

ПОДХОДЫ К ОКАЗАНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ РОДИТЕЛЯМ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Удина Татьяна Николаевна, директор
Центра психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи «Содружество»
г. Чебоксары

Важно отметить, что помощь семьям детей с ограниченными возможностями здоровья (далее - ОВЗ) в России в последние годы становится все более разноплановой, межведомственной и более профессиональной. Стали развиваться новые направления помощи в уже ускоренных в образовании профессиях, рождаются новые профессии. Так, в частности, введены в действие профессиональный стандарт «Педагог-психолог в сфере образования», где отдельно выделена трудовая функция «Оказание психолого-педагогической помощи лицам с ограниченными возможностями здоровья» и профессиональный стандарт «Специалист в области воспитания», в котором описаны трудовые функции и трудовые действия по должности «Тьютор», реализуемые для сопровождения детей с ОВЗ в образовательных организациях.

В этой статье пойдет речь об опыте работы в области оказания психологической помощи родителям детей с ОВЗ в 2018-2019 учебном году, полученном в Чувашской Республике на базе МБУ «Центр ППМСП «Содружество» г. Чебоксары в рамках республиканского проекта «Тьютор для особых детей».

Республиканский проект «Тьютор для особых детей» реализуется с октября 2016 года на базе БУ ЧР ДПО «Чувашский республиканский институт образования» Минобразования Чувашии. Руководитель проекта: Никулина Татьяна Григорьевна, тьютор института образования. Основная цель проекта: сопровождение профессионального развития тьюторов и педагогов, работающих с детьми с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью в условиях инклюзивного образования. МБУ «Центр ППМСП «Содружество» г. Чебоксары является соорганизатором данного проекта, а директор Т.Н. Удина – ведущим консультантом (приказ Минобразования Чувашии от 06.06.2018 № 970 «О реализации третьего этапа республиканского проекта «Тьютор для особых детей»).

Не вызывает сомнений тот факт, что именно в семье создаются уникальные условия, которые выстраиваются в основу для развития личности ребенка с ОВЗ в целом. Как правило, воспитание детей с ОВЗ в семье – это, еще и самообразование, и самовоспитание родителей, и поддержка их специалистами. Следовательно, каждому родителю необходимо учиться быть «педагогом» и «психологом», то есть учиться принимать своего ребенка таким, какой он есть, и учиться управлять взаимоотношениями с ребенком для его благополучного

развития. Согласно этому подходу, психологическая помощь родителям детей с ОВЗ должна быть нацелена на поэтапное формирование их здорового отношения к «осознанному родительству» как феномену, что и сформирует у них готовность к эффективному родительскому поведению при воспитании ребенка с ОВЗ.

Такая психолого-педагогическая работа является сложной задачей, требующей усилий государства и общества, а также оснащения специалистов инновационными технологиями работы. К задачам специалистов, оказывающих психологическую помощь родителям детей с ОВЗ можно отнести следующее:

- профилактика перегрузок у детей, как выбор адекватного психофизическому развитию ребенка с ОВЗ режима труда и отдыха дома;
- оказание профессиональной помощи родителям в вопросах воспитания детей с ОВЗ и в решении возникающих проблем;
- выбор стратегии взаимоотношений родителя с ребенком с ОВЗ, учитывая его возрастные и индивидуальные особенности, а также структуру нарушения его развития;
- подготовка и включение родителей детей с ОВЗ в процесс коррекционно-развивающей, коррекционно-реабилитационной работы с ребенком.

Результатом решения данных задач можно считать оптимизацию коммуникаций и взаимодействий родителей с ребенком с ОВЗ, но не всегда данный результат достигается. Вероятно потому, что пока еще остается недостаточно методически разработанным и редко реализуемым на практике такое востребованное направление оказания помощи семьям с особыми детьми, как психологическая помощь непосредственно родителям детей с ОВЗ как людям, которые находятся в трудной жизненной ситуации. В этой связи нельзя не сказать, что рождение в семье ребенка с ОВЗ полностью меняет сложившийся уклад жизни семьи, влияя на качество жизни каждого члена семьи, вызывая у родителей большую палитру сильных эмоциональных реакций, которую можно назвать «родительский надрыв», поэтому психологическую помощь родителям детей с ОВЗ целесообразно оказывать под лозунгом: «Помощь родителю есть помощь ребенку». Данный лозунг продиктован тем, что жизненная позиция родителя и его ценностные ориентации являются основой семейного воспитания, именно они, в свою очередь оказывают влияние на становление образа «Я» ребенка с ОВЗ и уже, как следствие, на его отношение к миру.

