

«Основы комплексной реабилитации и абилитации детей с расстройствами аутистического спектра»

Занятие 4




Расписание дня. Адаптация семьи, воспитывающей ребенка с РАС

- ▶ 9:00-10:00 – Работа с родителями аутичного ребенка. Психология детско-родительских отношений
- ▶ 10:00-10:10 – перерыв
- ▶ 10:10-11:10 – Этапы семейного стресса. Психологические защиты. Стадии переживания горя (принятие ребенка с РАС)
- ▶ 11:10-11:30 – перерыв
- ▶ 11:30-12:30 – Советы родителям
- ▶ 12:30-13:00 обед
- ▶ 13:00-14:00 – Поиск ресурса для родителей. Психотерапевтические приемы.




РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ АУТИЧНОГО РЕБЕНКА

- ▶ Природа нарушений психического развития при синдроме раннего детского аутизма (РДА) подразумевает комплексный подход к его коррекции, одним из важнейших аспектов которой является работа с родителями. Необходимость такой работы вызвана рядом причин:
 - ▶ 1. Родитель представляет интересы ребенка, несет за него ответственность и принимает решения по всем вопросам его жизни, в том числе связанным с обучением и воспитанием.
 - ▶ 2. В своих выборах и поступках ребенок ориентирован, как правило, на родительскую оценку. От позиции родителя, его поведения по отношению к ребенку во многом зависит эффективность коррекционного процесса.
 - ▶ 3. В связи с особенностями психики аутичного ребенка (в частности, со стереотипностью) необходима постоянная работа родителей по закреплению навыков и умений, приобретаемых ребенком в образовательных учреждениях, и переносу их в другие условия.
 - ▶ 4. Родители обращаются к психологам за консультациями по своей инициативе.




Проблемы родителей: Неудовлетворенность общением с ребенком

- ▶ Родители жалуются на отсутствие стремления к контакту, эмоциональной привязанности со стороны ребенка, на его безразличие и, как следствие, ощущение своей невостребованности, ненужности.
- ▶ Поведение ребенка уже в младенческом возрасте не соответствует ожиданиям близких. Родительское поведение не встречает эмоционального отклика со стороны ребенка, не подкрепляется его ответным поведением в обычных формах (улыбка, гуление, комплекс оживления, принятие позы готовности при взятии на руки, взгляд в глаза, вербальное и невербальное обращение к родителю). Родитель при этом испытывает фрустрацию в контакте, растерянность, тревогу. Он начинает сомневаться не только в "нормальности" ребенка, но и в своей родительской состоятельности, которая обычно является важной составляющей образа Я, самооценки.
- ▶ Иногда ребенок демонстрирует сверхзависимость от матери, но и в этом случае эмоциональное общение минимально. То есть, мать востребуется не лично, а функционально, и потому легко заменяется любым человеком, который может помочь.



Проблемы родителей: Изменение жизненных планов.

- ▶ На основе представлений о развитии ребенка, сравнения с другими детьми родитель (часто неосознанно) прогнозирует его достижения, рост его самостоятельности и возможностей, изменения собственной роли. Когда оказывается, что поведение ребенка не отвечает его ожиданиям, он тревожится, обращается к специалистам. Как правило, при этом взрослый надеется на быстрое излечение ребенка, возвращение его к нормальному состоянию и готов уделять больше времени и сил на занятия с ним. Он согласен на некоторый период жизни отдать приоритет своей родительской функции.
- ▶ Открытие, что его ребенок не болен, а развивается особенным образом, и для коррекции его развития понадобятся годы, а то и вся жизнь, становится поворотным моментом в жизни родителя. Он понимает, что, возможно, придется отказаться от реализации каких-то жизненных планов, связанных с определенными ценностями и потребностями. На эмоциональном уровне родитель реагирует на это открытие целой гаммой противоречивых чувств, иногда - депрессией.
- ▶ Речь идет о родителях, которые активно ищут помощи своему ребенку. Родители, оставившие своего ребенка на попечение системы соцзащиты населения, не попадают в поле нашего зрения.



Проблемы родителей: Трудности управления ребенком.

- ▶ Как правило, наибольшую трудность для родителей представляет купирование самоагрессии и агрессии ребенка, а наибольшую остроту и актуальность имеют проблемы, связанные с управлением ребёнком на людях, когда риск получения негативной оценки со стороны социума обостряет самооценочные реакции взрослого.



Задачи психолога.

- ▶ В соответствии с целью работы психолога с родителями - сотрудничество родителей со специалистами в интересах ребенка:
- ▶ 1. Выяснение и (в случае необходимости) коррекция мотивации обращения родителей к специалистам. Формирование и поддержка мотивации к активному и осознанному участию в помощи своему ребенку;
- ▶ 2. Помощь родителям в анализе и уточнении их представлений о развитии ребенка, о роли родителя, о необходимости их участия в психокоррекционном процессе и возможных формах такого участия;
- ▶ 3. Помощь родителям в изменении поведения на основе новых представлений, в формировании необходимых для этого навыков. В том числе, коррекционных, когнитивных, общения, эмоционального реагирования.




Формы работы с родителями:

- ▶ **1. Запись на первичный прием.** Эту форму нельзя отнести к собственно психологической работе с родителями, но она, на наш взгляд, очень важна для четкого построения отношений учреждения с родителями воспитанников и распределения ответственности сторон.
- ▶ 2. Беседа с родителями на первичном приеме.
- ▶ 3. Вводная консультация.
- ▶ 4. Обучение родителей ведению дневника наблюдений за ребенком.
- ▶ 5. Разработка домашних программ занятий с детьми и обучение родителей их проведению.
- ▶ 6. Тренинга навыков, необходимых для выполнения рекомендаций специалистов, работающих с ребенком.
- ▶ 7. Личностно-ориентированные психотерапевтические группы.
- ▶ 8. Индивидуальное и семейное консультирование.

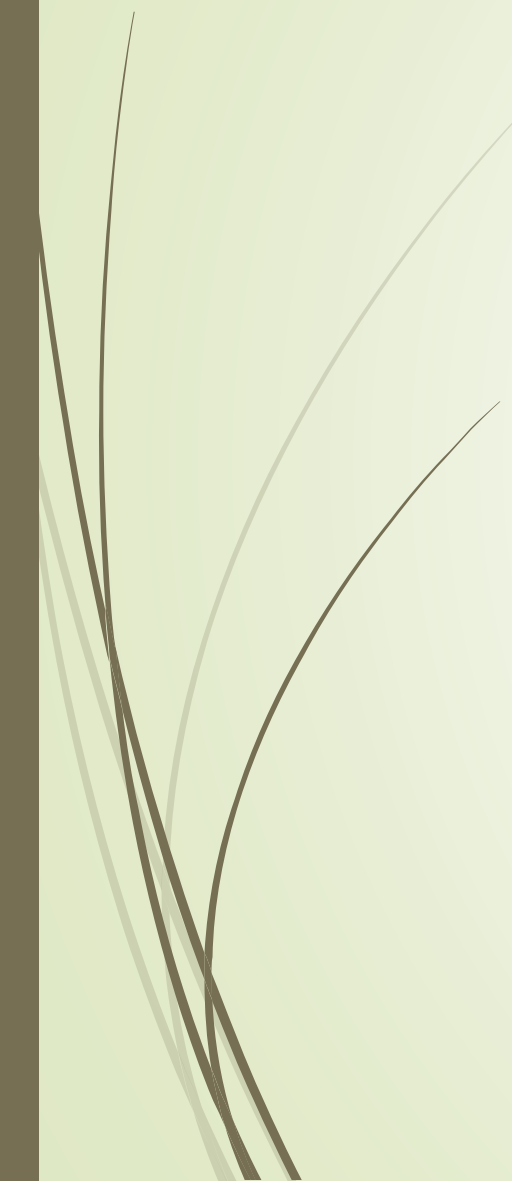


Работа с эмоциями родителя

- ▶ Если родители отвергают ребенка, специалист может помочь им **отделить свои положительные чувства к ребенку от гнева и смятения**, связанного с необходимостью быть родителями ребенка с нарушениями. Полезно найти для родителей какие-либо пути **безопасного выражения чувств гнева** и негодования, которые в противном случае могут направляться на ребенка с нарушениями, на других детей или друг на друга.
- ▶ Члены семьи могут искренне любить ребенка, однако с трудом принимать отдельные стороны его нарушений. Кроме того, чувство гнева и неприязни, как и другие эмоции, циклично: оно приходит, уходит и возвращается снова. Для специалиста важно помочь членам семьи понять, что их чувства гнева, а также временного или частичного неприятия ребенка нормальны, а выражение их — вполне приемлемо.



СТЫД



- ▶ В данном случае полезно помочь семье найти местную группу самопомощи: это снизит чувство изоляции и позволит семье научиться справляться с негативным отношением окружающих, узнав, как с этим справляются другие. Далее, весьма полезно обдумать вместе с членами семьи стратегию возвращения в общественную активность, из которой семья оказалась временно выключена, — ужины в кафе и ресторанах, походы в кино или на стадион, встречи с друзьями
- ▶ Кроме того, можно научить их когнитивным техникам, помогающим исправлять неверное впечатление и снижать стресс, преподать некоторые социальные навыки, разработать стратегии, направленные на снижение стресса.



Групповые формы работы

Предложение родителям присоединиться к групповому формату следует основывать на следующих факторах:

- ▶ 1. Родители относительно комфортно чувствуют себя в группе.
- ▶ 2. Они в целом достаточно зрелы и эмоционально стабильны; однако их функционирование временно ухудшилось.
- ▶ 3. Они не отличаются чрезмерной поглощенностью собой и не являются монополистами.
- ▶ 4. Они способны выражать, но в то же время хорошо контролировать чувство враждебности.
- ▶ 5. Они не являются чрезмерно контролирующими, не страдают мазохизмом или пассивной агрессивностью и не имеют психотических наклонностей.
- ▶ 6. Они обладают способностью к сопереживанию, открыты для чужого мнения и руководства.



Детско-родительские отношения

- Семейные отношения, в которые непосредственно включён ребёнок. Во-первых, это взаимосвязанные, но неравнозначные отношения:
- 1) родителей к ребёнку - материнское и отцовское отношение (родительское);
- 2) отношение ребёнка к родителям.
- Во-вторых, эти отношения понимают как взаимоотношение, взаимовлияние, активное взаимодействие родителя и ребёнка, где ярко проявляются социально-психологические закономерности межличностных отношений.
- Задачами этих отношений будет: подготовка детей к социальным условиям жизни, а так же усвоение детьми знаний, умений и навыков, которые в свою очередь, образуют фундамент функционирования личности и его нормального формирования.



