

Барышникова Анастасия Михайловна

студентка

Научный руководитель

Шелиспанская Эллада Владимировна

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный

педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

ФОРМЫ РАБОТЫ ПСИХОЛОГА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ТРЕВОЖНЫХ СОСТОЯНИЙ У РОДИТЕЛЕЙ, ВОСПИТЫВАЮЩИХ ДЕТЕЙ С РАС

Аннотация: в статье акцентирована важность оказания помощи родителям, воспитывающих ребенка с диагнозом РАС, находящихся в тревожных состояниях. Описаны основные особенности тревожных состояний родителей детей с аутизмом. Представлены основные формы работы психолога с родительской тревожностью в семьях, воспитывающих ребенка с РАС: детско-родительские группы, родительско-детский интенсив, консультативная работа с родителями, когнитивно-поведенческая терапия, родительские гостиные.

Ключевые слова: расстройство аутистического спектра, тревожные состояния, психологическая помощь.

На сегодняшний день расстройство аутистического спектра (далее – РАС) становится часто диагностируемым заболеванием среди детей дошкольного возраста. Аутистические расстройства могут проявляться в различных формах – от полного отказа взаимодействия с внешним миром до появления одаренности в каком-либо виде деятельности. Необходимо отметить, что симптомы заболевания у детей с РАС могут проявляться во всех психических сферах – поведенческой, речевой, интеллектуальной, эмоциональной, перцептивной, волевой. Все эти проявления могут быть выражены в большей или меньшей степени в зависимости от сложности диагноза, возраста ребенка, социального окружения. Ребенок с РАС видит этот мир по-своему, не так, как привыкли его видеть мы.

Зачастую из-за этого возникают недопонимания со стороны родителей ребенка, что может привести к разладу отношений в семье.

Значительный уровень эмоционального напряжения, испытываемый родителями ребенка с расстройством аутистического спектра, существенно влияет на качество жизни семьи, обуславливая ощущением неуверенности, беспомощности и чувстве вины перед ребенком.

Согласно С.И. Беляевой, повышенная родительская тревожность выражается в постоянном беспокойстве за ребенка, навязчивых мыслях о будущем. Родитель часто обдумывает определённые ситуации общения с ребенком, возможные последствия его и своих действий. Это порождает постоянное напряжение в отношениях с ним. Также могут сопутствовать чувство вины или стыда за свое поведение, если оно не приводит к ожидаемым результатам. Кроме того, длительное нахождение в подобном состоянии может снижать заботу, так как ребенок начинает ассоциироваться с напряжением и негативными состояниями. У тревожных родителей также может наблюдаться неадекватное реагирование на поведение ребенка, чрезмерная эмоциональность часто порождает депрессивные реакции или агрессию в сторону ребенка [1].

Появление ребенка с нарушением в развитии негативно влияет на удовлетворенность родителей собственной жизнью, способствует появлению негативных психологических состояний. Так, родители детей с аутизмом часто испытывают разнообразный спектр тревожных состояний из-за сложностей, связанных со спецификой ухода и воспитания ребенка.

С.В. Гулманова и М.Д. Коновалова выделили некоторые типичные психологические особенности тревожных состояний родителей, воспитывающих детей с аутизмом.

1. Постоянные опасения и беспокойство за будущее ребенка.
2. Постоянный стресс и изнурение из-за необходимости постоянного ухода за специальными потребностями ребенка.
3. Постоянные сомнения и вина.

4. Постоянные беспокойства по поводу социальной адаптации ребенка и его возможности успешной интеграции в общество.

5. Чувство изоляции и непонимания со стороны окружающих [2].

Для профилактики возникновения тревожных состояний, родителям важно обращаться за помощью к специалистам, общаться с другими родителями, имеющих сходные проблемы, и заботится о своем физическом и психическом здоровье. Одно из основных направлений профилактики развития тревожных состояний у детей с РАС являются различные формы информирования родителей: по вопросу проблемы эмоционального выгорания (буклеты «Признаки эмоционального выгорания», «Где найти ресурс для родителя»), родительские группы в социальных сетях (ВК, Телеграмм) [5].

Можно выделить несколько эффективных форм работы с тревожностью родителей, имеющих детей с РАС: консультативная индивидуальная и групповая работа с родителями (детско-родительские группы, родительско-детский интенсив, родительские гостиные).

