

*Судурова Умеда Умарджоновна*

студентка

*Научный руководитель*

*Кацеро Анжелика Александровна*

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный

педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

## **ПОВЫШЕНИЕ ОСВЕДОМЛЕННОСТИ СРЕДИ РОДИТЕЛЕЙ**

### **О РАЗВИТИИ НАВЫКА РЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА КАК РЕСУРСА ПРОФИЛАКТИКИ СЕМЕЙНЫХ КРИЗИСОВ**

*Аннотация: в статье рассматривается проблема развития навыка регуляции эмоций у детей младшего школьного возраста с расстройством аутистического спектра и её влияния на динамику семейного функционирования. Анализируются механизмы эмоциональной дисрегуляции у детей с расстройством аутистического спектра и трудности, с которыми сталкивается семья, складывающиеся в факторы риска семейных кризисов. В заключении статьи подчеркивается важность осведомленности родителей о эмоциональной регуляции.*

*Ключевые слова: расстройство аутистического спектра, регуляция эмоций, эмоциональная дисрегуляция, роль семьи, стресс-факторы, семейные кризисы.*

Воспитание ребенка уже само по себе является высоким грузом ответственности и оттого сопровождается эмоциональным давлением и психологической нагрузкой, а семьи, воспитывающие детей с расстройством аутистического спектра, как правило, еще чаще сталкиваются с высоким психоэмоциональным напряжением, стрессом и трудностями адаптации. Одним из ключевых фактором семейного напряжения и изменения семейного климата как детско-родительских отношений, так и отношений взрослых друг с другом выступает эмоциональная

дисрегуляция ребенка, проявляющаяся в аффективных вспышках, сложностях переключения, страхах, высокой чувствительности к изменениям и сенсорной перегрузке.

Развитие регуляции эмоций как психологического навыка у детей с РАС является важным ресурсом, который может существенно повлиять, а если быть точнее снизить риск острых, длительных, затяжных и оттого опасных семейных кризисов, улучшая качество жизни всех участников семейной системы.

Расстройства аутистического спектра (РАС) – это группа клинически разнородных расстройств психического развития, характеризующихся ранними трудностями в социальном общении в виде аутистической формы поведения, необычно ограниченными интересами и стереотипиями в поведении [2]. Расстройства аутистического спектра относятся к первазивным, т.е. всеобъемлющим, нарушениям [5], возникающие вследствие отклоняющегося от нормы развития головного мозга.

Как итог, данное расстройство сопровождается в первую очередь низким эмоциональным интеллектом и осложнениями в эмоционально-волевой сфере, трудностями в социальном взаимодействии, коммуникации и социализации в целом, но важно уточнить, что не ограничивается только ими из-за вариации степени выраженности, которое может сопровождаться интеллектуальным и речевым нарушением.

Эмоциональная сфера является важнейшей системой регуляции эмоций и поведения человека развитие, которой напрямую влияет на качество взаимодействия и выстраивания отношений как с другими людьми и с окружающим миром в общем, так для способности осознания и понимания себя, своих чувств и эмоций.

Что же такое регуляция эмоций? Регуляция эмоций представляет собой комплекс психических процессов, которые усиливают, ослабляют либо удерживают на одном уровне интенсивность эмоциональных реакций человека [4]. По сути, речь идёт не о сдерживании, подавлении или отказе вовсе от собственных

---

эмоций, а о способности направлять и регулировать их так, чтобы они соответствовали ситуации и способствовали достижению собственных целей.

В структуре регуляции эмоций выделяют четыре компонента таких как: 1) осознанность и понимание эмоций; 2) принятие эмоций; 3) способность контролировать связанное с переживанием негативных эмоций импульсивное поведение, учитывая собственные цели и мотивы; 4) способность гибко использовать различные стратегии регуляции эмоций в зависимости от ситуационного контекста [3].

