

Акбашева Гульшат Галиевна,
Магистрант, ФГБОУ ВО «БГПУ им. М. Акмуллы»,
г. Уфа, Республика Башкортостан, Российская Федерация

Халикова Алия Аликовна,
Магистрант, ФГБОУ ВО «БГПУ им. М. Акмуллы»,
г. Уфа, Республика Башкортостан, Российская Федерация

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА

Аннотация: В статье раскрываются понятия «расстройство аутистического спектра», «психологическая помощь». Проведен обзор программ и подходов к организации психологической помощи родителям детей с расстройствами аутистического спектра, а также описаны стратегии преодоления стресса у родителей.

Ключевые слова: Расстройство аутистического спектра, родители, психологическая помощь, качество жизни.

Проблема психологической помощи родителям, воспитывающим детей с расстройствами аутистического спектра, не теряет своей актуальности, несмотря на многочисленные исследования в этой области. Расстройства аутистического спектра (РАС) – это сложные нарушения, характеризующиеся разнообразными клиническими проявлениями и степенью тяжести. В последнее время значительно увеличивается число детей с РАС, что диктует необходимость разработки и внедрения эффективных программ, которые будут поддерживать не только детей, но и их родителей. Обусловлено это тем, что родители детей с РАС сталкиваются с разными социальными, психологическими, эмоциональными трудностями, оказывающими негативное влияние на их общее благополучие, а также на способность осуществлять эффективную заботу о собственных детях.

Процесс воспитания детей с РАС – сложный, требует значительных физических и эмоциональных ресурсов. Нередко родители чувствуют беспомощность, тревогу, стресс, вину, что способствует развитию депрессии и иных психических расстройств. Помимо этого, такие эмоциональные состояния отрицательно влияют на качество взаимодействия между родителями и детьми, что затрудняет процесс адаптации, социализации детей.

Психологическая помощь для родителей является острой и актуальной проблемой. Эффективная психологическая поддержка улучшает качество жизни у родителей, помогает им справиться с ежедневным стрессом, обеспечивает эмоциональную стабильность, повышает уровень уверенности в своих силах. Ключевые компоненты этой помощи – информирование родителей о расстройстве, его природе, методах коррекции, эмоциональная поддержка, проведение консультаций по вопросам поведенческих стратегий, воспитания.

Помимо этого, психологическая поддержка оказывает помощь в налаживании семейных отношений, создает благоприятную атмосферу для детского развития. Родители могут наиболее эффективно решать повседневные проблемы, поддерживать эмоционально здоровые связи в семье, а также с сообществами, которые занимаются проблемой аутизма.

В современных программах психологической помощи родителям детей с РАС содержатся разные формы организации работы. В том числе групповые, индивидуальные консультации, курсы по повышению родительской компетенции, тренинги по обучению способам управления стрессом, на которых родители обмениваются опытом, приобретают практические советы от других родителей, специалистов. Такие мероприятия формируют у родителей чувство успешности, снижают ощущение социальной изоляции.



Комплексная психологическая поддержка для родителей детей с РАС – неотъемлемая часть эффективной системы оказания помощи подобным семьям. Профессиональная своевременная помощь психологов может улучшить в значительной степени качество жизни как у родителей, так и у детей с РАС, будет способствовать интеграции таких семей в общество. Обеспечит их более гармоничное развитие.

В целом расстройство аутистического спектра – это многогранный и сложный феномен, в связи с чем комплексное сопровождение таких детей включает в себя разные аспекты психолого-педагогического, педагогического и медицинского характера. РАС характеризуется широким спектром психопатологических симптомов и синдромов, которые обуславливают нарушения коммуникации и социальной адаптации. На протяжении развития научных познаний представления об аутизме постоянно менялись, так как развиваются методы исследования и диагностические критерии. Впервые синдром аутизма описал Л. Каннер в 1943 году, выявивший специфические особенности в поведении у группы детей. Современные исследования свидетельствуют о гетерогенности данного состояния. Основными симптомами РАС могут быть задержка либо отсутствие речевого развития, ограниченное проявление эмоций, избегание ребенком зрительного контакта, повторяющееся поведение, стереотипные движения; у детей с РАС пониженная либо повышенная чувствительность к разным сенсорным стимулам, что проявляется в непереносимости запахов, громких звуков либо специфических текстур. Не все дети с РАС обладают одинаковыми симптомами, поэтому методы оказания помощи им могут быть различными [9, с. 182].