Л.М. Феррой предлагает работу с родителями в форме детско-родительской группы, что даёт возможность родителям самим овладеть способами и методами обучения ребенка новым навыкам, устранения нежелательных форм поведения, и научиться получать удовольствие от общения со своим ребенком, что приводит к сплочению семьи в целом [4].

Н.Н. Волгина и С.Н. Панцырь описывают родительско-детский интенсив как один из эффективных способов оказания помощи семьям, воспитывающих детей с РАС – обучающая выездная программа, наполненная большим количеством занятий в ограниченный период времени. В рамках данной формы работы появляется возможность создать адаптированную среду и поместить в нее ребенка и всю его семью [4].

Одним из способов оказания помощи родителям, воспитывающим детей с РАС в условиях дошкольного учреждения, является консультативная работа. Данный вид помощи оказывается как по запросам родителей, так и по инициативе специалистов различной квалификации. Формы проведения зависят от

возникающих проблемных ситуаций, а также от особенностей нарушения. Консультативная работа позволяет повысить родительскую грамотность по воспитанию детей с РАС и мотивировать родителей на активное участие в мероприятиях, проводимых в дошкольном учреждении.

Также существует такая форма помощи родителям детей с РАС, как родительская гостиная. Это модель взаимодействия «Родитель – педагог – ребенок», где родителям отводятся ведущие роли, им принадлежит инициатива. Педагог выполняет роль консультанта, снабжающего родителей необходимыми сведениями и обучающего их некоторым специальным умениям, приемам взаимодействия с ребенком.

Такая модель психологической поддержки способствует обеспечению эмоционального, физического, социального благополучия ребенка, повышает потенциал взаимного доверия в системе отношений «дети – родители – педагоги», гармонизирует детско-родительские отношения, изменяет восприятие родителями личности ребенка в положительную сторону, обеспечивает большую открытость, диалог и привлекательность дошкольного образования для детей и родителей. Она позволяет родителям увидеть изнутри проблемы своего ребенка, трудности во взаимоотношениях, апробировать разные подходы, посмотреть, как это делают другие, то есть приобрести опыт взаимодействия не только со своим ребенком, но и с родительской общественностью в целом [3].

Таким образом, грамотное информирование родителей о нарушении ребенка, включающее объяснение ожидаемых трудностей, способствует снижению уровня тревожности родителей. При этом психологическое сопровождение родителей необходимо для улучшения психоэмоционального состояния, что, в свою очередь, повышает приверженность к коррекционному процессу.

Список литературы

1. Беляева С.И. Тревожность и проявление материнской любви в семьях с делинквентными подростками / С.И. Беляева // Медицинская психология в России. – 2018. – №2. – С. 10–15. – DOI 10.24411/2219-8245-2018-12110. – EDN YNMOMP

2. Гулманова С.В. Анализ психологического состояния родителей, воспитывающих детей с расстройствами аутистического спектра / С.В. Гулманова, М.Д. Коновалова // Мир науки. Педагогика и психология. – 2019. – Т. 7. №5. – С. 290–297.

3. Кобылянская Т.М. «Родительская гостиная» как модель взаимодействия педагогов, родителей и детей в целях вовлечения семей воспитанников в образовательный процесс и повышения педагогической компетентности / Т.М. Кобылянская, Г.З. Курмакаева // Образование и воспитание. – 2018. – №1. – С. 15–16. – EDN YPAIRI

4. Манелис Н.Г. Организация работы с родителями детей с расстройствами аутистического спектра: методическое пособие / Н.Г. Манелис, Н.Н. Волгина, Ю.В. Никитина [и др.]; под общ. ред. А.В. Хаустова. – М.: ФРЦ ФГБОУ ВО МГППУ, 2017. – 94 с. – EDN VLBMDG

5. Родюшкина М.А. Онлайн-группы как фактор снижения родительской тревожности в приемных семьях / М.А. Родюшкина // Материалы международного конгресса по культурно-исторической психологии, посвященного памяти Ж.М. Глозман (Новосибирск, 15–17 ноября 2022 года). – Новосибирск: Новосибирский государственный педагогический университет, 2022. – С. 265–270. – EDN UXXBLP