраст индивидът се нуждае от подкрепа, топлота и правила, а в юношеска – от партньорски отношения и уважение (Caron et al. 2006; Hodges & Siegel 1985; Erozkhan 2012; Sharma & Yadova 2011). По тази причина в детска възраст са подходящи **подкрепящи и ръководещи стратегии**, а в юношеска – **стратегии на сътрудничество и коопериране**.

Съдържателни компоненти на родителския тренинг

По-долу е представено в табличен вид описание на съдържателните компоненти, които може да включва тренингът на родителя на деца и юноши с емоционално-поведенчески проблеми.

Таблица 1. Описание на съдържателните компоненти на родителския тренинг

Съдържателни компоненти	Описание
1. Познание за психичното развитие на индивида	Осигуряване на подходящо физическо обгрижване и среда; учене относно типичното детско развитие и поведение; поощряване на позитивното емоционално развитие (самооценка, обезпечаване на позитивна стимулираща среда).
2. Позитивни интеракции с детето	Учение относно възможността за недисциплиниращи интеракции с детето; използване на умения, които съдействат за развитието на позитивни интеракции родител – дете (демонстриране на ентузиазъм; съобразяване с потребностите на детето); осигуряване на позитивно внимание.
3. Отзивчивост и сензитивност	Сензитивно отговаряне на емоциите и психологическите потребности на детето; осигуряване на подходящ физически и емоционален контакт.

4. Емоционална комуникация	Използване на комуникативни умения за изграждане на връзка (например активно слушане); подпомагане на децата в идентифицирането, правилното назоваване и адекватното изразяване на емоциите си.
5. Комуникации, свързани с налагане на дисциплина	Даване на ясни и недвусмислени указания; налагане на правила и граници; деклариране на очакванията и последствията от поведението.
6. Управление на дисциплината и поведението	Изграждане на: 1. нагласа за дисциплиниращи стратегии; 2. нагласа за „неподходящото“ поведение на детето; 3. мониторинг практики; 4. специфични техники за поощряване и наказание (например преднамерено игнориране, позитивно стимулиране на алтернативното поведение); 5. решаване на проблеми, свързани с детското поведение; 6. комплексност на отговарянето спрямо детето.
7. Стимулиране развитието на социалните умения и просоциално поведение на децата	Обучение на родителите да учат децата си на кооперативност и разбирателство с другите.
8. Интеракции на партньорство с децата	Обучение на родителите на умения за изглаждане на сътруднически отношения, свързани с кооперативно планиране и съвместно вземане на решения.

Овладяването на умения за емоционална комуникация в най-голяма степен съдейства за развитието на отношенията родител – дете. Тук се включва обучението на родителите на умения за активно слушане, подпомагане на децата да разпознават, правилно да етикетират чувствата си и да ги идентифицират, както и адекватно да ги изразяват и да се справят с тях. Тези умения включват и обучението на родителите да редуцират негативните комуникативни модели, като проява на сарказъм и критичност, с което да позволят на децата си да се чувстват част от разговора. Като цяло, обучението на емоционална комуникация е изградено на базата на фундаменталните постулати от хуманистичната парадигма.

Обучението на родителите на позитивни умения за ефективно общуване с детето обхваща учене на интеракции с детето в недисциплиниращи ситуации (ежедневни дейности) и ангажиране в селективни и насочвани от родителите игрови дейности. Тук се включват и демонстрации на родителите на начини за показване на ентузиазъм и осигуряване на позитивно внимание на желаното поведение у детето.

Обучението на конкретност и пълно съобразяване с контекста на ситуацията в отговарянето спрямо детето е част от компонентите, свързани с дисциплината. Родителите се учат да използват консистентно правилата по отношение на всяка ситуация: например правилото „Не удряй!“ да се генерира по отношение на всеки един контекст – училище, игрище и т.н.