Итак, важнейшее и актуальное направление психологической помощи непосредственно родителям детей с ОВЗ – это оптимизация их психологического состояния. И начинается такая работа обычно с признания факта усталости, эмоционального и нервного истощения, опустошения, бессилия, так как неподобающее поведение ребенка с ОВЗ вызывает у родителей много сильных чувств: огорчение, стыд, злость, страх, вину, отчаяние. Родителям

также необходимо обеспечить своему ребенку с ОВЗ возможность проживать/выливать/выплескивать свои эмоции, быть «контейнером» для его чувств, потому как своего собственного (внутреннего) контейнера у ребенка изначально нет. Если ребенок с ОВЗ сам испытывает сложные чувства, ему для успокоения нужно их «отдать», поместить его в «контейнер», то есть в родителя. А для того, чтобы в «контейнер» можно было бы что-то положить, в нем, в «контейнере», должно быть свободное место. Говоря простым языком, если у самого родителя внутри все кипит и «чаша переполнена», то он не сможет принять эмоции своего ребенка с ОВЗ и когда ребенок начнет кричать, швырять вещи, истерить, то, скорее всего, реакцией родителя будет либо ответный крик/истерика/встречная агрессия, либо собственные слезы бессилия. И в этом случае уже ребенок с ОВЗ вынужден быть контейнером чувств «как бы родителя», а в сущности такого же растерянного/испуганного/беспомощного ребенка. Только у реального ребенка с ОВЗ нет для этого ресурсов, и иногда ему приходится, как будто бы, становится родителем собственному родителю, вбирая в себя его кипящие чувства. А поскольку справиться он с ними, переработать их, не может, и именно потому, что не хватает ресурсов, то впоследствии ребенок будет отыгрывать их в виде симптомов: усиления болезней, появления агрессии, возникновения странностей поведения.

В итоге мама чувствует себя плохой мамой, а папа ощущает крушение всех своих надежд и ожиданий. А какова естественная реакция уставшего и измотанного переживаниями человека – это желание отдохнуть, зачастую, не столько физически, сколько эмоционально, и получить одобрение от тех, кто поддерживает его в его нелегком родительстве и разделяет его переживания.

И первое, что должен разрешить себе подумать и сказать родитель ребенка с ОВЗ будет примерно таковым: «Я в одиночку не справляюсь. И не могу справиться. Мне требуется отдых, причём, регулярный. Ежедневный. Пропорциональный той энергии, которую я расходую. А ещё я нуждаюсь в эмоциональной поддержке и одобрении». Поэтому самый энергосберегающий способ для родителей детей с ОВЗ в этой ситуации – это выбирать для общения людей, которым понятны проблемы родителей детей с ОВЗ и которые симпатизируют им, так как пребывание в сообществе принимающих людей, таким образом, уже само по себе психотерапевтично и добавляет родителю ребенка с ОВЗ психологических ресурсов, чтобы продолжать общаться со всеми и эффективно преодолевать усталость и стрессы.

Исходя из таких взглядов на типичные проблемы в семьях с детьми с ОВЗ в рамках работы Школы для родителей под эгидой республиканского проекта «Тьютор для особых детей» и был предложен и апробирован новый подход к оказанию психологической помощи

родителям детей с ОВЗ, заключающийся в организации еженедельных клубных встреч с использованием технологии групповых психотерапевтических сессий и под девизом «Новое качество жизни родителя особого ребенка».

Цель апробированной программы, которая называется «Необычное исследование внутреннего потенциала для улучшения качества жизни» - это исследование ресурсов собственного тела и бессознательного собственной психики родителей детей с ОВЗ для гармонизации их психоэмоционального состояния и активизации жизненного потенциала, для повышения их психологической устойчивости, для профилактики переутомления, стрессов и конфликтов. В результате проведенных групповых психотерапевтических сессий происходило освоение родителями детей с ОВЗ эффективных способов психологической самопомощи на основе психодиагностической информации, обучения приемам психотерапевтической кинезиологии и выработки навыков символической имажинации. Формы работы в рамках апробированной программы: самопрезентация в группе, групповая психогимнастика, символическая имажинация (представление образов в состоянии релаксации), групповой анализ рисунков, рефлексивное обсуждение. С февраля по май 2019 года было проведено 12 встреч, в каждой из встреч приняли участие от 4 до 8 родителей детей с ОВЗ, большинство из которых матери и воспитывают детей с РАС (расстройствами аутистического спектра).

Родители детей с ОВЗ, принявшие участие в сессиях, указывали, что испытывают нехватку времени на реализацию собственных образовательных и профессиональных потребностей или на творческую самореализацию, и, в конечном итоге, отказываются от личного движения вперед, что часто негативно сказывается не только на них самих, но и на их детях, так как «безрадостная» мама не дает своим детям необходимый им заряд оптимизма и жизнелюбия. А участие в таких клубных встречах помогает им организовать свое время так, чтобы соблюдался и их жизненный баланс, когда они могут выделить время на то, чтобы заниматься именно своим внутренним миром, прорабатывать свои психологические проблемы. Участники сессий убедились на личном опыте, что эти регулярные клубные встречи помогли им выявить дополнительные личностные ресурсы для повышения качества своей жизни.

