

Гештальт-терапия для родителей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья*

(Калинина С.В., Подаваленко Н.Н., 2011 г., Современная психология: теория и практика 30 декабря 2011 г. 142 * Использованы материалы статьи, которая подготовлена при финансовой поддержке РГНФ в рамках научно-исследовательского проекта РГНФ («История и перспективы психологического сопровождения детско-родительских отношений в семьях с детьми с нарушениями развития в условиях инклюзивного образования на территории Новгородской области»), проект № 11-16-53002.)

В настоящее время во всем мире растет количество семей, имеющих детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Родители, в семье которых растет ребенок с ОВЗ, испытывают хронический стресс, следствием которого может стать значительное снижение энергии и когнитивных способностей, уплощение эмоций, разрывы личных отношений, снижение иммунитета, соматические заболевания. Поэтому в мировой практике широко распространено психологическое сопровождение детско-родительских отношений в семьях с детьми с ОВЗ. Одним из перспективных направлений психологического сопровождения детско-родительских отношений является оказание психологической помощи родителям детей с ОВЗ посредством групповых занятий с использованием гештальт-подхода. Гештальт-терапия располагает арсеналом методов, способствующих нормализации состояния личности, оптимизации детско-родительских отношений. В то же время в русскоязычной литературе нет описания опыта оказания помощи родителям детей с ОВЗ с использованием гештальт-подхода. В своем исследовании мы предположили, что использование гештальт-подхода в групповой работе с родителями детей с ОВЗ поможет им нормализовать свое эмоциональное состояние и найти оптимальные способы взаимодействия со своими детьми. Групповая психологическая помощь с использованием гештальт-подхода была предложена мамам, воспитывающим детей дошкольного возраста с ОВЗ в условиях интегративных групп кратковременного пребывания детского сада № 42 Великого Новгорода. В итоге была сформирована группа из 7 мам, дети которых имеют различные нарушения развития, в основном, сопровождающиеся отставанием в интеллектуальном развитии. Для изучения эмоционального состояния мам и особенностей их отношения к ребенку нами использовался ряд психодиагностических методик: 1. Опросник родительского отношения (А.Я. Варга, В.В. Столин); 2. Опросник для выявления родительского напряжения в семьях с детьми с ОВЗ «TheCaregiverStrainQuestionnaire» [5]. 3. «Методика «Типовое семейное состояние» (Э. Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкий) [4]. 4. Цветовой психодиагностический тест М. Люшера. Результаты психодиагностики показали, что большинству мам присущ оптимальный стиль взаимодействия с ребенком, но при этом

они имеют несколько повышенный уровень эмоционального напряжения и общей неудовлетворенности семейной ситуацией. Целью тренинга стало оказание групповой психологической помощи и организация взаимоподдержки родителей, воспитывающих детей с ОВЗ. Среди задач тренинга мы выделили следующие: - гармонизация интерперсональных отношений между матерью и ребенком, другими членами семьи; членами семьи и другими (посторонними) лицами; - расширение осознанности родителями своих эмоций в адрес ребенка, снижение эмоционального напряжения; - создание условий для группового обсуждения трудностей воспитания ребенка и нахождение ресурсов для их преодоления. Последовательность занятий в тренинге для родителей была организована в соответствии с фазами цикла-контакта в гештальт-подходе [1], [2]. В данной программе реализуется цикл-контакт каждой из участниц тренинга, направленный на осознание своих эмоций в общении с ребенком и их самовыражение. В тренинге были выделены следующие фазы: - фаза ориентации (что происходит с родителями детей с ОВЗ в процессе их общения с собственным ребенком и близкими); - фаза осознания (исследуются чувства, переживаемые матерями в адрес ребенка и близких, их потребности, фрустрированные в общении); - фаза поиска объекта (психологическая помощь в поиске средств и людей, которые могут помочь удовлетворить фрустрированные потребности.); - фаза контакта и пост-контакта (удовлетворение потребности в регуляции собственных эмоций, нахождение ресурсов и подведение итогов) В соответствии с этими фазами была выстроена программа тренинга, состоящая из нескольких модулей. Структура программы с перечнем модулей приведена в табл. 1.

Программа тренинга

№ п/п	Название модуля	Цель	Темы занятий	Фаза цикла контакта	Кол- во часов
1	Вводный	Создание мотивации для работы в тренинге и формулирование запросов участников	Занятие 1. «Знакомство с миром эмоций» Занятие 2. «Исследование сильных негативных эмоций»	Ориентация	4
2	Осознание эмоций	Исследование эмоций родителей в адрес ребенка и значимых других	Занятие 3 «Метафора как средство работы с эмоциями» Занятие 4 «Притча как средство работы с эмоциями»	Осознание	4

3	Управление эмоциями	Групповое обсуждение трудностей в воспитании ребенка	Занятие 5. «Поведение в конфликтных ситуациях» Занятие 7. «Осознавание потребностей»	Поиск объекта	4
4	Заключительный	Нахождение ресурсов для преодоления трудностей в воспитании ребенка	Занятие 7 «Техники саморегуляции» Занятие 8. «Поиск ресурсов совладания с трудными ситуациями в общении»	Контакт и постконтакт	4
				ВСЕГО	16