Обучението на дисциплиниращи мерки е основно, като то представлява своеобразна операционализация на фундаментални постулати на бихевиористичния подход. Родителите се учат на схемата на възнаграждаване и ефективни начини за наказване на детето. Като ефективни методи за наказание функционират стратегиите на отстраняване на детето от стресогенната ситуация (time-out) или на отнемане на привилегии. Първата стратегия се използва, когато детето е силно афектирано, като в този случай родителят отстранява детето от мястото на конфликтната ситуация, прекратявайки общуването с него до уталожването на афекта. Стратегията за отнемане на привилегии се използва за ефективен заместител на наказанието, като вместо доставяне на недоволствено преживяване у детето то бива лишено от преживяване на удоволствие.

По-горе изброените компоненти на тренинга на родители обуславят като подходящи следните методи: дискуссионни методи; лекционни методи; методи за автентичен опит (свързани с придобиване на личен опит, които изискват интеракции на родителите с техните деца по време на сесиите), които са в контраст с онези програми, в които родителите се включват в ролева игра с друг родител или водещия; постановъчни методи, свързани с моделиране, (представяне на „живо“) видеодемонстрация на родителско поведение; ролева игра – с друг родител или с водещия.

Практически указания за консултирането на родители на деца, съответно на юноши

Задачите на родителското консултиране са свързани със:

- създаване на психологически условия родителите адекватно да възприемат информацията за развитието на детето си;

- освобождаване на родителите от чувството на вина и стрес. Често у родителите се наблюдава синдромът на „излъганите надежди“, на чувство на несъстоятелност и безсилие. Те невинаги адекватно осъзнават проблема. След осъзнаването на проблема те са в състояние на правилна преценка на ситуацията, като при решаването на проблема се ръководят от интересите на детето.

Етапите на родителско консултиране се свеждат до:

- изследва се нивото на разбиране на проблема на детето от страна на родителите;

- внася се яснота във фактите;

- дава се информация по проблема.

Работа с родители на аутистично дете: основните правила, на които трябва да бъдат научени родителите, са да спазват режим за детето; да съдействат за формиране на стереотипи на поведение – например, като спазват ежедневните процедури, свързани с обличане, хранене и т.н.

Работа с родители на агресивно дете: на родителите е целесъобразно да бъде дадена информация за природата на агресията и свързаната с нея опасност за детето и другите, както и да бъдат обучени на способности на общуване с детето. Препоръките за родителите в този случай са:

- да слушат детето си;
- да споделят с него опита си;
- да се обръщат към него спокойно;
- да умеят да предусещат възникването на гняв у себе си и да управляват емоциите си – например, като си помислят за нещо приятно;
- да изучават силите и възможностите на детето.

Работа на родители с тревожно дете: на родителите е необходимо да бъде обяснено, че завишените изисквания към детето водят до тревожност.

Често родителите се нуждаят от самовъзпитание, което има отношение към следното:

- позитивно отношение към живота: родителите се обучават на вътрешен диалог, състоящ се само от позитивни изложения. В случаите, когато у тях се появят негативни мисли, те са съветвани да превключат на нещо приятно – например, като търсят у другия не само негативните, но и позитивни качества;
- уважително отношение към себе си: от родителите се иска да съставят списък с положителните си качества;
- придобиване на вяра: в човека, съдбата и т.н.;
- вземане на самостоятелни решения – свързано с идеята, че няма правилно и неправилно решение, защото всяко решение може да се оправдае.

Работа с родители на юноши: най-често родителите допускат грешката да пренасят върху децата си собствените си несбъднати мечти и да ги товарят с излишни очаквания.

Обикновено се налага консултантът да работи и с юношата. Често се оказва, че в ранното му детство се открива дефицит на любов, доверие и чувство на принадлежност, свързани с отношението на родителите към него, което е в основата на сегашните му проблеми.

При работа с родителите се засягат следните теми:

- от какви изменения се нуждае поведението на юношата;
- как родителите възприемат юношата;
- какви са отношенията между тях и какви са последствията от тези отношения върху юношата.

Често родителите използват несъзнателно невротични механизми, чрез които контролират юношата:

- позовават се на любовта си към него, призовавайки го да действа както те искат;

- позовават се на дълга му към семейството и на това, че трябва да им е благодарен за всичко.