На занятиях применялись такие методы исследования внутреннего мира, как: изотерапия (воздействие средствами изобразительного искусства: рисованием, лепкой, декоративно-прикладным искусством и т. д.); имаготерапия (воздействие через образ, театрализацию); музыкотерапия (воздействие через восприятие музыки); вокалотерапия (воздействие через пение); кинезиотерапия (коррекционная ритмика – лечебное воздействие движениями); символдрама (воздействие средствами кататимного переживания образов).

В ходе сессий с родителями детей с ОВЗ были проведены:

- символическая имагинация на мотив «Цветок», рисование образа и групповой анализ рисунков;

- обучающий релаксационный сеанс: управление мышечным тонусом, управление дыханием, управление визуальными мыслеобразами, управление эмоциями;

- символическая имагинация на мотив «Безопасное место», рисование образа и групповой анализ рисунков;

- обучающий сеанс психотерапевтической кинезиологии и ладонной рефлексотерапии для управления эмоциями;

- символическая имагинация на мотив «Смена ландшафта», рисование образа и групповой анализ рисунков;

- обучающий сеанс рецептивной музыкотерапии;

- символическая имагинация на мотив «Наблюдение опушки леса», рисование образа и групповой анализ рисунков;

- символическая имагинация на мотив «Вулкан», рисование образа и групповой анализ рисунков;

- работа с метафорическими ассоциативными картами «Исцеление Внутреннего ребенка»;

- символическая имагинация на мотив «Растение, животное, камень», рисование образа и групповой анализ рисунков;

- релаксационный сеанс цветомузыкотерапии и вокалотерапии;

- символическая имагинация на мотив «Гора», рисование образа и групповой анализ рисунков.

В рамках последнего занятия ведущая и участники программы «Необычное исследование внутреннего потенциала для улучшения качества жизни» обсудили возможность продолжения клубных встреч и темы занятий, которые будут важны для последующей проработки в следующем учебном году. По итогам рефлексивного анализа родители детей с ОВЗ отметили, что после курса занятий им удалось на собственном опыте прочувствовать и освоить основные приемы психической саморегуляции. Они получили большое удовольствие от клубных встреч и выразили уверенность в том, что будут вносить в свою жизнь новые знания. Некоторые рассказывали о своем опыте использования приемов самомассажа по технологии ладонной рефлексотерапии в напряженных и конфликтных ситуациях, которые случились в период между встречами, и многим оказалась полезной мотивационная песенка «Счастливая, довольная...». Эффект песенки основан на идеях психодрамы, то есть на возможности при принятии человеком определенной роли изменять

свое эмоциональное состояние по принципу «от внешнего к внутреннему», что также широко используется в системе Станиславского при подготовке актеров. По итогам опроса о результатах участия в программе было выявлено, что у родителей детей с ОВЗ особенно заметно повысилось ощущение «удовлетворенности» и «спокойствия», а это вселяет надежду, что они смогут выполнять такую важную задачу для лучшей жизнедеятельности своих детей, как контейнирование их эмоций, чувств, состояний.

Результаты описанной в данной статье психологической работы были обсуждены 16 мая 2019 года на Республиканской педагогической мастерской «Арт-педагогика: цели и перспективы развития», организованной на базе МАОУ «СОШ № 59» г. Чебоксары в рамках школьного проекта «Инклюзивная студия арт-терапии «Мы вместе!». На пленарном заседании ведущая клубных встреч с родителями детей с ОВЗ Татьяна Николаевна Удина выступила с темой «Новый подход к психологическому сопровождению родителей детей с ОВЗ», где рассказала об успешном опыте применения мультимодального подхода к оказанию психологической помощи родителям детей с ОВЗ с целью повышения их психологической устойчивости, участники мастерской проявили большой интерес к выступлению.

Также в рамках республиканского проекта «Тьютор для особых детей» для тьюторов и других специалистов сопровождения из образовательных организаций Чувашской Республики с целью поддержания устойчивого эффекта от клубных встреч для родителей детей с ОВЗ также были организованы методические семинары по темам: «Девиантное родительство в семьях с детьми с ОВЗ», «Социальные игры Г. Хорна для работы с родителями детей с ОВЗ», «Опыт проведения занятий в Школе для родителей», «Арттерапевтические техники в работе с родителями детей с особенностями развития», которые были направлены на формирование конструктивной профессиональной позиции тьюторов при взаимодействии с родителями детей с ОВЗ.