Классификация отношений родителей и детей

- ▶ **Приём – отклонение** (соответствует эмоциональное отражение к ребёнку). На одном крае шкалы родителю нравится ребёнок и он помогает осуществлять ребёнку его планы. А на другом краю шкалы родитель не симпатизирует ребёнку, а воспринимает его как плохим неудачливым и неприспособленным, не доверяя ему, испытывает злость, обиду и раздражение.
- ▶ **Объединение** (отражает социально наилучший результат). Родитель при этом типе отношений старается поощрять инициативы и творческие способности ребёнка, и в спорных ситуациях старается всегда быть на стороне ребёнка.
- ▶ **Симбиотические отношения** отражают дистанцию (симбиоз) в межличностных отношениях. Родитель старается удовлетворить все потребности ребёнка, но при этом он ощущает тревогу за своего ребёнка, считая его беззащитным, ограждает от всякого рода неприятностей



Классификация отношений родителей и детей

- ▶ **Авторитарные отношения** (гиперсоциализация), т.е. контроль над поведением. В родительских отношениях при высоких баллах по условной шкале прослеживается авторитаризм. Родитель старается и требует от ребёнка дисциплины и послушания безоговорочно, постоянно наблюдая за всеми достижениями своего ребёнка.
- ▶ **Непринятие ребёнка** (характеризует особенности понимания и восприятия отношения родителя). В родительских отношениях при высоких баллах по условной шкале прослеживается стремление инфантилизировать ребенка, т.е. уменьшать его реальный возраст, представляя его несерьёзным и неуспешным в сравнении со сверстниками, и при этом постоянно контролировать все его действия, не доверяя ему


Классификация стилей семейного воспитания

Стиль семейного воспитания	Основная характеристика особенностей взаимоотношений
Авторитарный	От детей требуется беспрекословное подчинение, и послушание взрослым (родителям) под угрозой (в случаях неповиновения) обязательного наказания. У детей при этом не учитываются возрастные особенности и их интересы, а также самостоятельность, коммуникабельность и др. Воспитанные дети при таком стиле воспитания чаще становятся: несамостоятельными, неуверенными, безынициативными, неустойчивыми к стрессам, агрессивными и конфликтными.
Либеральный	Детям предоставляется полная свобода действий, и при этом родители пытаются наиболее творчески раскрыть своего ребёнка стремясь больше отдать ему в сравнении с различными требованиями. В этом стиле также родители полностью избегают конфронтации с ребёнком управляя им мягкими методами. Воспитанные дети при таком стиле воспитания чаще становятся: неуверенными, неспособными противостоять проблемам, подвержены фобиям и депрессиям, неустойчивыми к стрессам, агрессивными и конфликтными

Классификация стилей семейного воспитания

Стиль семейного воспитания	Основная характеристика особенностей взаимоотношений
Демократический	Детей воспитывают в любви, заботе и поддержке, предъявляя им умеренные требования в целях воспитания и поощряя его разумную инициативу. Воспитанные дети при таком стиле воспитания чаще становятся: уверенные в себе, независимые и ответственные, с высокой самооценкой и ответственными
Индифферентный	Детей воспитывают в отсутствии требований к ним, без близкого общения и обращая внимания на их потребности, но при этом они не испытывают проблем с основными потребностями. Воспитанные дети при таком стиле воспитания чаще становятся: замкнутыми, отчуждёнными, неуверенными, агрессивными и конфликтными.

В сравнении с этой оптимальной родительской позицией другие стили воспитания, (не демократические стили воспитания) являются непрогностичными, и неадекватными, неизменчивыми, развивая агрессию у детей и дисгармонию внутри семьи



Традиционная, супружеская и детоцентрическая семьи

- ▶ В **традиционной** семье воспитывается уважение к авторитету старших; педагогическое воздействие осуществляется сверху вниз. Основным требованием является подчинение. Итогом социализации ребенка в такой семье является способность легко вписаться в "вертикально-организованную" общественную структуру. Дети из этих семей легко усваивают традиционные нормы, но испытывают трудности в формировании собственных семей. Они неинициативны, негибки в общении, действуют, исходя из представлений о должном.
- ▶ В **детоцентрической** семье главной задачей родителей считается обеспечение "счастья ребенка". Семья существует только для ребенка. Воздействие осуществляется, как правило, снизу вверх (от ребенка – к родителям). Существуют "симбиоз" ребенка и взрослого. В результате у ребенка формируется высокая самооценка, ощущение собственной значимости, но возрастает вероятность конфликта с социальным окружением за пределами семьи. Поэтому ребенок из такой семьи может оценивать мир как враждебный. Очень велик риск социальной дезадаптации и, в частности, учебной дезадаптации ребенка после поступления в школу.
- ▶ **Супружеская** (демократическая) семья. Цель в этой семье – взаимное доверие, принятие и автономность членов. Воспитательное воздействие – "горизонтальное", диалог равных: родителей и ребенка. В семейной жизни всегда учитываются взаимные интересы. Итогом такого воспитания является усвоение ребенком демократических ценностей, гармонизация его представлений о правах и обязанностях, свободе и ответственности. Вместе с тем у этих детей может отсутствовать навык подчинения социальным требованиям. Они плохо адаптируются в среде, построенной по "вертикальному" принципу.



ДИСФУНКЦИОНАЛЬНАЯ СЕМЬЯ: основные признаки и характеристики.

- ▶ **Нормально функционирующие семьи** – это те семьи, которые используют правила, способствующие росту и изменениям каждого члена семьи и всей семейной группы в целом. Эти семьи обладают изменчивостью, способностью развиваться при сохранении стабильности и стабильностью при сохранении изменений.
- ▶ **Дисфункциональные семьи** – это закрытые семейные системы, в которых присутствуют жесткие правила поведения и закрепленные роли за каждым членом семьи, которые с течением времени не меняются, проблемы из семьи не выносятся и не решаются, посторонним людям тяжело попасть внутрь такой системы. Это семьи, в которых функционирование в одной или нескольких областях нарушено, вследствие чего заблокированы потребности членов семей в росте, изменениях и самоактуализации.

ПРИЗНАКИ ДИСФУНКЦИОНАЛЬНОЙ СЕМЬИ:

- Отрицание проблем и поддержание иллюзий.
- Вакуум интимности («изоляция» семьи, никто не ходит в гости, чрезмерная фиксированность на взаимоотношениях друг с другом)
- Замороженность правил и ролей (жесткая система «долженствований» и требований)
- Конфликтность во взаимоотношениях (повторяющиеся, неконструктивные ссоры и скандалы, позволяющие сбросить эмоциональное напряжение, но не решающие проблему в корне)
- Недифференцированность "я" каждого члена ("Если мама сердится, то сердятся все")
- Границы личности либо смешаны, либо наглухо разделены невидимой стеной
- Все скрывают секрет семьи и поддерживают фасад псевдоблагополучия
- Склонность к полярности чувств и суждений
- Закрытость системы
- Абсолютизирование воли, контроля.
- Воспитание в дисфункциональной семье подчиняется определенным правилам. Вот некоторые из них: взрослые — хозяева ребенка; лишь взрослые определяют, что правильно, что неправильно; родители держат эмоциональную дистанцию; воля ребенка, расцениваемая как упрямство, должна быть сломлена и как можно скорее.
- Саморазрушающее поведение одного, или нескольких членов семьи (алкоголизм, наркомания, суицидальные тенденции и т.д.)
- Запрещается (косвенно или явно) открыто выражать свои чувства (чаще всего негативные: злость, недовольство, «нельзя проявлять злость к родителям», «мужчина не имеет права злиться на жену»)
- Невозможны прямые, честные коммуникации (личные проблемы замалчиваются)
- Члены семьи редко проводят свободное время вместе
- Запрещается менять свою роль в семейной системе: нельзя из ребенка стать взрослым, из больного стать здоровым, из неудачника стать успешным и т.д.



ПРИЗНАКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ (ГАРМОНИЧНОЙ) СЕМЬИ

- Проблемы признаются, обсуждаются и решаются
- Поощряются свободы (свобода восприятия, мысли и обсуждения, свобода иметь свои чувства, желания, свобода творчества)
- Каждый член семьи имеет свою уникальную ценность, различия между членами семьи высоко ценятся
- Члены семьи умеют удовлетворять свои потребности
- Родители делают то, что говорят (слова имеют вес)
- Ролевые функции выбираются, а не навязываются (любой член семьи может выбирать и менять свою роль в семейной системе)
- В семье есть место развлечениям и совместному отдыху
- Ошибки прощаются, на них учатся
- Конфликты разрешаются открыто
- Гибкость всех семейных правил, законов, возможность их обсуждения.
- Поощряется открытое выражение своих чувств и потребностей.



Переживание семейного стресса.

Этапы

- ▶ Острый (аффективный),
- ▶ гностический
- ▶ поведенческий, предполагающий разработку и реализацию собственных стратегий отношения и воспитания ребенка.
- ▶ Длительность каждого этапа зависит от тяжести аффективной патологии у ребенка, от особенностей защитных механизмов личности родителей и специфики межличностных отношений в семье

Афффективный этап

- ▶ Начинается после консультации у врача-психиатра, рекомендующего оформить ребенку инвалидность. На этом этапе родители и другие родственники часто испытывают чувства безысходности, катастрофы, отчаяния. В их оценке ситуации преобладает афффективный компонент.
- ▶ **Как смягчить эмоциональное напряжение у родителей?**
- ▶ Врачу необходимо подробно и доходчиво объяснить родителям клиническую картину болезни у ребенка. Не следует скрывать, что речь идет о тяжелом расстройстве и что необходимо целенаправленное воздействие на ребенка различного рода профессионалов: медиков, педагогов, психологов и других.
- ▶ Психиатр, психолог, педагог должны не столько акцентировать внимание родителей на перспективах дальнейшего развития ребенка, сколько совместно с родителями обсуждать планы помощи ребенку **в настоящий момент** и в ближайшем будущем.