Для реализации программы тренинга и достижения его целей использовались известные или адаптированные нами технологии, которые делятся на клиентские и тренерские. Тренерские технологии работы с эмоциями: - использование метафор для расширения осознанности эмоций и улучшения их дифференциации родительницами; - использование притч для стимуляции процесса выражения эмоций и их осознания; - использование визуализаций для работы с негативными эмоциями; - использование рисунков, символов для отреагирования эмоций. Клиентские технологии представляют собой алгоритмы использования родительницам

и техники активного слушания и техники «я- высказывания» в ситуациях напряженного эмоционального взаимодействия с детьми и значимыми другими. В качестве примера используемых в тренинге упражнений можно привести фрагмент занятия по теме «Исследование сильных негативных эмоций». Одной из его задач стало прояснение, кто именно из окружения мамы вызывает наиболее сильные негативные эмоции. Для этого использовалось упражнение «Негативная эмоция в виде животного». Участницам на фоне расслабления давалась следующая инструкция: «Представьте свой гнев в виде любого животного. Внимательно рассмотрите, где это животное находится, что окружает его. Представьте себя рядом с этим животным, понаблюдайте, как оно ведет себя по отношению к вам. Представьте какого-то другого человека по отношению, к которому вы испытываете злость, гнев, понаблюдайте, как себя ведет животное. Как они взаимодействуют? Рассмотрите этого человека. Изобразите на бумаге то, что увидели». Далее организуется просмотр рисунков и беседа с каждой из участниц о ее рисунке. Эта беседа является важной частью работы по осознанию подлинного объекта гнева участниц. Следующий вопрос участницам для группового обсуждения: «Что же мешает вам

выражать свой гнев по адресу?» Так, одна из участниц представила свой гнев в виде льва, в клетке. Он метался по клетке. Перед клеткой она была сначала одна, пыталась раздвинуть прутья клетки, помочь льву. Он рычал на нее. Когда стала представлять людей, с которыми она конфликтовала, то увидела женщину, очень похожую на свекровь, оценок которой она очень боялась. Данной участнице свойственна аутоагрессия, а также подавление своего гнева, что, возможно, приводит к частым психосоматическим заболеваниям. В жизни она обычно не выражает свое раздражение свекрови, но часто срывается на мужа и ребенка. После того, как участница нарисовала свое животное, обсудила с группой и тренером свой рисунок, она осознала то, что ее Современная психология: теория и практика гневная реакция на действия ребенка и мужа часто «подменяет» собой раздражение в адрес свекрови, и провела связь между подавленными эмоциями и своими болезнями. Подобные групповые процедуры и упражнения позволили участницам тренинга как можно полнее соприкоснуться с теми сторонами своей личности и теми реакциями, которые актуализировались у них при «погружении» в тему конкретного занятия. Использование процедур и упражнений дало возможность работать с реакциями, возникающими у участников «здесь-и-сейчас», что обеспечивало их личностную вовлеченность в происходящее и способствовало увеличению их осознанности и ответственности за свои мысли, чувства и предпочитаемые стратегии поведения. По окончании тренинга была проведена итоговая психологическая диагностика с использованием методик, которые применялись до начала тренинга. Также мамам была предложена анкета, касающаяся влияния тренинга на различные аспекты их жизни. На последнем занятии проводилась рефлексивная беседа. В результате итоговой диагностики выяснилось, что у большинства мам несколько снизилось эмоциональное напряжение, особенно касающееся негативных чувств по отношению к ребенку, и улучшилась семейная ситуация. Данные анкет и беседы позволяют сделать вывод о том, что тренинг был полезен для всех мам. Среди новых знаний, полученных на тренинге, мамы отмечают знания об управлении своими эмоциями, об отслеживании своего состояния, о ресурсах, которые позволяют снижать уровень напряжения. Умения, которые были приобретены мамами на тренинге, касаются применения «я-высказываний», изменения отношения к ситуации, решения конфликтных ситуаций, контроля своего состояния (в частности, умение справиться с раздражением, не позволяя ему перейти в состояние гнева). Изменилось общее эмоциональное состояние: «Стала более спокойной». «Уменьшилось чувство вины». Тренинг повлиял и на отношения мам с другими людьми (супругом, другими членами семьи, родителями). Мама говорят о том, что стали больше задумываться, к чему могут привести слова и действия, спокойнее реагировать на

конфликтные ситуации. Среди важных моментов тренинга участницами выделяется дружелюбная атмосфера, возможность поделиться проблемами, получить поддержку. Значимым моментом в оценке эффективности тренинга является то, что все мамы испытывают желание продолжить встречи, возможно, в неформальной обстановке. Таким образом, разработанная программа тренинга для родителей детей с ОВЗ с использованием гештальт-подхода доказала свою эффективность и может быть использована специалистами в работе с родителями. Литература

1. Гингер С., Гингер А. Гештальт-терапия контакта. СПб., 1999.
2. Середа Е, Парфенова Н.Б. Проблемно-ресурсное сопровождение студенческой молодежи в изменяющихся социальных условиях. Учебно-методическое пособие. Книга 1. Псков, 2010.
3. Середа Е. И. Тренинги решения семейных проблем: Практическое руководство. СПб., 2008.
4. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкий В.В. Семейная психотерапия. М., 1999.
5. Brannan A.M., Heflinger 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.