Родители – основные и первые поддерживающие ребенка с РАС люди, однако в связи с большой психоэмоциональной нагрузкой, длящимся годами эмоциональным напряжением они сами нуждаются в психологической помощи.

Понятие психологической помощи включает в себя широкий спектр поддержки, вмешательств, которые предназначены для улучшения психического, поведенческого, эмоционального благополучия. Относительно семей, воспитывающих детей с РАС, психологическая помощь обладает собственными особенностями, требует особенного подхода [8, с. 25].

В первую очередь, родителям детей с РАС требуется эмоциональная поддержка, чтобы преодолеть стресс, который связан с воспитанием ребенка, у которого имеются особые потребности. Забота на постоянной основе и потребность дополнительного внимания приводят часто к беспомощности родителей и их эмоциональному истощению. В такой ситуации психологическая помощь включает в себя консультирование, которое направлено на обучение управлению стрессом, навыкам совладания собой, на развитие позитивного восприятия собственного родительского опыта.

Важна также информационная поддержка, при которой психологами разъясняются аспекты развития детей с РАС, оказывается помощь в понимании их поведения и потребностей. Это способствует созданию наиболее благоприятной среды для детей, пониманию их особенностей, более эффективному взаимодействию с ними.

Помимо этого, психологическая помощь включает тренинги, которые развивают у родителей поведенческие и коммуникативные стратегии. К примеру, техника поведенческого анализа, а также методы коррекции поведения оказывают помощь для родителей в улучшении реакции на проблемное поведение детей, укрепляют их уверенность, улучшают качество жизни таких семей.

Поддержка родителей должна включать и работу по укреплению семейных и брачных отношений. Независимо от того, в какой степени развита поддержка в семье, стресс, который



связан с воспитанием детей с РАС, может вызывать конфликты. Психологическая помощь в таком случае направлена на развитие у родителей навыка позитивного общения, улучшение отношений в семье, умение управлять конфликтными ситуациями.

Психологическая помощь связана и с функционированием групп поддержки, которые состоят из родителей, имеющих аналогичные трудности. Эти группы обеспечивают для родителей обмен опытом, получение советов, эмоциональной поддержки от людей, находящихся в схожей ситуации [3, с. 57].

В настоящее время существуют программы, методы предлагают различные стратегии, инструменты психологической помощи, которые направлены на развитие компетенций родителей, их поддержку с целью оказания эффективной помощи своим детям.

Известная программа разработана в США Школой медицины Университета Северной Каролины. Она получила название TEACCH (Treatment and Education of Autistic and Communication related handicapped Children – лечение и образование детей с аутизмом и коммуникативными нарушениями). Эта программа сфокусирована на создании предсказуемой, структурированной среды для детей, что обеспечивает им ориентацию в повседневной жизни и способствует развитию у них независимости. Родителям предлагаются конкретные практические рекомендации по обучению взаимодействия со своими детьми, которое основано на индивидуальных потребностях. Уделяется внимание созданию комфортной среды для самообслуживания, развития моторики, координации детей.

Эффективные подходы к коррекции поведения детей с РАС предлагает программа АВА (Applied Behavior Analysis – прикладной анализ поведения), разработанная О.И. Ловассем. В основу программы положены принципы поведенческой терапии. В ней используется техника позитивного подкрепления с целью поощрения желаемого поведения у ребенка с РАС. Родители обучаются методам коррекции, анализа поведения детей, что позволяет им лучше понять, управлять детским поведением.