Психологические защиты родителей в остром этапе

- У родителей могут проявляться различные способы выхода из стрессовой ситуации, которые зависят от особенностей личности родителей. Бессознательное стремление избавиться от неприятных эмоциональных состояний, связанных с инвалидностью ребенка, активизирует действие защитных механизмов, с целью сохранения психологического здоровья и целостности личности.
- Традиционно в психологии выделяются три группы защитных психологических механизмов:
- компенсаторные: **гиперкомпенсация, замещение** и др.;
- деструктивные, оказывающие деструктивное влияние на личность и способствующие ее дезадаптации: **вытеснение** (подавление аффективных переживаний может привести к тяжелому психосоматическому расстройству), **реактивные образования** и др.; Часты у родителей всех детей-инвалидов, не только РАС
- пассивные: **рационализация, изоляция, проекция** и др. Также нередко именно у родителей детей с РАС

Психологические защиты родителей в остром этапе

- У многих родителей детей с аутизмом, особенно у **отцов**, наблюдается **отрицание**. Они отрицают наличие существенных проблем у ребенка или стараются снизить серьезность возникающей для ребенка угрозы, отрицают диагноз. Плюсы защиты: родители продолжают бороться за ребенка, ищут альтернативные способы его лечения, обучения, воспитания, радуются любому, даже незначительному, улучшению в психическом развитии ребенка.
- **Проекция** — человек приписывает другим людям свои собственные неприемлемые для осознания инстинкты и желания, характеристики. Родители ищут виновных в болезни ребенка, упрекают врачей, других специалистов, мужа, свекровь. Это помогает им самоутвердиться, однако нередко приводит к конфликтам с окружающими и эмоциональному отчуждению от больного ребенка.
- **Реактивные образования**, - человек может скрывать от самого себя мотив собственного поведения за счет его подавления и сознательно поддерживать мотив противоположного типа. Например, бессознательная неприязнь к больному ребенку может выражаться в особом внимании к нему и его потребностям. Такие родители могут активно заниматься общественной работой, добиваться гуманитарной помощи, выступать на собраниях о защите прав ребенка, но они крайне мало времени уделяют своему больному сыну или дочери, бросают его на воспитание бабушек, нянь или определяют в специализированное учреждение.
- **Рационализация**, особенно характерна для отцов детей с аутизмом: это способ разумного оправдания любого поступка. Например, оправдание неспособности что-либо сделать для больного ребенка, объяснение самому себе и близким нежелательных для семьи действий («мне тяжело дома», «надо работать», «буду жить у своей мамы, так будет лучше и для меня, и для больного ребенка»).



Выделение конструктивного лидера семьи

- ▶ Если в беседе с психологом один родитель утверждает, что нужно «максимально помочь ребенку, заниматься с ним» - четкая конструктивная позиция
- ▶ а другой говорит: «Мой ребенок — инвалид, какой ужас, позор... Что с ним будет дальше, после того как нас не станет? Что я скажу своим родителям?» это деструктивная позиция, характеризующаяся излишней эмоциональной фиксацией на проблеме.
- ▶ Конструктивного лидера семьи надо привлекать к работе.
- ▶ Деструктивного – отправить на личную терапию

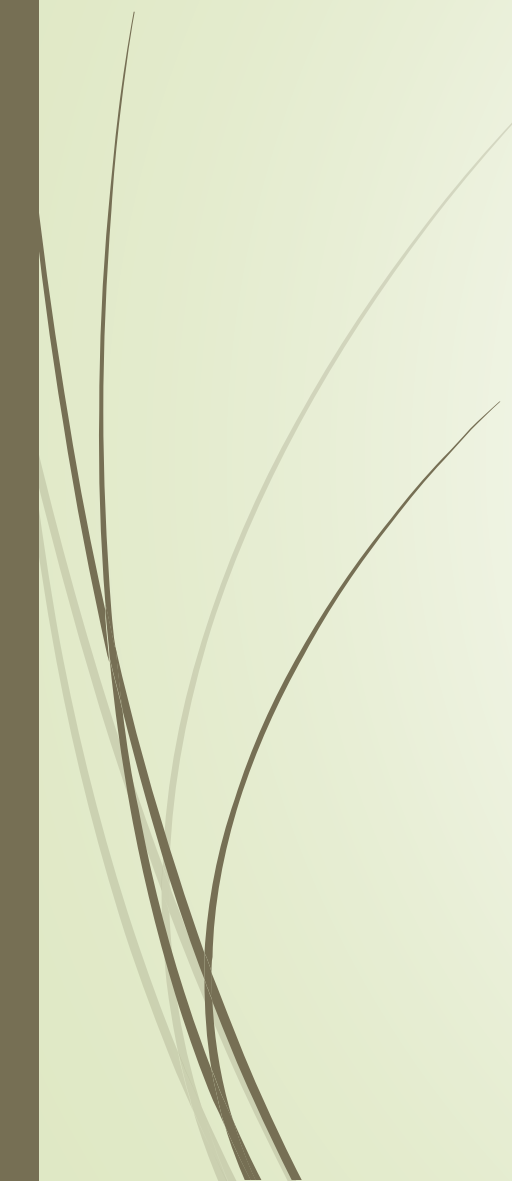


Гностический этап

- ▶ Происходит вторичная оценка родителями проблемы ребенка и выработка альтернативных возможностей ее решения. Параллельно с этим осуществляется оценка собственных возможностей и возможностей поддержки окружающих (родственников, друзей, специалистов и пр.).
- ▶ Именно в этот период у родителей, как правило, **формируется чувство вины**. Новая роль родителей «особого» ребенка поколебала их чувство собственного достоинства и они ощущают себя людьми, которых **наказали** за какую-то совершенную или воображаемую ими ошибку. Потеря чувства уверенности в будущем. Чтоб снизить чувство вины – находят виновных (нередко партнера по браку, изучают генетику, свой род). Это может сочетаться со скрытыми агрессивными реакциями по отношению друг к другу или к самому ребенку.
- ▶ Глубина и специфика эмоционального стресса у матери должна быть в зоне особо пристального внимания психолога. На этом этапе он все еще ярко выражен и проявляется в раздражительности не только по отношению к супругу, но и в адрес других родственников или специалистов.




Поведенческий этап

- начинается, когда у родителей уже сформирована четкая позиция по отношению к болезни ребенка и эта позиция проявляется на поведенческом уровне. Родители определяют для себя стратегические и тактические задачи помощи ребенку.
- 



Психологическая поддержка родителей


- ▶ Психолог разрабатывает конкретные мероприятия, направленные на психологическую поддержку родителей. К числу такого рода поддерживающих мероприятий можно отнести рекомендации о вступлении родителей детей-инвалидов в клубы, ассоциации или другие родительские организации. Общение родителей детей с аутизмом друг с другом предполагает взаимную поддержку, обмен информацией, организацию совместного досуга, оказание пассивной материальной помощи и пр.
- ▶ Важным психотехническим приемом психологической поддержки являются родительские семинары.
- ▶ Индивидуальные психотерапевтические сессии
- ▶ Семейная психотерапия - о трудностях семьи, семейных взаимоотношениях.



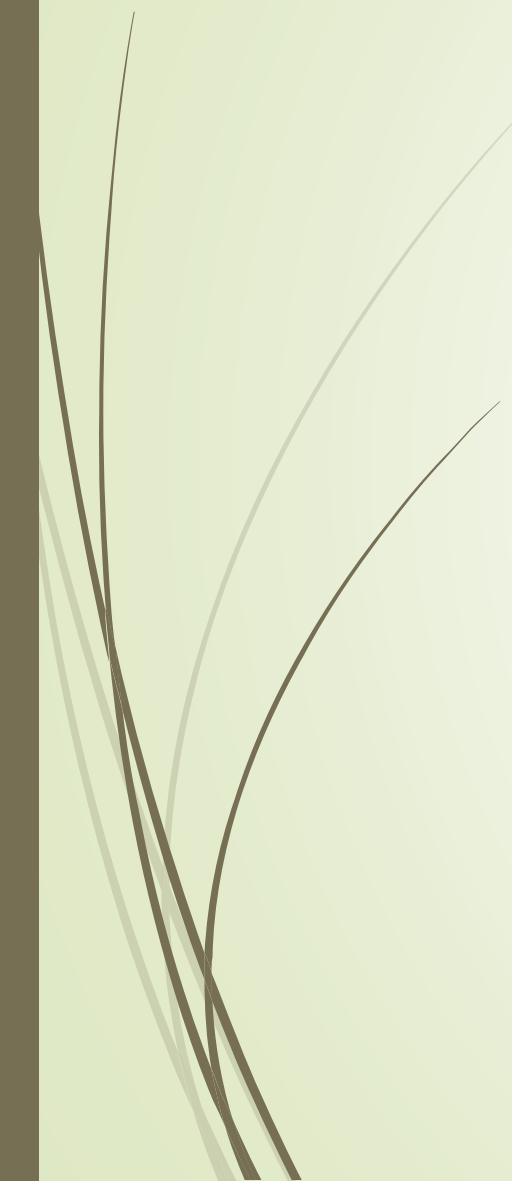
Основные цели психологической поддержки родителей

- ▶ повышение сензитивности (чувствительности) родителей к проблемам ребенка,
- ▶ снижению эмоционального дискомфорта в связи с болезнью ребенка,
- ▶ формирование у родителей адекватных представлений о потенциальных возможностях ребенка и оптимизации их педагогического потенциала
- ▶ создание разнообразных форм группового взаимодействия родителей и других членов семьи ребенка,
- ▶ активное включение родителей в лечебный и психолого-педагогический процесс.

Сам процесс психологической поддержки является непрерывным и комплексным.



Стадии переживания горя по Kubler-Ross

- 1. Шок и Отрицание
 - 2. Сделка
 - 3. Гнев
 - 4. Депрессия
 - 5. Принятие
- 



Шок и отрицание

- ▶ первая реакция родителей. Отрицание, по-видимому, проявляется на бессознательном уровне; его задача — оградить сознание от чрезмерной тревоги. На ранней стадии отрицание играет полезную роль, смягчая удар; однако в дальнейшем может вызвать трудности. Если по прошествии некоторого времени, невзирая на очевидность, родители продолжают отрицать наличие нарушений у ребенка, то они могут слишком давить на ребенка, принуждая его делать то, что ему не по силам; они могут отказываться от участия в программах раннего вмешательства и бесконечно ходить по врачам, добиваясь приемлемого для них диагноза.
- ▶ Родители испытывают растерянность, оцепенелость, дезорганизацию и беспомощность. Некоторые родители, когда им сообщают диагноз ребенка, как бы «отключаются» и почти перестают воспринимать информацию.
- ▶ Специалисту важно понимать, что сразу после сообщения диагноза родители могут быть не в состоянии выслушивать подробные объяснения и рекомендации. Детальный рассказ об этиологии болезни, ее течении и прогнозе лучше отложить на потом. В первую встречу необходимо сообщить диагноз (честно и с состраданием) и назначить время следующей консультации
- ▶ Во время фазы отрицания специалист должен мягко и тактично дать родителям честную оценку ситуации, которую они не желают признавать. Не стоит развеивать надежды родителей или критиковать их отношение к нарушениям ребенка, за исключением случаев, когда это отношение явно неконструктивно и может повредить семье.