Самите родители трябва да осъзнаят, че е необходимо да променят нагласата и отношението към вече порасналото си дете, като му дават възможност, без да го критикуват, то да изразява чувствата си, и му предоставят повече независимост. Те трябва да бъдат информирани, че основна възрастова задача на този период е детето да се еманципира – поведенчески и емоционално, спрямо родителите си, като развие философски мироглед за живота.

Родителите трябва да се научат да приемат негативните преживявания на юношата и да поощряват тяхната вербализация. Също така те трябва да се научат да приемат собствените си негативни чувства, което ще освободи юношата от чувство на вина.

Трябва да се разкаже на родителите за съществуващите от древността обреди по инициация, свързани с придобиване на статус на възрастен в социален и в сексуален план. Необходимо е да се спомене, че при тези обреди в символична форма е въплътена идеята, че раждането на нови качества е свързано с разрушаването на стари.

Родителите трябва да осъзнаят какви са най-честите грешки в тяхното поведение, които водят до проблеми у децата им: свръхстрогост и авторитарност, безразлично отношение, недостатъчно разбиране, защото децата са ограничени когнитивно и вербално и някои родители не знаят как да общуват с тях, така че да бъдат разбрани; ниска оценка за възможностите на детето; опекунска позиция; проектиране на собствените страхове върху детето („То може да повтори грешките ми“); усещане за собствената некомпетентност във възпитанието. Основна задача на консултанта е родителят за осъзнае връзката между собственото си поведение и проблемите на детето.

Специфична ситуация е, когато майката, ако е самотен родител, олицетворява не само любовта, но и авторитета. За сина такава ситуация затруднява отделянето му от майката и придобиване на собствена независимост. В този случай той започва да се страхува от властта на жените и губи мъжката си позиция.

След консултирането на родителите обикновено се налага и работа с детето. Оказва се, че терапевтичните резултати – например от игровата терапия, която най-често се използва за установяване на контакт с детето, са неустойчиви. Счита се, че причина за това е, че децата не могат за разграничат реално от въображаемо. Например, ако детето на първия сеанс проиграва своите

емоционални конфликти, на следващия сеанс може да поиска да изобрази нещо, което е гледало по телевизията, и т.н.

Индивидуално консултиране на родителя

В свое изследване Rubin et al. (1995) разкриват, че родителското поведение може да бъде продукт на определени личностни черти на родителя – като емотивност или агресивност, проявени в силовите методи на въздействие върху детето при авторитарния стил и прилагане на наказанието. В някои случаи се налага провеждането на индивидуално консултиране и терапевтиране на родителя с цел отрефлексване на собствените родителски нагласи и адекватно отреагиране на изменящите се изисквания от страна на детето.

Според Т. Benedek (1959) „родителството“ е отделна фаза на развитието, за която са характерни различни несъзнателни процеси. Той различава два вида идентификации у жената, която е станала майка. От една страна, грижейки се за детето, майката се идентифицира със собствената си майка, което може да активира чувство на вина и срам, ако самата тя е била обект на унижително отношение и травма. Справянето с прекомерното чувство на вина може да доведе до агресия и до необосновани обвинения към детето, както и до преувеличаване на проблема му. От друга страна, майката се идентифицира с детето, регресирайки на оралната фаза на развитие („регресивна идентификация“), което обуславя емпатичната ѝ способност. Постепенно тази идентификация трябва да отслабва, като майката премине от безусловно (емпатично) удовлетворение на потребностите към готовност рационално да тълкува произлизащите от детето сигнали. В противен случай резултатът е на емоционална фузия и симбиоза с детето. Възможен е вариант майката да се съпротивлява на идентифицирането с беззащитното дете, което да доведе до идентификация само със собствената ѝ майка и до агресивно поведение към детето без емпатия.

От тази гледна точка цел на индивидуалното консултиране и терапия е осъзнаването от страна на родителя на тази нагласа, активирането у него на рефлексивно его и развитие на метапозиция по отношение на дълбоките корени на собственото му поведение.

