

# ГРУППА ПОДДЕРЖКИ КАК МЕТОД ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ, ВОСПИТЫВАЮЩИХ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

С.В.Калинина

## SUPPORT GROUP AS A METHOD OF PSYCHOLOGICAL FOLLOW-UP OF PARENTS BRINGING UP CHILDREN WITH DISABILITIES

S.V.Kalinina

*Институт непрерывного педагогического образования НовГУ, kalinin35@yandex.ru*

В статье рассматривается такой метод психологического сопровождения родителей детей с ограниченными возможностями здоровья дошкольного и младшего школьного возраста как группа поддержки. Описаны основные проблемы, возникающие в жизни родителей с появлением ребенка с ОВЗ, обозначены цель, задачи программы работы группы, основные этапы, фазы цикла занятий. Приведены занятия, примеры упражнений, включенных в программу. Показана эффективность программы.

**Ключевые слова:** *дети с ограниченными возможностями здоровья, группа поддержки, эмоциональное состояние*

The paper presents the program of support for parents who have children with disabilities of preschool and primary school age. The article describes basic problems which arise in the lives of parents with delivery of a child with disabilities, identifies aims and goals of the group working program and main phases of the sessions cycle. The session structure and examples of exercises included in the program are presented. The efficiency of the program is also shown in this article.

**Keywords:** *children with disabilities, support group, emotional state*

В настоящее время в мире живет большое количество семей с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) – это дети-инвалиды, либо другие дети в возрасте от 0 до 18 лет, не признанные в установленном порядке детьми-инвалидами, но имеющие временные или постоянные отклонения в физическом и (или) психическом развитии и нуждающиеся в создании специальных условий обучения и воспитания [1]. Члены данных семей являются категорией лиц, нуждающихся в психологической помощи. Родители ребенка наиболее уязвимы перед множеством проблем, встающих перед ними при его воспитании:

- проблема социальной изоляции, которая связана с дефицитом эмоциональной поддержки, позитивных контактов, общения с людьми, которые в состоянии понять проблемы семьи;
- проблемы, касающиеся недостатка знаний о способах и навыков конструктивного взаимодействия с ребенком, другими членами семьи, людьми из ближайшего окружения: специалистами, оказывающими помощь ребенку, педагогами, врачами;
- проблемы супружеских взаимоотношений;
- постоянное психофизиологическое напряжение и стресс, связанные с проблемами здоровья ребенка, неумение найти ресурсы для преодоления данных состояний, что часто приводит к возникновению психосоматических заболеваний [2].

В каждом возрастном периоде развития ребенка с ОВЗ родители испытывают различные трудности. В период организации группы поддержки наше внимание было сфокусировано на родителях детей с ОВЗ дошкольного и младшего школьного возраста.

В дошкольном периоде родителей детей с ОВЗ волнуют многие вопросы: это и отставание в разви-

тии познавательной сферы, и освоение ребенком навыков самообслуживания, и проблемы общения. У детей с ОВЗ формирование навыков самообслуживания, как правило, происходит медленно, поэтому ребенку часто требуется помощь. Ребенка часто нельзя оставить одного. Поздно формируется познавательная деятельность, речь. У детей часто возникают тревога и различные страхи.

В данный период родители все более четко понимают, что у ребенка существуют трудности в обучении, межличностном общении. На первый план выходят следующие вопросы: какое дошкольное образовательное учреждение лучше ребенку посещать, в какую школу в дальнейшем он пойдет учиться, сможет ли учиться вообще.

В начальных классах школы дети с ОВЗ часто имеют трудности в усвоении учебного материала, у них отмечается недостаточное развитие саморегуляции, произвольности поведения, планирования своей деятельности. При этом родители могут завышать требования к ребенку, тем самым усиливая и свое нервно-психическое напряжение. Если ребенок ходит в массовую школу, родители могут сталкиваться с недостаточной терпимостью окружающих. Если ребенок получает диагноз «необучаемый», родители могут испытать настоящий шок.