Сделка

- характеризуется «магическим», или «фантастическим», типом мышления. В ее основе лежит представление о том, что если родители очень постараются, состояние ребенка чудесным образом улучшится. Это улучшение должно стать «наградой» за старательную работу, помощь другим или участие в каком-нибудь добром деле. В фазе сделки родители могут присоединяться к местным организациям, отстаивающим какие-либо гуманитарные цели. Еще одно характерное проявление фазы сделки — пламенное обращение к религии или ожидание чуда.
- Специалистам не стоит поощрять стремление родителей тщательно припоминать все обстоятельства беременности. Надо обращать внимание родителей на позитивные характеристики ребенка, поощрять их любить ребенка и заботиться о нем, проявлять оптимизм, однако не давать никаких гарантий относительно его потенциального прогресса. Очень важно также, чтобы, развивая теплые и любящие отношения с ребенком, родители в то же время вели сбалансированную жизнь, в которой остается место для их личных занятий. Специалисту стоит обращать внимание как на тех родителей, которые в ущерб ребенку погружены в различную внешнюю деятельность, так и на тех, кто ограничивает свою жизнь заботой о ребенке и начинает отдаляться от внешнего мира.



Гнев



- ▶ По мере того, как родители понимают, что чудесного исцеления не произойдет, возникает гнев. Это может быть гнев на Бога («Почему я?»), на самого себя или на супруга — за то, что он произвел на свет больного ребенка или за недостаточную помощь с его стороны. Часто гнев проецируется на специалистов, по мнению родителей, не оказывающих ребенку достаточной помощи
- ▶ Чрезмерное чувство вины может перерасти в гнев, обращенный на себя самого, что часто превращается в депрессию.
- ▶ Выражение гнева часто имеет катарсический и очистительный эффект и помогает снизить чувство тревоги; однако, когда родители понимают, что их гнев не может изменить состояние ребенка, и полностью осознают хроническую природу его нарушений и ее последствия для всей семьи, на место гнева приходит чувство депрессии.
- ▶ Дело специалиста — создать терпимую, доброжелательную атмосферу, в которой родители смогут спокойно выплеснуть свой гнев и боль. Гнев, направленный на окружающих, — это выражение внутренней тревоги родителей перед лицом ситуации, способной значительно изменить их жизнь.



Депрессия



- ▶ Для многих родителей депрессия — временный эпизод, но может быть и «хроническая скорбь». Депрессия может совпасть с определенной стадией семейного жизненного цикла. Смена циклов часто приносит с собой перемены и предполагает сравнение с другими детьми и другими семьями. Кроме того, тяжесть депрессии зависит от того, как семья интерпретирует состояние ребенка, и от ее способности справляться с трудностями. Также очень важно отличать клиническую депрессию от более умеренных ее форм и от нормальной дисфории.
- ▶ В некоторых случаях за гневом следует отчуждение, когда родители испытывают опустошенность и безразличие ко всему. Эта реакция, по-видимому, означает, что родитель начинает, против собственного желания, признавать реальность нарушений. Таким образом, это поворотный пункт процесса адаптации.
- ▶ Специалисту необходимо отличать клиническую депрессию от более легких форм дисфории. Родителей необходимо заверить в том, что их чувства совершенно нормальны.

Принятие (адаптация)

- Принятие считается достигнутым, когда родители демонстрируют все или некоторые из следующих характеристик:
- **1. Они способны относительно спокойно говорить о проблемах ребенка.**
- **2. Они способны сохранять равновесие между проявлением любви к ребенку и поощрением его самостоятельности.**
- **3. Они способны в сотрудничестве со специалистами составлять краткосрочные и долгосрочные планы.**
- **4. У них имеются личные интересы, не связанные с ребенком.**
- **5. Они способны что-либо запрещать ребенку и при необходимости наказывать его, не испытывая чувства вины.**
- **6. Они не проявляют по отношению к ребенку ни гиперопеки, ни чрезмерной и ненужной строгости.**
- Для некоторых семей эти стадии цикличны и повторяются с каждой вехой развития. Некоторые родители проходят этот процесс за несколько дней, в то время как другим, чтобы достичь приемлемого уровня адаптации, требуются годы. Как и при других серьезных потерях, средний срок адаптации составляет около двух лет. Есть и те, кто не достигают полной адаптации вообще.



Принятие (адаптация)


- На стадии принятия задача специалиста — продолжать подчеркивать позитивные аспекты в отношениях родителей и ребенка. Поскольку на этой стадии достигается реалистическое приспособление к члену семьи с нарушениями, как правило, она характеризуется установлением прочных семейных отношений. После этого необходимость в помощи специалиста теряет свою актуальность, хотя в дальнейшем, при прохождении ребенком определенных этапов развития, проблемы могут возникнуть снова.



Стадии



- ▶ С другой стороны, Olshansky считает хроническую скорбь нормальной реакцией родителей на ребенка с нарушениями, и в этой концепции, пожалуй, больше глубины, чем в упрощенном представлении о принятии/отвержении. С этой точки зрения родитель, продолжающий испытывать скорбь по поводу нарушений у ребенка, может оставаться заботливым и компетентным родителем. Слишком часто специалисты спешат с раздачей ярлыков, объявляя родителей неадекватными и неприспособленными из-за их нормальной реакции на тяжкое испытание.
- ▶ В заключение необходимо отметить, что преобладание одной из перечисленных реакций не означает полного отсутствия всех остальных — как правило, они сочетаются в тех или иных пропорциях. Например, при преобладании гнева родители могут в то же время испытывать отрицание и скорбь.



Максимова. Работа с родителями. Уровень А и В

- ▶ Коррекцию общения уровня А ведут только родители. Холдинг терапия. Важно, чтобы во время объятий мама прижимала ребенка к себе не пальцами кистей рук, а скорее запястьями, целой ладонью.
- ▶ Родителям для улучшения тонической регуляции и восприятия глубокой чувствительности мы рекомендуем занятия восточными гимнастическими, восточными танцами, калланетикой. Для снятия психологического напряжения, вызывающего тонические блоки, – различные виды психотерапии (телесноориентированная, сказкотерапия, расстановки и т. п.)
- ▶ Коррекция уровня В – мягкая школа

Максимова. Работа с родителями.

Уровень С

- Основное, что важно, – это помочь родителям понять важность доминирования при коррекции данного уровня построения. На доминирующую особь ребенок будет чаще смотреть, ее поведение будет запечатлять, присваивать, повторять.
- Для коррекции проблем родителей мы рекомендуем разнообразные занятия арт-терапии – сказкотерапия, песочная терапия, глина, рисунок, куклы; причем основной акцент следует перенести с самокопания (для этого необходим психотерапевт – асс, а таких немного) на творчество, творческое выражение себя и самораскрытие.

Отрабатываем с родителями упражнения, облегчающие им последующее взаимодействие с ребенком:


- проводим мимическую и логопедическую гимнастику;
- лепетные диалоги, игра с интонацией;
- соблюдение очередности движения, звучания, взглядов.

Используем самые разнообразные виды игры.

- проигрываем варианты эмоционального и жестового общения;
- проигрываем варианты доминирования и послушания, например, в игре «Кукла и кукловод»: задача куклы полностью отдаться воле кукловода, подчиняясь всем движениям его руки
- проигрываем проблемные ситуации и особенности поведения ребенка.

ДРО по уровням построения движений

	Уровень А	Уровень В	Уровень С	Уровень Д	Уровень Е
Роль мамы	при тоническом объединении тонус мамы достраивает, выравнивает тонус ребенка: выравнивает эмоциональный тонус ребенка при его изменениях; тонус мамы более значим, чем эмоц тонус ребенка при оценивании комфортности/не комфортности среды.	симбиотическое объединение ребенка и мамы: мама, как живой механизм для удовлетворения жизненных потребностей ребенка: мамины руки помогают почувствовать тело в движении; мамины эмоции накладываются на эмоц окраску ощущений, вплоть до замены знака.	разрыв симбиоза и выход ребенка в самостоятельное пространство. Мама - центр, вокруг которого ребенок строит пространство, следя за движениями и эмоциями мамы. Мамины эмоции положительно или отрицательно заряжают цели в пространстве (мишка – хороший, червяк – плохой)	мама вводит ребенка в социум, в общество, в культуру: <ul style="list-style-type: none"> • обучение правильным знакам общения; • мамины эмоции положительно или отрицательно заряжают ситуации; • эмоциональное подкрепление правильного поведения 	мама, учитель вводят ребенка в мир интеллекта.
Социальный контроль поведения	возможно, социальный	возможно, социальный	наказания и поощрения «здесь и сейчас».	угроза наказания, угроза осуждения («ты не такой, не правильный, плохой»)	внешний контроль – правила, законы.
Собственный контроль	– «цепляние» за маму, тоническая хватка удержания при опасности.	удержаться при совместном движении: если ты не двигаешься вместе со всеми, то остаешься один и без защиты	делать как родители, позже – как лидер. Становление и развитие самостоятельности в познании пространства	угроза наказания, угроза осуждения («ты не такой, не правильный, плохой»)	внутренний контроль – совесть, саморазвитие.



Сенсорная интеграция. Что может сделать родитель

- ▶ **Принимать и не обесценивать ощущения ребенка.** Попробуйте вспомнить, были ли у вас в детстве какие-то непонятные взрослым вкусы. Спорили ли вы когда-то в офисе по поводу открытого окна — а это яркий пример индивидуальных различий в сенсорике.
- ▶ **Справляться со стрессом.** Если вы померили десять фасонов свитеров и кофт, и все ребенок забраковал как «противные и неудобные», то раздражаться – нормально.
- ▶ **Комментировать ощущения ребенка.** Зная названия ощущений и слова для описания их интенсивности, ребенок может не капризничать, а обсуждать, что с ним происходит или вот-вот произойдет. Как прекратить неприятное или избежать его? Как испытать желаемое социально-приемлемыми способами? Как понять: мне сейчас прохладно или щекотно?
- ▶ **Если ребенок говорит о сильном дискомфорте («Мне больно», «Мне противно»), не стоит его поправлять.** Даже если кажется, что он слишком драматизирует, лучше поверить и действовать соответственно. Ведь слишком сильная стимуляция действительно может восприниматься, как боль (недаром яркий свет лампы, направленной прямо в глаза, входил в арсенал недобросовестных следователей). Также не стоит напоминать ребенку, ищущему тактильных ощущений, чтобы он сидел спокойно и смотрел мультфильм: «Ты сам попросил его включить, но тебе, похоже, скучно!». Он может быть искренне захвачен сюжетом и картинкой, но дефицит проприоцептивных ощущений, а, значит, и потребность болтать ногами и качаться на стуле, от этого не ослабевает



Контакт и поддержка




- **Замедляться самому и помогать замедлиться ребенку.** Универсальный совет, когда не получается достигать результата. Замедлившись, мы не делаем поспешных попыток все исправить — а, значит, новых ошибок. Взрослому стоит задавать низкий темп деятельности: давать ребенку время отреагировать, если он медлителен, или организовывать для него специальные паузы («Давай посидим и посмотрим на небо»), если он суетится. «Да, ты потерял формочку и ты расстроен», но делать это медленнее, спокойнее, чем сам ребенок, и чуть снижая накал страстей («расстроен», хотя ребенок, скорее, «злится»).
- **Структурируйте и объясняйте происходящее.** «Ты сейчас... Ты, похоже, чувствуешь... Это, наверное, приятно? Весело?».
- **Погружайтесь в совместную деятельность.** Не стоит ограничивать совместную деятельность специально организованными занятиями. Свободная игра или вовлечение ребенка в наши бытовые дела дают больший развивающий эффект. Важный механизм здесь — совместное внимание; когда взрослый и ребенок поглощены общей задачей и буквально смотрят в одном направлении.