С. Гринспее и С. Вайдер разработали подход DIR/Floortime (Developmental, Individual-difference, Relationship-based model). Данный подход основывается на развитии социального и эмоционального взаимодействия родителей и ребенка. Главная идея заключается в том, что понимание детских индивидуальных различий, а также активное участие в деятельности, играх детей развивает социальные и коммуникативные навыки. Родителям рекомендовано проводить с детьми время на уровне пола, участвовать в играх, что обеспечивает укрепление эмоциональной связи, улучшает взаимодействие.

С. Гутштейн разработал программу RDI (Relationship Development Intervention – вмешательство в развитие отношений), в которой основное внимание сфокусировано на развитии гибкости мышления, способности детей с РАС принимать решение. Родителям предложены инструменты, методы, позволяющие улучшить качество взаимодействия с детьми, развивать их самостоятельность и социальные навыки. В этой программе родителям предложены ресурсы по созданию более эффективных стратегий в поддержке и воспитании.

Б. Пжекоп, Э. Лорис, Л. Прусак разработали программу SCERTS (Social Communication, Emotional Regulation, and Transactional Support – социальная коммуникация, эмоциональная регуляция и поддержка транзакций). В ней внимание акцентировано на развитии эмоциональной регуляции, социального общения у детей с аутизмом. Внимание уделено обучению родителей способам социального взаимодействия, созданию условий, которые способствуют развитию детей, их эмоциональной поддержке [1, с. 44].

Среди отечественных программ известной является программа «Фонема», которая разработана С.И. Одинцовой, Е.В. Матвеевой. В программе акцентировано внимание на развитии у детей с РАС коммуникативных умений, речевых навыков. Авторы отмечают важность проведения систематической работы с родителями, обучения их специфическим



методикам, приемам взаимодействия с детьми. В программе представлены практические упражнения, а также осуществляется поддержка родителей посредством групп взаимопомощи, индивидуальных консультаций [5, с. 256].

В программе Д.Ю. Кадырова «Логопедическая психотерапия аутизма» основное внимание уделено коррекции у детей с РАС неправильного поведения, а также формированию социализации. По мнению автора, работа с родителями – неразрывная часть процесса психотерапии. Автор указывает на необходимость проведения с родителями терапевтических сессий с целью преодоления стресса, формирования позитивного восприятия изменений.

В программе Л.Н. Михайловой «Комплексная психолого-педагогическая поддержка» представлена методика психологической помощи родителям: тренинги, игры, занятия, арт-терапия. Автор отмечает, что для успешности психологической помощи следует создать специализированные центры, где оказывать родителям всестороннюю поддержку. Автор считает, что данный подход обеспечит снижение у родителей тревожности, повысит у них уверенность в себе, сформирует навыки эффективного взаимодействия с детьми.

В программе Е.А. Смирновой «Игра и коммуникация» представлена система игровых тренингов для детей и родителей. Основная задача программы заключается в формировании коммуникативных навыков в игровой деятельности. Автор считает, что игра обеспечивает налаживание контакта и доверительных отношений родителей и детей, что считает ключевым моментом в психотерапии аутизма [6, с. 98].

Разработанный В.В. Лебединским, К.С. Лебединской и О.С. Никольской эмоционально-уровневый подход ставит целью создание условий для психологического и эмоционального роста детей, родителей, улучшение качества их взаимодействия, поможет преодолеть трудности, которые связаны с РАС. Мнение авторов основано на том, что понимание детского эмоционального состояния и состояния родителей детей с РАС является ключом в достижении эффективности при оказании психологической помощи. Авторы убеждены, что только посредством соучастия и принятия возможно достижение истинного прогресса. Специфическая особенность данного подхода выражается в многоуровневом характере: эмоциональный уровень – этап, на котором развивается эмоциональная чувствительность у родителей; психологи проводят работу с родителями, обучая лучше понимать, интерпретировать эмоции собственного ребенка, что обеспечит более эффективное реагирование на имеющиеся у него потребности; когнитивный уровень – второй этап, где родителей обучают пониманию логических аспектов в поведении собственного ребенка, осваивают основные компоненты работы с детьми с РАС; это снижает уровень стресса у родителей, потому что знание помогает обрести уверенность в себе; поведенческий уровень – последний этап, который направлен на улучшение взаимодействия родителей и ребенка; применяются разные техники, в том числе ролевые игры, моделирование поведения и иные методики, которые направлены на укрепление навыка коммуникации, социализации детей [7, с. 59].