Как было отмечено, у детей младшего школьного возраста с расстройствами аутистического спектра процесс регуляции эмоций осложнен специфическими особенностями сенсорной обработки, как следствие, ребенок ощущает обычные стимулы как слишком интенсивные или даже болезненные (гиперчувствительность); осложнением социального восприятия и считывание эмоциональных сигналов, как следствие, ребенок не распознает значение мимики, позы и жестов, что сдерживает понимание невербального канала общения; ограниченной гибкостью поведения, как следствие, ребенок ограничен в умении переключаться, менять правила и адаптироваться к изменениям; отсутствующей или сильно сниженной способностью прогнозировать последствия, как следствие, ребенку трудно или почти невозможно научиться распознавать причинно-следственные связи, нет понимания, что будет из-за его действий и какие последствия это может вызвать.

Соответственно, эмоциональная дисрегуляция при расстройствах аутистического спектра у детей младшего школьного возраста чаще всего выражается в избегании контактов и чрезмерной тревожности, ригидности, страхе перед изменениями и сниженной способности к переключению, а также в частых аффективных вспышках, истерик и реакций избегания, агрессии или аутоагgressии. Дети с РАС с раннего возраста демонстрируют снижение позитивной эмоциональной экспрессии в ответ на контакт со взрослым, что провоцирует негативный эмоциональный отклик у родителей, снижает их активность во взаимодействии с

ребенком [1]. Именно такие проявления и условия становятся значительным стресс-фактором для семьи.

Недостаточная сформированность эмоциональной регуляции у ребенка с расстройством аутистического спектра оказывает существенное воздействие на функционирование семейной системы, становясь стабильным источником психоэмоционального напряжения в повседневном взаимодействии.

Родители оказываются в условиях высокой непредсказуемости и из-за этого даже стандартные бытовые ситуации способны провоцировать выраженный эмоциональный отклик ребёнка. Это вынуждает взрослых поддерживать постоянную психологическую мобилизацию, сохранять повышенную чувствительность к возможным триггерам со стороны ребенка и предпринимать какие-либо попытки прогнозировать поведение ребёнка в различных ситуациях.

Длительное пребывание в данных условиях и подобном состоянии, способно привести к снижению стрессоустойчивости семьи и ухудшению ее эмоционального климата, что впоследствии уже влияет на качество внутрисемейных отношений и эффективность воспитательного процесса. Поэтому когда ребенок овладевает даже минимальными и базовыми навыками осознания, выражения и контроля собственных эмоциональных состояний снижается частота поведенческих нарушений и аффективных вспышек, а вместе с этим, снижается уровень эмоциональной нагрузки, стресса и частота конфликтов между родителями, а также улучшается взаимодействие отношений «родитель – ребенок».

Таким образом, информированность среди родителей о важности развития и владения навыка регуляции эмоций у детей младшего школьного возраста с расстройством аутистического спектра играет ключевую роль в снижении уровня напряженности и профилактике кризисных и конфликтных явлений в семье. Освоение родителями базовых знаний о характерных трудностях эмоционального реагирования ребенка способствует формированию более стабильных и гармоничных отношений между всеми членами семьи.

### ***Список литературы***

- 
1. Дорошева Е.А. Дисрегуляция эмоций и её нейрофизиологический базис у людей с расстройствами аутистического спектра / Е.А. Дорошева // Российский психологический журнал. – 2024. – Т. 21. №4. – С. 112–128. DOI 10.21702/eencbj47. EDN HPOPJN
  2. Митюшкин А.Е. Факторы риска расстройств аутистического спектра у взрослых / А.Е. Митюшкин, Е.В. Малинина // Социальная и клиническая психиатрия. – 2023. – Т. 33. №2. – С. 25–32. EDN JGJPOJ
  3. Падун М.А. Регуляция эмоций и её нарушения / М.А. Падун // Психологические исследования. – 2015. – Т. 8. №39. – С. 5 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://lib.ipran.ru/upload/papers/23593070.pdf> (дата обращения: 05.11.2025). EDN TWHLXR
  4. Падун М.А. Регуляция эмоций: процесс, формы, механизмы / М.А. Падун // Психологический журнал. – 2010. – Т. 31. №6. – С. 57–69. EDN MWDJDZ
  5. Шаргородская Л.В. Основные условия, методы и формы организации образования младших школьников с расстройствами аутистического спектра: методические рекомендации / Л.В. Шаргородская. – М.: Институт коррекционной педагогики, 2023.