В завершение статьи необходимо отметить, что заметный эффект изменения психоэмоционального настроения и состояния родителей детей с ОВЗ, прошедших программу «Необычное исследование внутреннего потенциала для улучшения качества жизни» во многом получился благодаря групповым сессиям с использованием метода символдрамы (известной также как Кататимное переживание образов (КПО), метод «сновидений наяву» и Кататимно-имагинативная психотерапия). Символдрама – это метод глубинно-психологически ориентированной психотерапии, который оказался клинически высокоэффективным при краткосрочном лечении неврозов и психосоматических заболеваний, а также при психотерапии нарушений, связанных с невротическим развитием личности. В качестве метафоры можно охарактеризовать кататимно-имагинативную

психотерапию как «психоанализ при помощи образов». Из известных на сегодняшний день примерно пятнадцати направлений психотерапии, использующих образы, символдрама является наиболее глубоко и системно проработанным и технически организованным методом, имеющим фундаментальную теоретическую базу. Название метода происходит от греческих слов «ката» – «соответствующий», «зависящий» и «тимос» – одно из обозначений «души» (в данном случае имеется в виду «эмоциональность») На русский язык название метода можно перевести как «эмоционально-обусловленное переживание образов».

Метод символдрамы разработан известным немецким психотерапевтом профессором, доктором медицины Ханскарлом Лейнером (1919-1996 годы). В основе метода лежат концепции классического психоанализа, а также его современного развития (теория объектных отношений М.Кляйн, эго-психология А.Фрейд, психология «Я» Х.Хартманна и «Self-Psychology» Х.Когута и их последующая разработка в трудах Ш.Ференци, М.Балинта, Э.Эриксона, Р.Шпитца, Д.В.Винникотта, М.Малер, О.Кернберга, И.Лихтенберга). Поэтому оказание психологической помощи родителям детей с ОВЗ в формате психотерапевтических сессий позволяет осуществить еще и профилактику возникновения такой формы девиантного родительства в среде родителей детей с ОВЗ, как «мертвые матери». Это такой феномен, когда физически мать живая, но она мертва психически, иными словами, она жестокая, холодная, прагматико-товарная мать. Для детей такой матери характерно ощущение полного бессилия: бессилия выйти из конфликтной ситуации, бессилия любить, воспользоваться своими дарованиями, приумножить свои достижения...». «Мертвой матерью» становится женщина, чьи жизненные соки истощены. Неудивительно, что у нее не остается душевных сил ни на себя, ни на своих детей, ни тем более, на что-либо другое. Такая мать ведет себя равнодушно, отвергающе по отношению к детям, а нередко агрессивно в «воспитательных» методах. Но это не только матери, которые проявляли жестокость к ребенку, а именно, эмоциональное отвержение, пренебрежение, унижали своих детей всеми известными способами, а это и матери, по внешним проявлениям которых создается впечатление об их заботе и любви о ребенке, и, тем не менее, эти так называемые забота и любовь являются потворствующей и доминирующей гиперопекой, повышенными идеалистическими ожиданиями от ребенка. Таких матерей часто называют «сиренами», они очень манящие, прямо таки притягивают к себе, манят, зовут, маскируя свои агрессивные проявления под заботу и любовь, а потом «сжирают», не дав раскрыться всему заложенному природой потенциалу ребенка.

Описанный в данной статье опыт организации и проведения клубных встреч для родителей детей с ОВЗ также был представлен 20 августа 2019 года на августовской конференции работников образования Чувашской Республики на двух секциях в

выступлениях на темы: «Подходы к оказанию психологической помощи родителям детей с ОВЗ» и «Опыт психологической поддержки родителей детей с РАС». Участники секций с большим интересом восприняли информацию об этом опыте, что вдохновляет автора статьи на дальнейшую работу по написанию программы оказания психологической помощи родителям детей с ОВЗ для проведения клубных встреч.

ЛИТЕРАТУРА

1. Грин, Андре. Мёртвая мать / Андре Грин // Французская психоаналитическая школа. Под ред. А. Жибо, А. В. Россохина. – СПб: Питер, 2005. – С. 333–361
2. Левченко, И. Ю. Психологическая помощь семье, воспитывающей ребенка с отклонениями в развитии: Методическое пособие / И. Ю. Левченко, В. В. Ткачева. – М.: Просвещение, 2008. – 239 с.
3. Лейнер, Ханскарл: Кататимное переживание образов: Основная ступень; Введение в психотерапию с использованием техники сновидений наяву / Ханскарл Лейнер. – М.: Эйдос, 1996. – 253 с.
4. Петрановская, Л. В. Тайная опора. Привязанность в жизни ребенка / Л. В. Петрановская. — М.: АСТ, 2015. – 210 с.
5. Селигман, М., Дарлинг Р. Особые семьи, особые дети / М. Селигман, Р. Дарлинг. – М.: Теревинф, 2009.