Практическими рекомендациями, представленными в эмоционально-уровневом подходе, являются: интроспекция, самонаблюдение – родители должны вести активно самоанализ, отслеживать собственные эмоциональные реакции, поведение в разных ситуациях при взаимодействии с детьми; эмоциональная поддержка в группах – организуются группы взаимопомощи для родителей, в которых они обмениваются опытом, получают психологическую поддержку, важно ощущение общности, понимание между родителями; индивидуальная работа с психологом – проведение сеансов личной терапии, на которых родителям предоставляется возможность более глубоко понять собственные эмоциональные переживания, они обучаются управлять тревогой, стрессом; наблюдение, анализ детского поведения – родителей обучают методике наблюдения за детьми, анализу их поведения, что обеспечивает наиболее точное определение потребностей, реакцию на детское поведение.



Эмоционально-уровневый подход объединяет в себе глубинное понимание эмоционального процесса семьи, применяет его в качестве основы для разработки стратегии оказания помощи, что обеспечивает эффективность его практической реализации в семьях, воспитывающих детей с РАС [10, с. 37].

Выбор программы и метода психологической помощи родителям детей с РАС зависит от индивидуальных детских потребностей и особенностей семьи в целом. Для каждой программы характерны собственные особенности. Вместе с тем, по мнению всех исследователей, педагогическое воздействие должно оказываться не только на детей, но и на родителей, являющихся также членами процесса сопровождения.

Исследователи предлагают разные подходы и методы для снижения у родителей психоэмоционального напряжения. Данные стратегии можно разделить на следующие категории:

- когнитивно-поведенческие стратегии: разработаны с использованием трудов А. Бека и А. Эллиса. Эти методы меняют негативные убеждения, мысли, усугубляющие стресс. Они основаны на технике когнитивного переосмысления, разрешения проблемы, постановки реалистичной цели. Родителей обучают идентификации, коррекции искаженных мысленных шаблонов, что снижает уровень депрессии, тревожности;

- методы управления эмоциями, релаксации (Г. Бенсон, Д. Кабат-Зинн) основаны на медитации, глубоком дыхании, прогрессивной мышечной релаксации, практике осознанности. При регулярном использовании данных техник на практике отмечено, что снижается гормон стресса у родителей, повышается их общее самочувствие;

- социальная поддержка (Д. Боулби, М. Эйнсворт) основана на участии в профессиональной, дружеской и семейной сети, которая предлагает практическую и эмоциональную помощь. Консультация с психологами, группа поддержки для родителей, участие в сообществе с людьми с аналогичными проблемами, оказывает влияние на снижение стресса, уменьшение чувства одиночества у родителей детей с РАС;

- совладание с профессиональной помощью (В. Сатир, С. Эриксон) представляет собой семейную терапию, консультации, поведенческую терапию, сфокусированные на закрытии определенных психологических и эмоциональных потребностей у родителей. Терапевтический сеанс обеспечивает оказание помощи родителям в разработке индивидуальной стратегии для преодоления стресса, улучшения семейной динамики;

- здоровый образ жизни, физическая активность (Д. Рэйти, Р. Фридман). Полноценный сон, правильное питание, физическая активность – основополагающие элементы в поддержании физического и эмоционального здоровья у родителей. Данные аспекты обеспечивают улучшение настроения, прибавляют энергию, улучшают способность борьбы со стрессами [2, с. 145].

Отечественные стратегии преодоления стресса у родителей детей с РАС также включают социальную поддержку, образовательные программы, психотерапию. О.В. Кузнецов предлагает применять когнитивно-поведенческую терапию. А.С. Крылова выделяет метод семейной терапии. Т.И. Сергиевская предлагает родителям ежедневно выполнять физические упражнения, расслабляющие практики (медитацию, йогу) [4, с. 71].

Стратегии по преодолению стресса у родителей разнообразны, но все основаны на комплексном подходе. Использование подходящего метода в каждом индивидуальном случае позволяет снизить стресс, а также улучшает качество жизни у родителей и их детей.