Если ребенок не может сфокусироваться на деятельности

- ▶ Обоеднение среды
- ▶ Короткие инструкции
- ▶ Использовать визуальный план — и не только рисунки или фотографии, но и физические подсказки в виде предметов.
- ▶ Использование ритма: чередование работы и отдыха; смена видов деятельности
- ▶ Наравщивать время обучения постепенно; договориться о длительности одного «подхода» к работе и использовать таймеры или жетоны, которые показывают сколько «подходов» осталось.



Если ребенку сложно переключиться с одной деятельности на другую

- ▶ Визуальное расписание, которое подчеркивает временные границы задач, чередование деятельности и отдыха
- ▶ Таймер
- ▶ Переходная деятельность между двумя разными задачами, например, разминка или логоритмика (стихи и движения), короткая прогулка на балконе
- ▶ Музыка, стишок или обратный отсчет как установленный сигнал для перехода от перерыва к занятию или от одной задачи к другой
- ▶ Таймер может быть увлекательным инструментом, если дать ребенку самому выбирать его и менять время от времени, чтобы не надоедал. Для этого есть приложения для смартфона (Kids Timer) и сайты (<https://www.online-stopwatch.com/classroom-timers/>).


Если ребенок очень быстро устает

- ▶ Визуальное расписание или подсказки, которые показывают объем задания («5 строчек» или «10 минут») и чередование активности и отдыха
- ▶ Делаем перерывы на ресурсную деятельность = физкультминутки
- ▶ Короткие инструкции
- ▶ Убираем все лишнее, чтобы не тратить силы на борьбу с отвлечениями (обеднение среды; рабочее место с маленьким пространством обзора)
- ▶ Помогаем принять стабильную позу, чтобы освободить часть внимания, которая направляется на удержание позы (подходящий стул; подушка под поясницу; опора для ног)
- ▶ Учим замечать утомление и просить перерыв. Для этого проговариваем признаки усталости, которые видим, и спрашиваем у ребенка, как он себя при этом чувствует
- ▶ Даем много помощи и автоматизируем навык постепенно, чтобы ребенок не оказывался один на один со сложной задачей
- ▶ Организуем и подчеркиваем опыт успешности, чтобы ребенок точно знал, что усилия вознаграждаются — как достигнутым результатом, так и удовольствием в процессе



Холдинг-терапия


- ▶ Холдинг-терапия (от англ. hold — удерживать, выдерживать, владеть) была разработана американским детским психиатром Мартой Вельч (M. Welch) и впервые внедрена в Материнском центре в Гринвиче, США, в 1978 году. В «классическом» варианте процедура холдинг-терапии заключалась в следующем: в специально отведенное время мать берет своего ребенка на руки и крепко прижимает к себе. Ребенок должен сидеть у матери на коленях так, чтобы у нее была возможность посмотреть ему в глаза. Не ослабляя объятий, несмотря на сопротивление ребенка, мать говорит о своих чувствах и своей любви к ребенку и о том, как она хочет преодолеть ту или иную проблему.



Холдинг-терапия



- ▶ В основу холдинг-терапии положена концепция, которая рассматривает ранние детские эмоциональные расстройства как результат нарушения эмоциональных связей между матерью и ребенком. Привязанность ребенка к матери основана на чувстве безопасности, которое он испытывает в процессе общения с ней. Если чувство безопасности нарушено, то социальное и эмоциональное развитие ребенка идет в неправильном направлении и, в крайних вариантах, ведет к аутизму.
- ▶ Тинбергены объясняли ранний детский аутизм как эмоциональное расстройство, обусловленное враждебным влиянием на грудного ребенка со стороны его окружения. В связи с этим у ребенка-аутиста отсутствует базовое доверие, возникающее в первые недели и месяцы жизни. Так как аутичные дети не могут развить это базовое доверие, они враждебно противостоят окружающим их людям и отказываются от общения с ними. При холдинг-терапии этот нарушенный процесс формирования доверия и социализации компенсируется.



Холдинг-терапия

- ▶ Многочисленные исследования зарубежных и отечественных авторов показали следующее:
- ▶ 1. Холдинг-терапия может быть использована как способ восстановления ранних форм привязанности ребенка к близким, и прежде всего к матери.
- ▶ 2. Данный метод формирует новые способы эмоционального взаимодействия между ребенком и родителями.
- ▶ 3. Основная задача холдинг-терапии заключается в преодолении защитного аутистического барьера, негативных аффектов, страхов, агрессии путем насильственного удерживания ребенка на руках.
- ▶ 4. Холдинг-терапия стимулирует дальнейшее развитие и психическую активность ребенка.
- ▶ 5. Метод дает возможность родителям наладить взаимодействие с ребенком, поскольку опирается на естественное желание родителей гладить, ласкать, обнимать ребенка, защищая его от житейских невзгод.



Холдинг-терапия

- Сам процесс удержания вызывает у ребенка переживание страха, первоначально провоцирует активное сопротивление ребенка. Для благополучного разрешения данной ситуации необходимо, чтобы сработал аффективный механизм, условно названный «качелями». Суть его состоит в том, что доминанта опасности перекрывается общей положительной оценкой ребенком своих возможностей и ситуации в целом. Положительную доминанту во время удерживания формирует также эмоциональный комментарий матери, которая уговаривает ребенка не уходить, побыть еще на руках, говорит о том, как любит своего малыша и как сильно соскучилась по нему. Постепенно ее действия нейтрализуют страх и гарантируют благополучное разрешение ситуации. Когда сопротивление прекращается, ребенок обычно полностью расслаблен эмоционально и физически. Он свободно смотрит в глаза родителям, улыбается. В эти минуты в полную силу работает еще один аффективный механизм, необходимый для детского развития, — эмоциональное сопереживание близкому человеку.



Холдинг-терапия. Дифференцированное использование

- Метод построен на организации принудительного контакта с ребенком-аутистом, в связи с чем на начальных этапах его использования у ребенка может наблюдаться выраженный эмоциональный дискомфорт, усугубляться негативизм и другие негативные эмоциональные реакции.
- Это стрессовый метод — как для ребенка, так и для родителей. Эффективность занятий зависит от эмоционального настроения и внутренней готовности родителей к длительной, ежедневной работе. В процессе холдинг-терапии у родителей могут возникнуть сомнения, неуверенность в правильности своих действий, тревога в отношении дальнейших перспектив развития ребенка. В соответствии с этим, психологу необходимо постоянно держать в поле зрения переживания родителей и разрабатывать специальную тактику работы с ними, с учетом их индивидуальных особенностей, чтобы избежать срывов в холдинг-терапии.

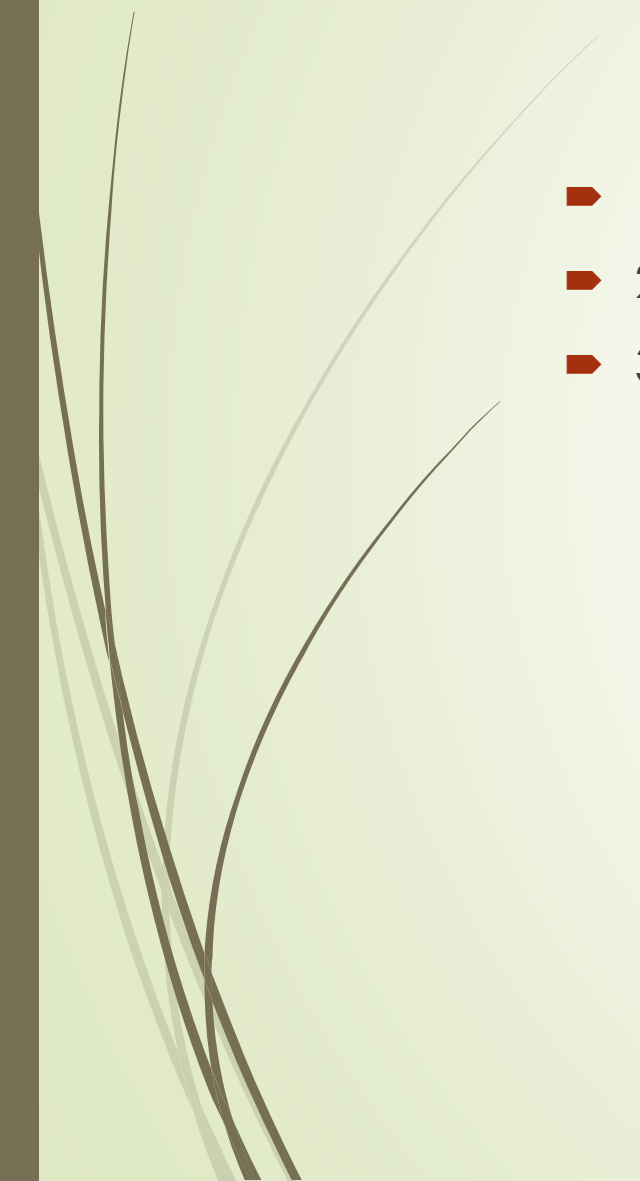


Холдинг-терапия. Дифференцированное использование

- ▶ Перед тем как рекомендовать холдинг-терапию родителям, психолог предварительно изучает семью ребенка, анализирует эмоциональный потенциал матери, ее готовность принять рекомендации психолога.
- ▶ Многочисленные исследования особенностей семей, в которых воспитывается ребенок с аутизмом, показали, что эти семьи находятся в состоянии пролонгированного стресса, интенсивность которого зависит от степени тяжести аффективной патологии и возраста ребенка. Стрессовое состояние в большей степени проявляется у матерей детей с аутизмом. У них наблюдается неадекватно заниженная самооценка, депрессивный фон настроения, эмоциональная напряженность. Негативные эмоциональные проявления у матерей аутичных детей встречаются значительно чаще, чем у матерей умственно отсталых детей.




Холдинг-терапия. Этапы

- ▶ 1. установочный,
 - ▶ 2. коррекционный
 - ▶ 3. оценочный.
- 



Холдинг-терапия. Установочный этап

- ▶ Психолог должен проанализировать стили семейного воспитания ребенка, оценить особенности личности матери, ее защитных механизмов, представления матери о перспективах развития ребенка. В процессе направленных бесед необходимо выяснить, как мать общалась с ребенком на первом году его жизни, часто ли брала его на руки, чтобы успокоить, как реагировала на особенности его поведения, кто помогал матери по уходу за ребенком, как распределялись роли.
- ▶ Успешность психологической помощи семье зависит и от включенности отца и других членов семьи в психокоррекционный процесс.



