

Александрова Марина Валерьевна,
психолог,
СПб ГБУ СОН «Центр социальной
реабилитации инвалидов и детей-
инвалидов Колпинского района
“Поддержка”»,
Санкт-Петербург, Россия

**Психологическая поддержка матерей, воспитывающих детей с нарушениями развития:
от обсуждения отношений в диаде мать-ребенок до вопроса самореализации матерей**

Аннотация: в статье описывается опыт работы психолога с матерями, воспитывающими детей с нарушениями развития, в формате группы общения «Родительские встречи».

Ключевые слова: оптимизация эмоционально-личностной сферы матерей, психологическая поддержка матерей, ресурсы, родительская группа.

*А в небе голубом горит одна звезда.
Она твоя, о, ангел мой, она твоя всегда.
Кто любит, тот любим, кто светел, тот и свят,
Пускай ведет звезда тебя дорогой в дивный сад.*

Анри Волохонский, Алексей Хвостенко

Ожидание рождения ребенка сопровождается надеждами, мечтами. «Каким будет малыш, какими талантами будет обладать, кем станет, когда вырастет... Главное, чтобы был здоров. Вырос счастливым», – думает будущая мать.

Рождение ребенка с нарушением развития разрушает картину мира, созданную родителями будущего ребенка. Наступает время переосмысления, вхождения в новые условия, которые диктует жизнь. Говоря профессиональным языком, рождение больного ребенка может стать деструктивным фактором, который нарушает функционирование семьи. И здесь важным моментом является вовремя оказанная психологическая помощь и поддержка. Как важно в это время помочь родителям осознать, что прежде всего — у них родился РЕБЕНОК. И это главное!

Семья, воспитывающая ребенка с нарушениями развития, нуждается в поддержке на разных этапах своего жизненного пути: рождение ребенка и постановка диагноза; включение ребенка во внешние социальные структуры; переходный возраст; взросление; момент лишения ребенка с тяжелыми интеллектуальными нарушениями дееспособности после достижения им 18 лет (это часто является для родителей психотравмирующим фактором); старение самих родителей.

Одной из форм такой помощи является группа поддержки «Родительские встречи».

Возвращаясь назад, ко времени организации группы, хочу сказать о том, что потребность в такой группе созрела у самих мам, имеющих уже взрослых детей с нарушением интеллектуального развития и множественными нарушениями. Будучи матерью взрослого ребенка с тяжелыми нарушениями и являясь профессиональным психологом, я понимала, что помимо обычного общения родителям взрослых детей требуется профессиональная психологическая поддержка. Таким образом, в октябре 2003 года в нашем Центре реабилитации «Поддержка» была организована группа «Родительские встречи». Для выявления потребностей родителей было проведено анкетирование (Приложение 1). По результатам опроса был сформирован список участников первой встречи в количестве 14 человек. В течение 2003/2004 учебного года количество участников на каждой встрече колебалось от 8 до 14 человек. В дальнейшем их число также было разным, иногда доходило до двух человек. Группа создавалась, как открытая.

Цели группы:

- оказание помощи в нормализации эмоционального состояния матерей;
- обмен опытом воспитания ребенка с нарушениями развития (от родителя – родителю);
- актуализация собственных потребностей.

Задачи:

- обсуждение личностных насущных проблем (по запросу участников);
- оптимизация жизненных установок на будущее ребенка;
- обсуждение волнующих проблем, связанных с воспитанием ребенка;
- психологическая поддержка родителей, столкнувшихся с ситуацией инвалидизации ребенка;
- оптимизация эмоционально-личностной сферы матерей;
- обретение новых смыслов в ситуации взросления ребенка.

За прошедший период в работе группы в целом приняли участие 28 человек. В настоящее время встречи регулярно посещают 5 человек. Из них четверо являются постоянными участниками на протяжении всех лет работы группы. Встречи проходят 1 раз в месяц. Сначала продолжительность встреч была 2 часа, постепенно увеличилась до 3 часов.

Несколько слов об организационных моментах. Изначально день проведения встреч был зафиксирован, как второй четверг каждого месяца. Однако, как показала практика, это оказалось не очень удобно. Тогда было решено назначать дату следующей встречи в конце

текущей. Это оказалось удобным для всех. Время проведения встреч с 17 часов до 19-20 часов. Дети в это время находятся уже дома либо самостоятельно, либо под присмотром других членов семьи. Для привлечения новых участников вывешивалось объявление, однако это оказалось неэффективным. Только личное приглашение имело эффект.

Форма и методы работы

Работа группы проходит в кругу. Используемые методы представляют собой широкий спектр имеющихся в арсенале психолога техник, методик, подходов. Это: дискуссия, арт-терапия, сказкотерапия, библиотерапия, психотерапевтические карты, релаксация, элементы тренинга, интерактивное общение и др.

Структура встреч

1. Начало:

- сбор группы, момент свободного общения;
- выбор мячика для работы в кругу;
- выбор фотографии, соответствующей настроению (из набора «Спектрокарты»).

