

Жарикова Наталья Викторовна, руководитель
Красноярский психологический центр «Счастье моё»,

Опенько Артем Владимирович
Сибирский институт бизнеса, управления и психологии

ГРУППЫ ВЗАИМОПОМОЩИ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ РОДИТЕЛЬСКОГО ВЫГОРАНИЯ В СЕМЬЯХ, ИМЕЮЩИХ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация. В статье рассматривается проблема профилактики родительского выгорания в семьях, воспитывающих детей с особенностями развития. Создание групп взаимопомощи на базе социальных и психологических учреждениях, будет способствовать снижению уровня родительского выгорания, что позволит создать благоприятные условия для развития ребенка

Ключевые слова: Родительское выгорание, группы взаимопомощи, дети с ограниченными возможностями здоровья, психологическая поддержка, эффективное взаимодействие.

Родительское выгорание представляет собой сложный психологический феномен, характеризующийся эмоциональным истощением, деперсонализацией и снижением личной эффективности в выполнении родительских обязанностей. Проблема особенно актуальна среди родителей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), поскольку постоянная необходимость уделять внимание уходу, реабилитации и образованию ребёнка создаёт хроническую нагрузку, которая может привести к полному эмоциональному и физическому истощению[4].

Концепция государственной семейной политики в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации 25.08.2014 г. № 1618-р, в качестве одной из основных задач государственной семейной политики ставит обеспечение социальной защиты семей и детей, нуждающихся в особой заботе государства[2].

Среди семей, нуждающихся в особой заботе государства, пристальное внимание уделяется семьям, воспитывающим детей с ограниченными возможностями здоровья. Государственная семейная политика представляет собой целостную систему принципов, задач и приоритетных мер, направленных на поддержку, укрепление и защиту семьи как фундаментальной основы российского общества, Сохранение традиционных семейных ценностей, повышение роли семьи в жизни общества, повышение авторитета родительства в семье и обществе, профилактику и преодоление семейного неблагополучия, улучшение условий и повышение качества жизни семей.

Помощь родителям детей с ОВЗ требует существенной психологической поддержки, ведь развитие особого ребенка в значительной степени зависит от благополучия его семейной ситуации, от участия родителей в его физическом и нравственном развитии, правильности их воспитательных воздействий.

Многочисленные исследования, где авторы рассматривают реабилитационную структуру, изначально обладающую потенциальными возможностями к созданию максимально благоприятных условий для развития и воспитания ребенка (С.Д. Забрамная, И.Ю. Левченко, Э.И. Леонгард, Н.В. Мазурова, Г.А. Мишина, Е.М. Мастюкова, Л.И. Солнцева, В.В. Ткачёва и др.). Семья рассматривается как системообразующая детерминанта в



социально-культурном статусе ребенка, предопределяющая его дальнейшее психофизическое и социальное развитие [6].

Создание групп взаимопомощи, которые представляют собой добровольные объединения родителей, сталкивающихся с одинаковыми жизненными ситуациями, и направлены на обмен опытом, эмоциональную разгрузку и совместное решение проблем. Такие группы могут быть структурированными (по заранее определённой программе) или неструктурированными (спонтанным обсуждением насущных вопросов). Обе формы позволяют участникам делиться своими переживаниями, получать поддержку и формировать адаптивные стратегии поведения.

Проблемы оптимизации неблагоприятных состояний и совладания с различными негативными состояниями, которые обусловлены спецификой деятельности родителя воспитывающего ребенка с ОВЗ требуют активной разработки в фундаментальных и прикладных психологических исследованиях. Сущность этих проблем состоит в выявлении закономерностей развития неблагоприятных психических и психофизиологических состояний в процессе воспитания ребенка с ОВЗ, построении общих и индивидуальных стратегий их предупреждения и преодоления [5].

Исследовав данную проблематику, мы предполагаем, что систематическое участие родителей в группах взаимопомощи будет способствовать снижению уровня родительского выгорания, проявляющегося в уменьшении показателей по шкалам диагностики И.Н. Ефимовой: снижение уровня эмоционального истощения, уменьшение проявлений деперсонализации и повышение уровня родительской эффективности. Кроме того, предполагается снижение уровня личностной и ситуативной тревожности за счёт формирования адаптивных стратегий совладания, получения эмоциональной разгрузки и развития навыков саморегуляции в рамках групповой работы [4]. Также ожидается увеличение воспринимаемого уровня социальной поддержки, включая поддержку со стороны семьи, друзей и других участников группы, что должно способствовать снижению чувства одиночества и повышению уверенности в том, что помощь доступна. Важным направлением является и повышение уровня положительной самооценки, и снижение выраженности отрицательной самооценки, что связано с получением поддержки, принятием и одобрением в группе. Все вышеперечисленное обеспечивает оптимальное развитие ребенка с психофизическими недостатками. При этом особое внимание уделяется положительному влиянию близких на ребенка с проблемами в развитии, созданию адекватных условий для его обучения и развития.

Именно поэтому, внимание специалистов, работающих с семьей должно сконцентрироваться по следующим направлениям: активизация социальной позиции родителей, восстановление и расширение социальных связей; обучении родителей методам и приемам эффективного взаимодействия с ребенком. Таким образом, это позволит повысить родительские компетенции, создать благоприятные условия для развития ребенка, а значит стать эффективными родителями для ребенка с ограниченными возможностями здоровья.

Разработка программы для групп взаимопомощи как средства профилактики родительского выгорания в семьях имеющих детей с ограниченными возможностями здоровья становится все более актуальной как в теоретическом аспекте, так и для разработки научно обоснованных рекомендаций по прогнозированию и управлению активностью субъекта.

Программа для групп взаимопомощи родителей в социальных и психологических учреждениях основывается и руководствуется на принципах законности:

Семейный кодекс Российской Федерации.

Концепции государственной семейной политики в Российской Федерации на период до 2025 года.



Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно - нравственных ценностей»

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №999-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

Устав организации.

Разрабатываемая программа включает в себя индивидуальный подход, комплексность и взаимодействие всех компетентных структур, педагогическое просвещение, повышение уровня родительской компетентности и эффективности, удовлетворение индивидуальных запросов родителей.

Список литературы:

1. Семейный кодекс Российской Федерации от 29.12.1995 N 223-ФЗ(ред. от 31.07.2023) (с изменениями, Москва и доп., вступ. в силу с 26.10.2023)// СПС Консультант Плюс – 2025. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_8982/ (дата обращения 10.05.2025). Текст: электронный.

2. Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» // <http://www.kremlin.ru/acts/bank/48502> (дата обращения 10.05.2025). Текст: электронный.

3. Указ Президента РФ от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» // Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474. URL: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/45726> (дата обращения 10.05.2025). Текст: электронный.

4. Ефимова И.Н. Личностные характеристики и особенности эмоциональных и поведенческих проявлений родителей в связи со степенью их эмоционального выгорания // Российский научный журнал. - 2013. - № 4 (35). - С. 206-215.

5. Жарикова Н.В. Анализ уровня саморегуляции психических состояний родителей, воспитывающих ребенка с ограниченными возможностями здоровья / Н.В. Жарикова // Психология и педагогика детства: обеспечение психологического здоровья детей и взрослых: сборник статей в 2 ч. / отв. За вып. О. В. Груздева / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2024. – Ч. 1, 2. – С. 316 – 319.

6. Ткачева В.В., Болотова Н.П., Устинова Н.В. Психокоррекционная работа с семьями детей с ограниченными возможностями здоровья. М.: Издательство ИНФРА-М., 2019. 203 с.