В 2011–2012 гг. в рамках проекта Российского государственного научного фонда нами проводилось исследование эмоционального состояния и отношения к ребенку родителей, воспитывающих детей с ОВЗ дошкольного и младшего школьного возраста в образовательных учреждениях Великого Новгорода. В исследование приняли участие 170 родителей как детей с ОВЗ и типично развивающихся детей. Были использованы следующие психодиагностические методики: Цветовой тест отношений (М.Люшера) [3],

«Типовое семейное состояние» (Э.Эйдемиллер) [4], «Опросник родительского отношения» (А.Я.Варга, В.В.Столин) [5], «Опросник для измерения родительского напряжения» (Brannan, Heflinger, Bickman) [6].

Одним из наиболее значимых для практического применения результатов стал вывод о том, что для большинства родителей детей с ОВЗ как дошкольного, так и младшего школьного возраста характерно повышенное нервно-психическое напряжение, связанное с нарушениями ребенка. В меньшей степени выражено субъективное экстернальное напряжение, связанное с негативными чувствами, которые родители испытывают по отношению к ребенку (раздражение, гнев, обида) – присуще 27% родителей. Повышенное объективное напряжение, касающееся неудобств, которые ребенок причиняет обществу (соседям, воспитателям, учителям), испытывают 40% родителей. Наиболее выраженным оказалось субъективное интернальное напряжение, которое проявляется в чувствах родителей, испытываемых по отношению к себе: вина, стыд, смущение. Подобные чувства испытывают 81% родителей. Также у многих родителей присутствует повышенный уровень напряжения, возникающий и проявляющийся в семейной обстановке: связанный с отношениями с супругом или другими членами семьи.

Данный вывод послужил основанием для разработки программы занятий группы поддержки для родителей, воспитывающих детей с ОВЗ дошкольного и младшего школьного возраста. Целью работы группы стала организация групповой психологической помощи родителям ребенка с ОВЗ и создание условий для поддержки семей и нормализации их жизни. Были сформулированы следующие задачи групповой работы [7]:

1. Улучшение эмоционального состояния родителей, снятие повышенного нервно-психического напряжения. Этому способствует создание в групповом пространстве атмосферы доверия и условий, позволяющих родителям делиться своими эмоциями, их сближения и объединения.

2. Предоставление родителям знаний о возрастных особенностях детей, об особенностях конкретных нарушений развития, о способах установления конструктивных отношений с ребенком и другими членами семьи, другой информации по запросу участников группы.

3. Формирование навыков, позволяющих конструктивно решать проблемы во взаимоотношениях с ребенком и другими членами семьи, а также представителями более широкого социума. Разрешение проблем во взаимодействии с медицинским (педагогическим и др.) персоналом.

4. Построение перспективы на будущее, нахождение дополнительных ресурсов помощи для ребенка и семьи, снижение тревоги за дальнейшую жизнь ребенка.

5. Преодоление социальной изоляции детей и родителей.

6. Помощь в разрешении трудных ситуаций в конкретных случаях.

В 2011–2012 гг. нами были проведены 2 цикла занятий группы поддержки: первый был организован

для родителей детей с ОВЗ дошкольного возраста и проводился на базе МАДОУ № 42 Великого Новгорода; второй – для родителей детей с ОВЗ младшего школьного возраста и был проведен на базе ОАУСО «Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями «Виктория». Основным ведущим занятия являлась Н.Н.Подалваленко, психолог-консультант с правом использования гештальт-подхода Автономной некоммерческой организации «Новгородский детский центр». Каждый цикл включал в себя 8 – 10 занятий. Группы состояли из 7 – 10 родителей детей, имеющих различные нарушения развития: неврологические нарушения, синдром Дауна, задержки психического развития, детский церебральный паралич и другие.

В программе группы поддержки занятия были систематизированы в единый цикл, в котором выделялись следующие фазы [8].

1. Фаза ориентации, на протяжении которой ведущему и участникам важно было понять, что происходит с родителями в процессе общения с собственным ребенком и близкими. В течение данной фазы также осуществлялось формулирование запросов участников к ведущему и правил группы.