2. Основная часть:

- приветствие и высказывание по кругу: с чем пришли;
- комментарий выбранной фотографии (рефлексия актуального состояния);
- выявление запроса, определение темы;
- обсуждение темы (на этом этапе возможно включение в работу различных техник, упражнений, музыкальных пауз и т. д.).

3. Завершение:

- проведение небольшого завершающего упражнения или задания;
- подведение итогов: что было полезно, с чем уходите.

На первой встрече устанавливались правила группы.

На начальных этапах работы группы, в течение двух лет, часть времени уделялась релаксации с упражнениями на визуализацию с последующим обсуждением. Участники получили навыки мышечной релаксации, антистрессового дыхания, цветовой медитации с рекомендациями о возможностях использования приобретенных навыков с целью снятия (уменьшения) эмоционального и физического напряжения.

Тема каждой встречи определялась, исходя из потребностей участников, после общего приветствия и высказываний по кругу. Находилась актуальная и «горячая» тема. Это требует от психолога гибкости, умения быстро переключаться и ориентироваться в новой ситуации,

иметь в своем арсенале достаточный набор практических инструментов: упражнений, заданий, историй, несущих определенную психологическую нагрузку, отвечающую целям и задачам группы. В случае же когда после приветствия и высказываний по кругу не выявлялся вопрос для обсуждения, группа работала по теме, предложенной психологом. Каждый раз, готовясь к очередной встрече, я продумывала возможную тему и содержание встречи.

Первые годы работы группы темы встреч фокусировались в большей степени на вопросах, связанных с взрослением ребенка, его правом на свою жизнь, на определение места матери в жизни своего взрослого ребенка. Здесь проявлялась неготовность матерей снизить опеку, увидеть себя отдельно от ребенка, осознать собственные желания и потребности. Вставали вопросы, связанные с тревогой за будущее ребенка. Вопросы, касающиеся жизни самой матери, ее карьеры, права на свои желания, отношения к жизни, настроения, общения с окружающими, своей роли в семье, рассматривались участниками исключительно через «призму болезни» ребенка. Наблюдалась явная потребность рассказывать о своем ребенке, о проблемах, связанных с его воспитанием, быть услышанной, а также услышать истории других, почувствовать понимание, единение.

Обсуждались темы: *«Воспитание особого ребенка»*, *«Какова должна быть степень нашего вмешательства (контроля) в жизнь повзрослевшего ребенка?»*, *«Мы и наши дети: привычки, характер, особенности, восприятие мира, отношение к жизни»*, *«О чем я мечтаю для моего ребенка»* и др.

Постепенно, по мере проработки выше перечисленных вопросов, фокус внимания участников стал смещаться на собственную личность. Проявилась потребность в самоанализе, в обсуждении вопросов отношения к жизни, отношений с другими детьми в семье.

Зазвучали темы: *«Мои мечты»*, *«Мои достоинства»*, *«Мои увлечения»*, *«Как я справляюсь с проблемами»*, *«Мой образ»*, *«Мой жизненный путь»*, *«За что я могу себя похвалить»*, *«Путь к своему Я»*, *«Мое состояние, ощущение жизни»*, *«Мое свободное время»*.

Любимой традицией стало создание на декабрьской встрече коллажа *«Мои планы на следующий год»*. Одна из участниц так написала об этом: *«На очередной нашей встрече в декабре 2016 года, делая коллаж, мы вдруг подумали о том, что темы наших разговоров сейчас – о себе, о семьях, о мечтах, об отдыхе и т. д. Мы вдруг поняли, что ушла та боль, переживания, страх, которые долгие годы сопровождали нас. И это благодаря нашим встречам»*.

В течение последних двух лет в некоторых случаях участники стали определять тему будущей встречи. Это говорит о приобретенной психологической устойчивости, заинтересованности как общей, так и личностной, о сплоченности группы.

Уровень достигнутой сплоченности группы на данный момент привел к тому, что группа преобразовалась из открытой группы поддержки и самопомощи в группу, ориентированную на личностный рост участников. Группа открыта для тех, кто близок по духу и готов обсуждать вопросы, связанные с собственной личностью. Участники группы готовы делиться с другими родителями, оказавшимися в трудной жизненной ситуации, своим опытом преодоления трудностей, умением видеть и радоваться самым малым достижениям своего особого ребенка, умением жить полной смыслом жизнью и быть счастливыми.

Время не стоит на месте, приходят в Центр новые дети вместе со своими родителями. В настоящее время существует много возможностей для получения информации об особенностях развития ребенка, возможность общаться в интернете с другими родителями, возможность получения консультаций по различным вопросам, связанным с воспитанием особого ребенка. Однако потребность в своей группе, группе поддержки остается для родителей актуальной. В связи с этим мною была разработана анкета (Приложение 2) и проведено анкетирование родителей, имеющих детей в возрасте 10–14 лет. Было опрошено 11 матерей. Из них 6 человек ответили, что хотели бы посещать группу «Родительские встречи». Двое ответили, что не будут посещать, так как не готовы обсуждать вопросы в группе. Один человек ответил, что заинтересовали предложенные темы, но группу посещать не будет. Один человек высказал сомнение. Один человек сказал, что хотел бы, но не может посещать, так как не с кем оставить ребенка. Этот вопрос был решен с администрацией Центра – на время проведения встреч за детьми в комнате отдыха организован присмотр сотрудниками отделения сопровождения. Практически все отметили актуальность вопросов, связанных с взрослением детей.