Холдинг-терапия. Коррекционный этап


- ▶ Психолог показывает приемы холдинг-терапии. В ходе сеансов роль психолога заключается в следующем:
- ▶ 1. Психолог в устной форме помогает матери преодолевать имеющиеся затруднения во время сеанса.
- ▶ 2. После окончания сеанса психолог анализирует поведение ребенка, его реплики, интерпретирует символику сопротивления ребенка и другие особенности его поведения.

Холдинг-терапия. Коррекционный этап

- Матери или другому близкому родственнику психолог рекомендует крепко обнять ребенка и прижать его к себе на фоне расслабляющей музыки. Если ребенок активно сопротивляется, то необходимо преодолеть его активное сопротивление, тесно прижать к себе и постараться установить с ним зрительный контакт. Если ребенка не удастся удержать на руках, мать может лечь рядом с ним, прижимая его не только руками, но и всем телом к стене или спинке дивана.
- Сеансы должны проводиться **ежедневно (по крайней мере в течение двух первых месяцев, при этом с психологом первые 3-4 раза)**. В течение всего сеанса нельзя уступать нарастающему сопротивлению ребенка: с ним необходимо пытаться установить и зрительный, и эмоциональный, и вербальный контакт. Не следует прерывать сеанс даже в тех случаях, когда ребенок выглядит несчастным, подавленным и отрешенным от происходящего вокруг него, если он кричит, кусается, плюется. Желательно во время удерживания приговаривать ребенку, какой он «теплый», «хороший», «добрый», «как мы тебя любим». Ребенка следует удерживать до появления стадии истощения, его **отпускают только при появлении выраженной релаксации**, когда можно будет общаться с ним.

Холдинг-терапия. Поддерживающий этап


- Элементы холдинг-терапии используются и в процессе группового взаимодействия детей с аутизмом с целью усиления их психической активности и выработки целенаправленного поведения.
- **Игра «Качание в одеяле».** Взрослые и дети более старшего возраста держат одеяло и предлагают ребенку с аутизмом лечь на него. После этого одеяло вместе с ребенком поднимают со словами: «Море волнуется раз...» Длительность игры зависит от особенностей реагирования ребенка. Если он активно сопротивляется, то после двух покачиваний необходимо прекратить игру, похвалить ребенка за участие. Данная игра вызывает много позитивных эмоций у детей с аутизмом.

- 
- ▶ Аутичные дети особенно чувствительны к недостатку внимания. Не потому, что их родители им меньше внимания уделяют, чем другим детям, а потому, что аутичные дети, в силу недостатков своего восприятия, это внимание хуже впитывают. И пока у ребенка остается пониженным тонус, тоническая активность, ему требуется избыточное количество рук, избыточное количество внимания, избыточное количество эмоций. Без этого ребенок перестает развиваться, как деревце перестает расти без воды и тепла



Непродуктивные ЭМОЦИИ

- ▶ Печаль, комплекс вины, чувство жалости, разочарование – это эмоции, ослабляющие и высасывающие человека. В этих эмоциях есть что-то наркотическое, обездвиживающее. Работать, ставить и добиваться целей такие эмоции не помогают.
- ▶ Такие же тупиковые – чувство самопожертвования и «несения креста». В них много самолюбования, но мало целенаправленной активности. К тому же наше самопожертвование заставляет другого человека испытывать неловкость, чувство вины, подчас даже и неприязнь.
- ▶ Очень опасное и непродуктивное чувство – «чувствовать себя жертвой» (кого-то, чего-то, времени, обстоятельств, людей, медицины, педагогов и т. п.). Если такое ощущение накатывает, психолог Роберт Ассаджиоли предлагает использовать следующий прием борьбы с ним: изменение вербальной формулировки. Вместо:
- ▶ **«я во власти собственного беспокойства», сказать: «мое беспокойство пытается овладеть мною».**
- ▶ В первом случае мы жертвы, во втором сохранили способность делать свой выбор и предпринимать активные действия



Родительский стресс. Техники из терапии принятия и ответственности

- ▶ Я испытываю чувство гнева. (замечаем и называем)
- ▶ Эта эмоция нормальна, это естественная реакция на сложную ситуацию. (если замечаем что считаем эмоцию плохой)
- ▶ Эмоции подобны погоде, а я подобен небу. Эмоции подобны волнам: они поднимаются, достигают пика и падают. (метафоры)
- ▶ Это момент страдания; каждый чувствует себя так время от времени
- ▶ Я готов уступить место гневу, хотя он мне и не нравится. Гнев не может причинить мне вреда; мне не нужно бороться с ним или убегать от него .
- ▶ Но я не должен позволять ему контролировать меня; я могу иметь это чувство и действовать в соответствии с моими ЦЕННОСТЯМИ.
- ▶ Как и все чувства, гнев придет, останется и уйдет. Это чувство - возможность практиковать мои новые навыки осознанности



Пример

- ▶ Ваш ребенок не хочет одеваться, упрямится, а вы записаны к врачу, к которому с рудом записались. Ваш внутренний процесс:
- ▶ Вы в ярости, ваша оценка ситуации: «Он все делает назло, чтобы причинить мне боль»
- ▶ Наблюдение и действие в соответствии с ценностями: «Я уже подсаживаюсь на историю "она делает это назло". Я чувствую, что сейчас ударю его, отшвырну куда-нибудь»
- ▶ Мои ценности: Я не хочу начинать кричать, не хочу бить.
- ▶ Мои ценности как родителя: любовь, терпение и доброта.
- ▶ Как бы отнесся к этой ситуации любящий, терпеливый, добрый родитель? Как бы поступил родитель, тот, которым я хотел бы быть?
- ▶ Есть ли другой способ взглянуть на эту ситуацию, который может помочь мне справиться



Новые способы выражения эмоций

- ▶ Наедине с СОБОЙ мы учимся новым способам выражения своих эмоций:
- ▶ "Я замечаю беспокойство."
- ▶ "Я испытываю чувство грусти."
- ▶ "Вот и злость проявляется"
- ▶ Вместе с ДРУГИМИ мы учимся выражать эмоции новыми и более эффективными способами (в соответствии с ценностями):
- ▶ "Я замечаю, что прямо сейчас чувствую злость"
- ▶ "Я замечаю желание накричать на тебя, и я не хочу действовать в соответствии с этим."
- ▶ "Мне грустно и я зол, и я хотел бы поговорить с тобой об этом."
- ▶ "Я чувствую себя очень подавленной, и мне нужно обнять тебя."
- ▶ "Прости, что я на тебя накинулась. Мой гнев на поверхности, но под ним мне действительно больно."



Ценности



- ▶ Если наши мысли будут направлять наши действия, куда они нас приведут?
- ▶ К нашим ценностям или от них?
- ▶ К человеку, которым мы хотим быть, или от него?
- ▶ К эффективным действиям, которые могут построить ту жизнь, которую мы хотим или от них?
- ▶ Перед лицом ситуации
- ▶ “Каким человеком я хочу быть?”
- ▶ “Каких ценностей я хочу придерживаться?»
- ▶ “К каким результатам я хочу прийти?»

Способы проживания эмоций. Гнев.

- ▶ Принять «Да, я сейчас очень злюсь. И это нормально».
- ▶ Кричать (в колонку, в машине под музыку, в лесу, в «банку»)
- ▶ Пение. Плач .
- ▶ Топать. Танцевать. Спорт. Бить подушку или боксерскую грушу, диван свернутым полотенцем. Массаж. Атракционы
- ▶ Выговориться (с подругой, психологом, домашним животным, деревом, дневником)
- ▶ Дышать

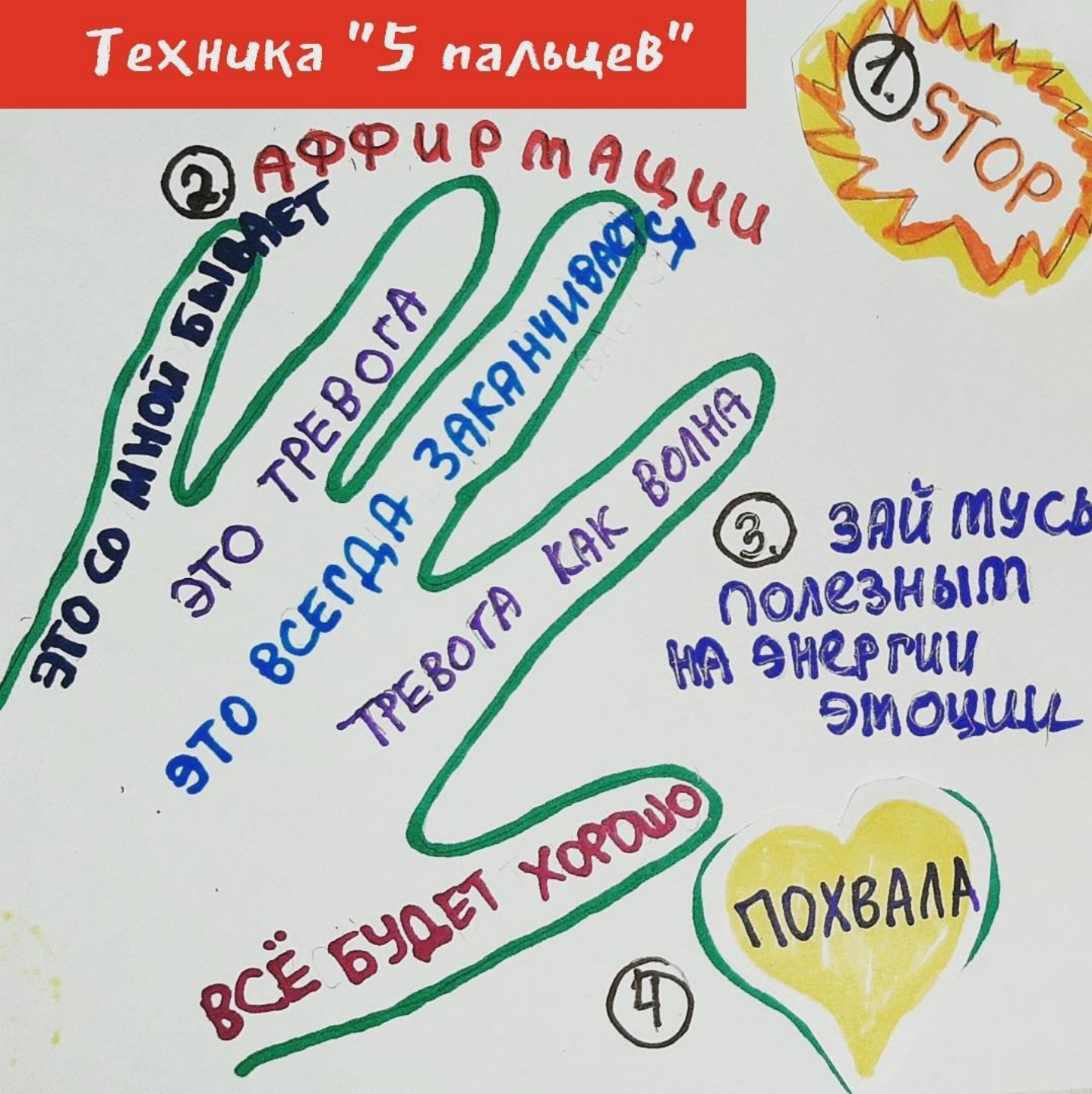
(Крик и битье не всех успокаивает, могут усилить негативные чувства – надо пробовать и наблюдать за собой)



Способы проживания эмоций. Гнев.