Современными научными исследованиями и практикой доказано, что родители детей с РАС могут улучшить качество своей жизни, сосредоточив внимание на аспектах стрессоустойчивости и благополучия в семье. Разработанные в рамках нашего исследования



рекомендации позволят оптимизировать взаимодействие родителей и детей с РАС, создать в семье поддерживающую обстановку. Основными положениями являются:

- образование, информированность. Родителям следует знать особенности расстройств аутистического спектра, проявления у детей. Для этого необходимо создать для родителей постоянно пополняемую библиотеку научной литературы по проблемам РАС, организовывать семинары и консультации психологов;

- сообщество, поддержка: организация поддержки со стороны семейных групп, других родителей, специалистов, организация общения с людьми, понимающими сложности данной проблемы;

- планирование, организация времени: обучение родителей рациональной организации времени, создание расписания, в котором будут учтены регулярные перерывы, время для отдыха и других занятий; важным является постепенное привлечение ребенка к созданию расписания;

- ведение здорового образа жизни: внимание родителей к собственному эмоциональному и физическому здоровью; организация правильного питания, занятий спортом, ознакомление с методами расслабления;

- забот о себе: регулярные перерывы в работе с ребенком, привлечение помощи близких, друзей;

- общение с ребенком: организация открытого общения с ребенком, что обеспечит познание его эмоций, потребностей;

- налаживание доверительных отношений: создание безопасного пространства, выстраивание доверительных отношений с ребенком;

- внимание к успехам: организация способов поощрения ребенка, отмечать любые небольшие достижения;

- обращение в службы психологической поддержки, участие в специализированных программах.

Разработка конкретных мероприятий и планирование их, как краткосрочных, так и на длительный период, привлечение специалистов – психологов, психотерапевтов, врачей, позволяет скоординировать работу педагогов и родителей, снизить эмоциональное напряжение родителей, улучшить их самочувствие, повысить самооценку, получить поддержку как специалистов, так и таких же родителей и общества.

Список литературы:

1. Баранова Т. И. Основы психологической помощи родителям детей с РАС: учеб. пособие / Т. И. Баранова, И. В. Соловьева. – СПб.: Питер, 2021. – 256 с.

2. Белякова, Н. В. Родительский стресс и методы психологической поддержки при воспитании детей с РАС / Н. В. Белякова // Психолого-педагогические исследования. – 2021. – № 3. – С. 145-158.

3. Жукова, И. Е. Психологические интервенции для родителей детей с расстройствами аутистического спектра / И. Е. Жукова // Вопросы психологии. – 2022. – № 4. – С. 57-70.

4. Иванов А. П. Коррекционная помощь семьям детей с РАС: метод. руководство / А. П. Иванов, О. И. Полякова. – М.: Юрайт, 2020. – 320 с.

5. Климова, А. П. Эффективные стратегии психологической помощи семьям, воспитывающим детей с РАС / А. П. Климова // Мир науки и образования. – 2020. – № 5. – С. 256-269.

6. Мельникова, О. В. Психотерапевтическая поддержка родителей детей с аутизмом / О. В. Мельникова // Современная психология. – 2021. – № 11. – С. 98-112.



7. Николаева Е. В. Психологическая поддержка родителей детей с аутизмом: учеб. пособие / Е. В. Николаева. – Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2022. – 184 с.

8. Петрова Л. Н. Практическое руководство по психологической помощи родителям детей с РАС: учеб. пособие / Л. Н. Петрова, И. А. Смирнова. – Екатеринбург: Уральский педагогический университет, 2020. – 210 с.

9. Сидорова, Е. Ю. Профессиональная поддержка родителей детей с РАС: стратегии и методы / Е. Ю. Сидорова // Практическая психология и педагогика. – 2023. – № 2. – С. 182-195.

10. Смирнов М. К. Технологии психологической поддержки родителей детей с РАС: учеб. пособие / М. К. Смирнов, В. В. Кузнецова. – Казань: Казанский университет, 2021. – 275 с.