Вторая группа за полтора года обсудила следующие темы: *«Проблемы/трудности, радости/успехи, ожидания, связанные с взрослением ребенка»*; *«Ответственность»*; *«Комплимент себе»*; *«Поиск ресурсов (колесо жизненного баланса)»*; *«Забота»*.

В завершение годовой работы группы для анализа и подведения итогов проводится анкетирование участников (Приложение 3).

В будущем планирую организовать встречу родителей в формате открытой группы «Родительский Мост: вопросы – поиск ответов», где родители, находящиеся в начале своего

«особого родительства», смогут услышать опыт тех, кто уже прошел большой отрезок этого пути. Подобная форма работы не нова. Главное – это потребность самих родителей.

В заключение хочу позволить себе лирическое отступление.

Каждая семья, имеющая ребенка с нарушением развития, проходит свой уникальный, неповторимый жизненный путь, в течение которого переживания, проявления чувств, отношение к ситуации меняются, переплетаются, то завязываются в узел, то разворачиваются. Жизнь такой семьи, как река: то спокойно несущая свои воды по равнине с плавными поворотами русла, то устремляющаяся вперед бурлящим потоком, спотыкаясь о пороги, закручиваясь в пенистые водовороты. То как будто уснувшая, набирающаяся сил в водохранилищах с аккуратно и равномерно открывающимися и закрывающимися шлюзами, то вдруг поворачивающая течение своих вод вспять под напором непреодолимых преград и стихий. Или с отчаяньем летящая с высокой кручи навстречу неизвестности... и вновь несущая вперед свои воды уже по новому руслу. Река, в конце концов достигающая устья, либо полноводная, сохранившая свои воды и пополнившая их за время пути, либо превратившаяся в тонкий, мелководный, пересыхающий ручеек.

Думаю, главная задача психолога помочь семье найти те источники душевных, духовных, физических сил, которые так же, как родники питают реку, питали бы ее и поддерживали на всем жизненном пути. Дорогу осилит идущий.

АНКЕТА

Ф. И. О.

Прошу Вас ответить: хотели бы Вы принять участие в группе «Родительские встречи»?

Цель группы:

– возможность поговорить о трудностях и проблемах, связанных с взрослением ребенка;

– возможность услышать мнение других родителей;

– обсуждение других актуальных и волнующих тем.

а) да;

б) нет;

в) сомневаюсь.

Предлагаемое время проведения встреч – 1 раз в месяц, по средам.

Ваши предложения:

Дата: _____

Благодарю за участие в опросе!

Психолог Марина Валерьевна Александрова

АНКЕТА

Ф. И. О.

Ваш возраст: _____

Прошу Вас ответить на вопрос: «Хотели бы Вы принять участие в группе общения для родителей «Родительские встречи?»»

«Какова **цель** организации группы?» – спросите Вы.

Это – возможность общаться, высказываться самому, услышать мнение других родителей по разным волнующим вопросам.

Например, можно поразмышлять на следующие темы:

- «Мы и наши дети» (трудности, проблемы, радости, успехи, надежды, взросление...);
- «О себе любимой» (мое отношение к жизни; за что я могу похвалить себя; мое свободное время; мои мечты...);
- «За чашкой чая: поговорим о приятном»;
- «Я, моя семья, мир вокруг нас»;
- «Мое отношение к жизни» (сказка «Киска с голубыми глазами»);
- «Хочу поделиться...»;
- «Мама, я уже подросток» (об изменениях в жизни ребенка, его потребностях на разных этапах взросления, обретении самостоятельности и о нашей готовности принимать это и др.).

В процессе работы группы могут быть использованы различные техники и методы: сказкотерапия, арт-терапия, элементы музыкотерапии, фототерапия, релаксация. Также беседа, дискуссия и др.

Отметьте, пожалуйста, какие темы Вас заинтересовали.

Ваш ответ:

- а) приму участие;
- б) нет;
- в) сомневаюсь.

Ваши предложения:

Дата: _____

Благодарю за участие в опросе!

Психолог Марина Валерьевна Александрова

Приложение 3

АНКЕТА

Ф. И. О.

Дата: _____

1. «Родительские встречи» дали мне:

- а) возможность услышать других по волнующим меня вопросам;
 - б) возможность высказаться самой;
 - в) узнать что-то новое;
 - г) другое (что именно)
- _____

2. Что бы Вы предложили изменить в следующем году в проведении «Родительских встреч»?

3. Какие темы Вы бы хотели обсудить?

4. Какая форма работы для Вас интересна:

- а) тренинг;
- б) свободное общение;
- в) обсуждение с элементами тренинга;
- г) другое _____

Дата: _____

Благодарю за участие в опросе!

Психолог Марина Валерьевна Александрова