NOTES

1. Parent-training programs, 2013. M.S. Department of health and human services. CDC.

REFERENCES

- BENEDEK, T., 1959. Parenthood as a developmental phase. *Journal of the American psychological association*, **7**, 389 – 417.
- CARON, A., WEISS, B., HARRIS, V. & CATRON, J., 2006. Parenting behavior dimensions and child psychopathology: Specificity, task dependency and interactive relations. *Journal of clinical child and adolescent psychology*, **35**(1), 34 – 35.
- CHAFFIN, R. & WINSTON, M., 1991. Conceptions of parenthood. *Journal of applied social psychology*, **22**(4), 1726 – 1755.
- GORDAN, G., 2000. *Trenirane na uspesni roditeli*. Sofia: Kolibri [In Bulgarian].
- GORDAN, G., 2005. *Kak da priuchim dezata si kam disziplinata*. Sofia: Kolibri [In Bulgarian].
- DONG-PING, L., 2012. The effects of parenting styles and temperament on adolescent aggression. *Journal of clinical psychiatry*, **44**(2), 211 – 225.
- EROZKAN, A., 2012. Examination of relationship between anxiety sensitivity and parenting styles in adolescents. *Educational sciences*, **12**(1), 52 – 57.
- HODGES, K. & SIEGEL, L., 1985. Depression in young children and adolescents. In: E. BECKMANS, W. LEBER. *Handbook of depression*, (65-82). IL: Dorsey press,
- HUDSON, J. & RAPEE, R., 2001. Parent-child interaction and anxiety disorders. *Behavior research and therapy*, **39**(3), 1411 – 1427.
- KAZDIN, A., 1995. *Conduct disorders in childhood and adolescence*. London: Sage.
- KAZDIN, A., 2005. *Parent management training*. Oxford University Press.
- PENEV, R., 2002. *Pedagogicheskoto obrazovanie za roditelite*. Sofia: Ubenova [In Bulgarian].
- PENEV, R., 2006. *Sistematika i tipologia na semeinoti vazpitanie*. Sofia: Veda-Slovena [In Bulgarian].
- PIAGET, J., 1970. Piaget's theory. In: P. Musson. *Carmichael's manual of child psychology* (212 – 267). N. Y.: Wiley.
- RUBIN, K. & STEWART, S., 1995. Parents of aggressive and withdrawn children. In: M. Bornstein. *Handbook of parenting* (301 – 320). N.J.: Erlbaum.
- SANDERS, M., CANN, W., 2003. The triple positive parenting programme. *Child abuse review*, **12**(3), 155 – 171.
- SHARMA, M. & YADOVA, A., 2011. Parental styles and depression among adolescents. *Journal of the Indian academy of applied psychology*, **37**(1), 60 – 68.

PARENTAL TRAINING SPECIFIED ON THE BASIS OF THE CHILD'S AGE

Abstract. The article addresses the issue of parenting training related to improving parenting skills and reducing ineffective parenting practices. Based on a study of parenting styles leading to emotional and behavioral disorders in children and adolescents, recommendations are made for educating parents based on the age of their children. For children, the results show that emotional neglect, overt rejection, authoritarianism, and punishment are important for the onset of emotional and behavioral disorders. This determines the need for parents to apply supportive and guiding strategies in their behavior towards their children. For adolescence, the results show that authoritarianism, punishment, lack of empathy, and lack of cooperation are important for the emergence of emotional and behavioral problems. This determines the need for the parent to effectively implement not only the supportive and guiding strategy, but also the cooperation strategy. The article also addresses the issue of individual counseling of the parent, which aims to activate his reflexive ego and develop a meta-position regarding the deep roots of his own behavior.

Keywords: parent training; individual counseling; children; adolescents; parenting skills

✉ **Prof. Dr. Teodora Stoeva**

ORCID ID: 0000-0002-8118-7617

Faculty of Philosophy

Sofia University

Sofia, Bulgaria

E-mail: stoeva@phls.uni-sofia.bg