В качестве примера психотехнических упражнений, которые были использованы на данном этапе, можно привести следующие: «Ожидания и опасения» (формулирование участниками своих опасений и ожиданий от работы группы, их обобщение ведущим), «Негативные чувства» (прояснение того, какие негативные чувства в отношениях со своим ребенком чаще всего испытывают родители в повседневной жизни); «Рассказ о себе» (более глубокое прояснение жизненных проблем родителей).

2. Фаза исследования чувств, переживаемых родителями в отношении ребенка и близких, потребностей, которые не удовлетворяются в процессе общения с ними. Негативные чувства, которые испытывают родители, воспитывая ребенка с ОВЗ, могут быть самыми разными: раздражение, злость, вина, стыд, смущение. Часто эти чувства не осознаются или подавляются, что само по себе может создавать психологические проблемы. В течение данной фазы родителям важно осознать и научиться дифференцировать свои чувства, понять, кто именно из их окружения их вызывает. Для этого существуют некоторые психотехники, такие как: проективный рисунок, метафора или притча для исследования эмоций и другие. Были использованы следующие упражнения: «Мой гнев» (помощь в осознании истинной причины гнева, особенностей поведения и реагирования в ситуации, когда возникает чувство гнева); «Выражение гнева» (помощь в свободном выражении гнева, переводе подавленных чувств в область сознания); «Оптимист – пессимист» (помощь в исследовании и обсуждении чувств, о которых очень сложно говорить в обычной беседе) и другие.

3. Фаза психологической помощи в поиске средств для удовлетворения фрустрированных потребностей, нахождение ресурсов. В течение данной фазы были использованы упражнения и групповые дискуссии для отработки таких тем, как «Способы

поведения в конфликтной ситуации», «Принятие чувств», «Я-высказывания», «Поощрение и наказание», мини-лекции по подобной тематике, ролевые игры и другие методы групповой работы. Родители постепенно учились распознавать и регулировать собственные эмоции, получали знания и навыки, необходимые им для конструктивного взаимодействия с ребенком, другими членами семьи, людьми из ближайшего окружения.

В течение всей работы группы одной из основных задач ведущего было создание в групповом пространстве атмосферы доверия и условий, позволяющих родителям делиться своими эмоциями, их сближения и объединения. Эмоциональная поддержка людей, имеющих сходные проблемы и переживания, позволяет человеку чувствовать себя принятым, уважаемым, пользующимся доверием, окруженным заботой, получающим помощь и помогающим. Поэтому на протяжении всей работы группы ведущим подбирались упражнения таким образом, чтобы постепенно снимались эмоциональные барьеры между людьми, происходило их сближение. Этому способствовали упражнения в парах и тройках.

Осуществляя анализ эффективности работы группы, мы использовали рефлексивную беседу с участниками группы и заполнение родителями итоговой анкеты. В анкете содержались вопросы, позволяющие выяснить, что в течение занятий было наиболее важным для участников, какие из полученных знаний и навыков были полезны, изменились ли эмоциональное состояние участников и отношения с ребенком и другими членами семьи и повлияли ли на это занятия. Также мы старались выяснить, хотят ли участники в будущем сохранить дружеские отношения, каким образом будут это делать.

Большинство родителей отметили, что у них снизился уровень напряжения в отношении проблем ребенка и их влияния на ближайшее окружение, улучшилось общее настроение, возникло более полное понимание причин собственного раздражения и других негативных чувств в отношении ребенка и других людей. Так, в анкете Светлана С. написала: «Я стала спокойнее, научилась лучше понимать детей и мужа, реже раздражаюсь на них».