- ▶ Кусать и жевать.
- ▶ Рвать бумагу (можно папье маше делать)
- ▶ Мандалы и другое рисование. Рукоделие (делаем с эмоцией, уничтожаем потом)
- ▶ Уборка, мытье посуды. Выбрасывать хлам
- ▶ Письмо обиды. Анкета радикального прощения
- ▶ Медитировать. Молиться

Техника "5 пальцев"



- Заранее определить условный сигнал к остановке негативных мыслей (Например, когда осознали свое чувство, сделайте хлопок, директивно говорите СТОП или ХВАТИТ!, нажимайте болевую точку, сделайте длинный выдох через рот. Или несколько циклов дыхания под счет, можно щелкать браслетом-резинкой. Неважно, что вы выберете, но этот сигнал должен быть всегда одинаковый)
- Заранее составить список из 5 аффирмаций (лаконичных и директивных фраз) для каждого пальца руки. Например:
- **Мизинец** – Такие состояния у меня бывают, я это знаю...
- **Безымянный** – Это паника /тревога/ злость. Я это знаю.
- **Средний** – Это состояния у меня бывают, они ВСЕГДА! заканчиваются. Я это знаю.
- **Указательный** – Я знаю, как себе помочь!
- **Большой** – Всё будет хорошо, я прихожу в себя, успокаиваюсь.
- Отследить индивидуальное время состояния и ЗАРАНЕЕ придумать конструктивную (заменяющую, отвлекающую или полезную) деятельность (прибить полку, разобрать вещи шкафу, выучить четверостишие, записать дневник, помыть пол, отрегулировать дыхание, звонок другу, узнать расписание, прочитать поддерживающий афоризм, вспомнить стих и т.д.).
- Придумать слова, чтобы похвалить себя!



ЕСЛИ МАМА "НА НУЛЕ"

- ▶ Количество сна - главный параметр обеспечивающий личную безопасность.
- ▶ Ваша забота о себе – это вклад в вашего ребенка
- ▶ Ничего важнее восстановления родительского ресурса в деле воспитания ребенка нет. Никакие материальные блага – игрушки, одежда, вкусная еда не компенсируют ребенку счастливую и любящую маму
- ▶ Если вы устали, если ребенок раздражает – надо себя просто пожалеть, признать что вы устали. Подумайте о себе тепло и ласково. Если бороться – приказывать себе не раздражаться – это приказ психике «отморозить» чувство. Отсечь от себя ту часть, которая устала. Ничего хорошего из этого не выйдет. Это не тот вопрос, который надо решать усилием воли.
- ▶ Все, что дает родителю чувство радости, уверенности – все это делается для ребенка. Если вы потратили время и деньги на себя – значит, вы потратили это в конечном итоге и на ребенка. Это гораздо более важная инвестиция.



СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ у родителей

- ▶ **СТЕНИЧНАЯ** стадия – когда ребенок не радует, нет легкости, удовольствия от общения с ребенком, нет идей как отвлечь капризничающего ребенка. Раздражает любое отклонение от плана. Вот вы куда-то собираетесь, ребенок уже одет, в этот момент что-то произошло. Например, ребенок вылил на себя компот – мелочь вроде бы, а мать на него орет или даже может отшлепать. На стенической стадии организм переходит в режим энергосбережения. Любое препятствие в таком состоянии выводит из себя..
- ▶ **АСТЕНИЧЕСКАЯ** стадия - нервное истощение, неврастения, «больше не могу», «сил больше нет». В этом состоянии любая задача – новая, или требующая включения и дополнительной задачи вызывает чувство отчаяния. Если на стеничной стадии обычно все начинается с раздражения, то на астеничной это слезы, апатия, состояние когда руки просто опускаются. Еще один из признаков – это ангедония.
- ▶ **СТАДИЯ ДЕФОРМАЦИИ** личности.

ЕСЛИ ВЫ ОБНАРУЖИЛИ СИНДРОМ ЭВ?

- ▶ Если вы видите признаки ЭВ у близкого человека, то иногда гораздо более рентабельно дать ресурс ему: накормить, спать уложить, чай в постель принести, погладить, дать ему возможность почувствовать себя окруженным заботой.
- ▶ Если вы у себя видите признаки ЭВ, то следует:
- ▶ - Принять свою **неидеальность**, более ласково и тепло относиться к себе.
- ▶ Убрать все лишние, избыточные задачи, ненужные дела, обязанности по дому. Занимаемся собой в первую очередь. Как тут не вспомнить правила авиакомпании? «Сначала кислородную маску себе, потом – ребенку». Сначала ВАЖНОЕ, потом СРОЧНОЕ
- ▶ Обязательно 7-8 часовой сон полноценный, чтобы восстановиться. Надо придумать любые способы, чтобы этот сон обеспечить. Человек должен высыпаться хотя бы 2-3 раза в неделю. Нормально и регулярно есть, гулять. Если есть признаки ЭВ, дойти до невропатолога и пить поддерживающее нервную систему. Здесь хороши витамины группы В, магний.


ЕСЛИ ВЫ ОБНАРУЖИЛИ СИНДРОМ ЭВ?

- Максимально обращайтесь за помощью и создавайте социальную сеть вокруг своей семьи, имейте контакты со своими родственниками, друзей, группы поддержки. Просите родственников о любой помощи – финансовой, чтобы погуляли с детьми, взяли их на выходные. Важно позаботиться о себе! Потому что ваша забота о себе – это вклад в вашего ребенка. Никакие материальные блага не компенсируют ребенку счастливую маму.
- Использовать для улучшения состояния любой ресурс, который помогает. Все, что улучшает физическое и/или эмоциональное состояние. Прогулки, хобби, баня, массаж. Не подходят тут любые химические стимуляторы. Чай, кофе, алкоголь. Если вы вообще не можете без кофе или чая – надо что-то менять в своем расписании, а не вздрючивать ЦНС. Также и алкоголь – это депрессант, он ЦНС не питает, а дает еще большую нагрузку.
- Если вы устали, если ребенок раздражает – надо себя просто пожалеть, признать что вы устали. Подумайте о себе тепло и ласково. Если бороться – приказывать себе не раздражаться – это приказ психике «отморозить» чувство. Отсечь от себя ту часть, которая устала. Ничего хорошего из этого не выйдет. Это не тот вопрос, который надо решать усилием воли. Если ваше раздражение станет меньше, то и ребенок успокоится, с ним станет легче.



ЕСЛИ МАМА ЧУВСТВУЕТ ВИНУ, ЧТО ТРАТИТ ДЕНЬГИ И ВРЕМЯ НА СЕБЯ

- ▶ Часто матери чувствуют вину, что деньги или время потратили на себя, а не на ребенка. Чем больше чувство вины у мамы, тем больше дискомфорта чувствует себя ребенок. От чувства вины страдают те кто выросли у деформированных родителей. Те, кому родители вбили убеждение, что он «неблагодарный»... Относится к вине надо как к инструменту. Это такой градусник. Он говорит о том, что в родительском поведении что-то не то. Когда вы видите высокую температуру у себя, то это признак что надо что-то делать – пить лекарства, лечь в постель.
- ▶ Потратить деньги на себя и мучиться от чувства вины – это же тоже связано с чувством собственной не-ценности. Здесь важно понимать, что для ребенка **нет ничего важнее, чем счастливый родитель**. Никакие игрушки и развивалки не заменят ребенку счастливого родителя. Все, что дает родителю чувство радости, уверенности – все это делается для ребенка. Если вы потратили время и деньги на себя – значит, вы потратили это в конечном итоге и на ребенка. Это гораздо более важная инвестиция.
- ▶ Пожалуй, самая главная профилактика выгорания у мамы – научиться тратить деньги и время на себя без угрызений совести. Перевод купленного пальто и стоимости обеда в кафе в игрушки и памперсы – это плодородная почва для чувства вины, которая, как язва, разъедает изнутри.



КАК ОБЪЯСНИТЬ РОДСТВЕННИКАМ, ЧТО ТЫ УСТАЛ И ТЕБЕ ПЛОХО?

- ▶ Тут важно все-таки осознание важности себя и своего состояния. Это для ребенка пример. Дети многое считывают и запоминают бессознательно. Если мы относимся к себе с пренебрежением, то и ребенку даем такой же пример.
- ▶ Это сомнительный подарок для ребенка подарить ему стратегию пренебрежения.
- ▶ Наоборот важно, чтобы дети видели, что мы внимательны к своим потребностям, заботливы к себе. Радость и удовольствие должно быть частью жизни. Это должна быть естественная составляющая жизни. Иначе зачем семья, где все друг другу упрекают и обвиняют? Хорошая семья – там, где люди стараются пожалеть, поддержать, позаботиться. Это не сложно. Обнять, сказать: «Да, представляю как ты устал, давай отдохни!». И нормально если это естественно как воздух и это не надо выпрашивать.



Пополняем запасы: Список радостей

- его наличие важно для каждой уставшей мамы. То, что действительно приносит удовольствие (по крайней мере, приносило раньше) и пополняет ресурс. Тот, кто ставит птички «выполнено» напротив каждого пункта в этом списке – вносит огромный вклад в профилактику выгорания. Вышивание, фильм раз в неделю, баня раз в месяц, форумские встречи единомышленников, ванна на два часа, курс массажа – какое угодно действие, поднимающее настроение и улучшающее эмоциональный фон. Лучший кусок торта себе.




Чего хочет мой организм сейчас?

- ▶ Расслабьтесь, устройтесь удобнее, обратите внимание на ощущения, которые могут возникать в руках, ногах, спине, когда вы сидите и спокойно наблюдаете за тем, что происходит в теле.
- ▶ Задайте себе вопрос: «Чего хочет мой организм в данный момент?» Если вопрос задан, то ответы придут. Возможно, появится четкое намерение или смутное ощущение, главное – задать вопрос и прислушаться к себе, позволить себе остановиться, взять небольшую паузу и спросить у подсознания, что полезного, приятного можно сделать сейчас для своего организма. Практикуя это упражнение, мы начинаем лучше понимать жизнь, бессмысленной борьбы становится меньше, мы точнее осознаем, в какой момент и чем следует заниматься, к нам приходит благополучие

Продуктивное и непродуктивное мышление





Смириться с невозможностью всё контролировать

- ▶ Я обычный человек и мои силы иссякают от контроля надо тем, что от меня не зависит.
- ▶ Обратите внимание на то, что в ваших силах, в ваших границах, не тратьте энергию на то, чего вы не можете изменить.
- ▶ **Реальность** остаётся такой, какая она есть, и от моих попыток её контролировать **не зависит** ровным счётом ничего.
- ▶ А если мы не можем управлять происходящим, значит **бессмысленно** протестовать, зацикливаться, жаловаться, искать утешения или волноваться

Не в моих границах (не в зоне моей ответственности)

Погода

Чувства другого человека, мы не можем убедить людей нас любить

Поведение других людей, чтоб они вели себя по-вашему

В моих границах (здоровый контроль)

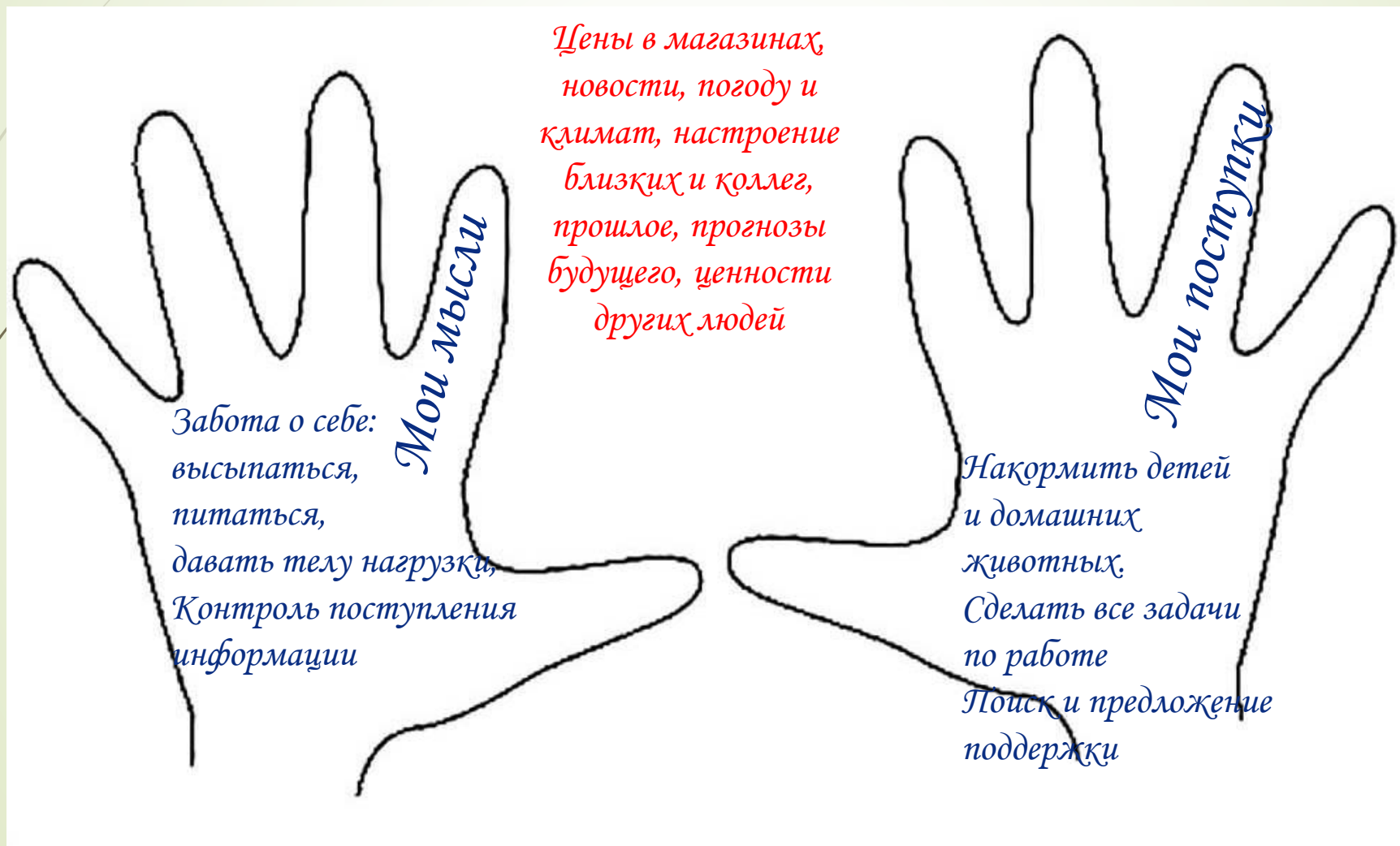
Я могу одеться комфортно

Я могу работать над отношениями со своей стороны.

Я могу изменить свое отношение к этому или прекратить общение

Что в моих руках?.

Истинный контроль над жизнью, дающий ощущение опор, устойчивости



Фазы неврастения (раздражительная слабость)

- **Первая фаза, которую И. П. Павлов назвал «уравнительной»,** неважно — значительный это для него раздражитель или слабый, серьезный или несерьезный, оно реагирует на них одинаково бурно. РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ
- **Вторая фаза, «парадоксальная».** На сильное не реагирует. На слабое - словно бы с цепи срывается (долго копилось и мелочь доканывает). Несчастливым чувствует, тупая боль. Мозг человека истощен чрезмерными нагрузками, нервные клетки не успевают восстановиться за время предоставляемого им отдыха (например, сна, тем более что сон к этому времени, как правило, уже нарушен — в мозгу кипение, как тут заснешь?), а потому большие дела просто проходят мимо незамеченными, а маленькие проблемы воспринимаются как катастрофа
- **Третья фаза, «ультрапарадоксальная»,** на все, как кажется, одинаково наплевать. Словно бы не слышит ничего, не видит, а главное — не желает ни видеть, ни слышать.



Три упражнения. 1.

- ▶ **Для ультрапарадоксальной, самой тяжелой стадии.**
- ▶ Признак сильной системы — это не просто ее потенциал, а способность направить весь этот потенциал в определенное русло. А при феодальной раздробленности, как известно, существует множество мелких государств, каждое из которых не способно ни на серьезные внешнеполитические акты, ни на противостояние в борьбе с завоевателями. Наш мозг, образно выражаясь, превратился из централизованного государства в некое подобие феодальной раздробленности.
- ▶ Нужно создать **доминанту** в мозгу, которая организует мозг вокруг себя в одной точке.



Недельная (двухнедельная) программа ходьбы.

- ▶ Ограничить любую свою интеллектуальную деятельность, кроме жизненно необходимой, но в основном работаете «мебелью» и начинаете ходить.
- ▶ Установить себе, что каждый день, вне зависимости от погодных условий и настроения вы выходите на улицу на 2-4 часа и ходите.
- ▶ Прогулка должна быть бесполезной! «Ходьба здесь и сейчас». Никаких мыслей. Вы идете (первое дело) и одновременно смотрите на то, что вас окружает (второе дело), а также, например, в то же самое мгновение слушаете звуки, раздающиеся вокруг вас (третье дело)
- ▶ Можно напевать в процессе ходьбы какую-нибудь очень простую мелодию (дыхание)
- ▶ Придя домой — садитесь, изображаете из себя «овощ» и отдыхаете

Три упражнения. 2.

- **Для парадоксальной, средней стадии.**
- человек не может уже (или еще — если мы только-только выбрались из самой тяжелой фазы этой болезни) реагировать на события своей жизни, крупные по своему масштабу, но зато он всякий раз выходит из состояния равновесия, когда сталкивается с какой-нибудь мелочью
- Доминанты уже нет, разные участки мозга ведут самостоятельную деятельность.
- **Наша задача подавить работу всех этих — лишних и случайных, не являющихся необходимыми — центров мозга, учинив таким образом диктатуру порядка и строжайшей экономии**
- **Тренировка торможения, чтоб не пускать энергию «на ветер»**



Час в день 5-7 дней подряд. «До свидания»

- ▶ Ложитесь, и устраивайтесь **поудобнее**
- ▶ Закрывайте глаза и заказывайте «секьюрити» (в переносном смысле)
- ▶ Вы должны назначить свое сознание на должность охранника, оно больше ничем другим во время выполнения этой техники заниматься не будет, кроме как только охранять ваш покой.
- ▶ Мыслям и желаниям, которые будут возникать у вас в момент выполнения этого задания он скажет заветное: «До свидания!»

Три упражнения. 3.

- ▶ **Для уравнительной, самой легкой стадии.**
- ▶ испытывая утомление, мы теряем свои приоритеты и, например, раним человека, от которого в значительной степени зависит вся наша жизнь.
- ▶ Люди конфликтуют друг с другом, считая, что это «в порядке вещей». А из-за своей общей слабости они, ко всему прочему, не имели возможности сдержаться, затормозить свою агрессию в столь значимых для себя отношениях.
- ▶ Мысли скачут от одного вопроса к другому, не удерживаясь на одном месте. Возникает ощущение, что мы постоянно заняты, тогда как эффективность нашей деятельности только снижается. Мозг занят всем сразу и ничем конкретно, потому что на «конкретно» уже сил не хватает.

Задание: «Делаю то, что делаю».

- 1. остановить прыгающую мысль. Секьюрити теперь досматривает мысли на предмет благонадежности:
- «О чем я думаю?»
- И отвечаете: «Я думаю о том-то и о том-то» (например, о проблеме, которая возникла у вас).
- «А что нового я хочу себе сказать?»
- Если переливаем из пустого в порожнее: **До свидания, мысль!**
- 2. научиться концентрировать свои силы на решении одной конкретной задачи.
- **Делать только одно дело.**
- Едите — ешьте; если идете — идите; если моетесь — мойтесь, если ждете — ждите, и не делайте больше ничего!
- НЕ думать на работе о том, как вернетесь домой, а дома во время еды, как сейчас пойдете в душ



Список литературы

- ▶ Шапиро М., Синкевич А., Арчакова Т. Практические рекомендации для замещающих родителей по созданию развивающей среды с элементами сенсорной реабилитации в домашних условиях своими силами.
- ▶ Мамайчук И. И. Помощь психолога детям с аутизмом
- ▶ Селигман, М., Дарлинг Р. Обычные семьи, особые дети.
- ▶ И.А. Львова, Н.И.Праведникова Методика обучения родителей аутичных детей навыкам эффективного общения и развивающей игры