Участники отметили, что во время занятий они приобрели навыки конструктивного общения с ребенком и другими членами семьи, нашли дополнительные ресурсы помощи ребенку и своей семье. Произошло некоторое снижение тревоги за дальнейшую жизнь ребенка. Многие родители в процессе занятий получили помощь в разрешении конкретных трудных ситуаций. Все участники отметили особую атмосферу принятия и доверия на занятиях, что помогло им установить дружеские связи с другими участниками и преодолеть социальную изоляцию (выдержка из анкеты Натальи В.: «Особенно важным на занятиях для меня стало теплое отношение ведущих и других участников, ваша помощь в сложных ситуа-

циях. Спасибо за поддержку»). По окончании цикла занятий родители выразили желание сохранить дружеские связи вне группы, вместе участвовать в мероприятиях и праздниках, выезжать на отдых и экскурсии.

Таким образом, группа поддержки является эффективным методом психологического сопровождения семей, воспитывающих детей с ОВЗ дошкольного и младшего школьного возраста. Развитие данной формы психологической помощи является перспективным направлением для Великого Новгорода и Новгородской области.

1. Малофеев Н.Н., Никольская О.С., Кукушкина О.И., Гончарова Е.Л. Единая концепция специального федерального государственного стандарта для детей с ограниченными возможностями здоровья: основные положения // Альманах Института коррекционной педагогики РАО. 2009. № 13. Электронный ресурс <http://almanah.ikprao.ru>
2. Левченко И.Ю., Ткачева В.В. Психологическая помощь семье, воспитывающей ребенка с отклонениями в развитии. Методическое пособие. М., 2007. 317 с.
3. Эткинд А.М. Цветовой тест отношений // Общая психодиагностика. М., 1987. С. 221-227.
4. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкий В.В. Семейная психотерапия. М., 1999. 192 с.
5. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании. Учебное пособие. М., 1996. 529 с.
6. Brannan A.M., Heflinder C.A., Bickman L. The Caregiver Strain Questionnaire: Measuring the Impact on the Family of Living with a Child with Serious Emotional Disturbance // Journal of emotional and behavioral disorders. Winter 1997. Vol. 5. № 4. Pp. 212 – 222.
7. Калинина С.В. Психологическое сопровождение семьи ребенка с ограниченными возможностями здоровья: методические рекомендации. Великий Новгород, 2011. 59 с.
8. Серeda Е.И., Парфенова Н.Б. Проблемно-ресурсное сопровождение студенческой молодежи в изменяющихся социальных условиях. Псков, 2010. 140 с.

#### Bibliography (Transliterated)

1. Malofeev N.N., Nikol'skaja O.S., Kukushkina O.I., Goncharova E.L. Edinaja koncepcija special'nogo federal'nogo gosudarstvennogo standarta dlja detej s ogranichenymi vozmozhnostjami zdorov'ja: osnovnye polozhenija // Al'manah Instituta korekcionnoj pedagogiki RAO. 2009. № 13. Jelektronnyj resurs <http://almanah.ikprao.ru>
2. Levchenko I.Ju., Tkacheva V.V. Psihologicheskaja pomoshh' sem'e, vospityvajushhej rebenka s otklonenijami v razvitii. Metodicheskoe posobie. M., 2007. 317 s.
3. Jetkind A.M. Cvetovoj test otnoshenij // Obshhaja psihodiagnostika. M., 1987. S. 221-227.
4. Jejdemiller Je.G., Justickij V.V. Semejnaja psihoterapija. M., 1999. 192 c.
5. Rogov E.I. Nastol'naja kniga prakticheskogo psihologa v obrazovanii. Uchebnoe posobie. M., 1996. 529 s.
6. Brannan A.M., Heflinder C.A., Bickman L. The Caregiver Strain Questionnaire: Measuring the Impact on the Family of Living with a Child with Serious Emotional Disturbance // Journal of emotional and behavioral disorders. Winter 1997. Vol. 5. № 4. Pp. 212 – 222.
7. Kalinina S.V. Psihologicheskoe soprovozhdenie sem'i rebenka s ogranichenymi vozmozhnostjami zdorov'ja: metodicheskie rekomendacii. Velikij Novgorod, 2011. 59 s.
8. Sereda E.I., Parfenova N.B. Problemno-resursnoe soprovozhdenie studencheskoj molodezhi v izmenjajushhijhsja social'nyh uslovijah. Pskov, 2010. 140 s.