

Психологическая поддержка матерей детей с расстройствами аутистического спектра с использованием традиций русского чаепития

Белопольская Н. Л.,

доктор психологических наук, профессор, Московский городской психолого-педагогический университет, Москва, Россия, natalybelopolsky@mail.ru

Рубан О. В.,

кандидат психологических наук, старший преподаватель, Московский городской психолого-педагогический университет, Москва, Россия, rubanolunj@mail.ru

В статье рассмотрены возможности оказания психологической поддержки матерям детей с расстройствами аутистического спектра в формате проведения традиционного русского чаепития. Представлены результаты анкетирования, показавшие, что матери детей с расстройствами аутистического спектра в основном ориентированы на получение психологической помощи по вопросам воспитания и развития своего ребенка, а личностные проблемы женщины, гармоничность ее психологического состояния отходят на второй план. В работе подтверждается предположение, что непринужденный формат чаепития позволяет сократить психологическую дистанцию в общении с психологом, дает возможность мамам таких детей чувствовать себя естественнее, непринужденнее. Представлен анализ серии психологических встреч, темами для которых стали аспекты личной жизни матерей. Результаты исследования позволяют сделать вывод об эффективности такого подхода. Формат психологической поддержки матерей в рамках русского чаепития способствовал росту их доверия к специалисту и расширению спектра обсуждаемых личных проблем. Матери получили возможность доверительного общения друг с другом и сообщали о психологической разгрузке.

Ключевые слова: матери детей с расстройствами аутистического спектра, психологическая поддержка, традиционное русское чаепитие.

Для цитаты:

Белопольская Н. Л., Рубан О. В. Психологическая поддержка матерей детей с расстройствами аутистического спектра с использованием традиций русского

чаепития [Электронный ресурс] // Клиническая и специальная психология. 2015. Том 4. № 3. С. 64-76 doi: 10.17759/psyclin.2015040301

For citation:

Belopolskaya N.L., Ruban O.V. Psychological support for mothers of children with autism spectrum disorders via traditional Russian tea party [Elektronnyi resurs]. Clinical Psychology and Special Education [Klinicheskaja i spetsial'naja psikhologija], 2015, vol. 4, no. 3, pp. 64-76 doi: 10.17759/psycljn.2015040301. (In Russ., abstr. in Engl.)

Постановка проблемы

Структура психологической помощи детям в настоящее время включает в себя оказание психологической поддержки семье. Важность этого направления особенно отмечают специалисты, занимающиеся проблемами семей, имеющих детей с отклонениями в психическом развитии [3]; [8]; [9].

Эффективность поддержки семьи и особенно матери проблемного ребенка во многом зависит от степени доверия, которое мать испытывает к специалисту. Часто у матерей наблюдается низкая мотивация к сотрудничеству, сложности самораскрытия, неготовность к обсуждению проблем, возникших в семье с рождением ребенка с нарушением развития [1]; [2]; [11].

С другой стороны, в ходе исследований, проведенных Х. Дэвисом [6], установлено, что одним из источников неудовлетворенности родителей являются взаимоотношения со специалистами. Также он пишет о праве родителей самостоятельно принимать решения по выбору вида помощи ребенку на основе имеющейся у них информации. Автор призывает к отказу от «экспертной» модели поведения специалистов взамен на сопровождающую и поддерживающую модели.

Матери детей с расстройством аутистического спектра (РАС) представляют собой одну из категорий матерей, остро нуждающихся в поддержке психолога. Семьи, в которых растут дети с расстройствами аутистического спектра, считаются наиболее подверженными психотравмирующей ситуации [5]. Авторы отмечают особую ранимость взрослых, составляющих ближайшее окружение такого ребенка. Матери, воспитывающие детей с расстройствами аутистического спектра, в силу особенностей функционирования психики их детей не получают положительного опыта тактильного контакта, эмоционального отклика ребенка в виде улыбки, непосредственной радости при появлении матери. Дети не проявляют инициативы во взаимодействии с ухаживающими за ними матерями, что приводит женщин к астенизации и разочарованию в себе.

Несомненно, что консультирование матерей детей с РАС (необходимость их просвещения, объяснения происходящего) является наиболее актуальной формой общения со специалистом. Так как поведение ребенка с РАС характеризуется противоречивостью, матери сложно конструктивно подстроиться к эффективному с ним взаимодействию. В форме групповой работы или на индивидуальной

консультации специалист дает матери знания, подкрепляемые наглядно демонстрируемыми ситуациями общения с ребенком.

Другим немаловажным направлением консультирования матерей, имеющих детей с особым детством, признается консультирование, затрагивающее вопросы личностной сферы женщины. У матерей детей с РАС часто бывают депрессивные состояния, которые, трансформируясь в невротическое развитие личности, могут существенно нарушить ее социальную адаптацию [4]. Длительное действие таких психогенных факторов, как отвержение, чувство одиночества, страхи за свое будущее и будущее ребенка приводит к значительным личностным изменениям психики матери. В таких случаях личностные деформации родителей могут проявляться в виде дезадаптаций и неадекватных форм взаимодействия с внешним миром, в том числе и с ребенком.

Работа специалиста имеет целью снятие остроты переживания женщиной таких чувств, как вина и стыд за рождение неполноценного ребенка, горе от невозможности побороть его болезнь. Беседуя с матерью, психолог оказывает ей поддержку выслушиванием, сопереживанием, признанием ее титанических усилий в воспитании ребенка.

Тем не менее некоторые проблемы общения с матерями детей с РАС остаются вне фокуса специалистов. Все беседы специалистов с матерями, как правило, сводятся к обсуждению проблем их больных детей, что приводит к закрытости этих женщин, нежеланию говорить на другие важные для них темы и низкому уровню доверия к психологу.

Поиск методов, позволяющих выйти в общении с матерями детей с РАС на конструктивное сотрудничество, показал, что одним из таких ресурсов является использование русских традиционных игр матери с ребенком, которым они обучаются под руководством специалистов [10].

Вновь обращаясь к русским традициям, мы решили предпринять попытку организации неформального общения психолога с матерями в форме чаепития. Мы исходили из того, что близкий русскому человеку по духу процесс чаепития успокаивает, настраивает на беседу, располагает к общению, способствует повышению уровня доверия к специалисту.

Психокоррекционные возможности традиционного русского чаепития

Чай, чужак по своему происхождению для России, настолько полюбился нашему народу, что россияне считают этот напиток родным. На русской земле процесс чаепития с самоваром, с многочисленными угощениями и приятными собеседниками описывают с XVIII века.

Главное в чайной традиции то, ради чего устраивается данное времяпрепровождение, – это беседа, общение участников застолья. За чаем всегда

приятно было поговорить в хорошей компании. И сейчас в России принято и неожиданному посетителю, и долгожданному гостю предложить чашечку чая. Чаепитие является одним из любимых и приятных церемоний в жизни русских людей. Приглашение попить чай является проявлением дружелюбия, гостеприимства, расположения, оказания внимания, перспективы кратковременного отдыха и приятной беседы.

Время, проведенное за чаем, дополняется обычно еще и разговором, а иногда и совместным решением важной проблемы. Традиционное русское чаепитие не имеет, как правило, определенного сценария, предполагает неформальную обстановку и простоту общения [7].

Мы предположили, что в таких условиях матери детей с РАС будут чувствовать себя естественнее, непринужденнее, что позволит психологу легче транслировать их принятие и поддержку. Также мы рассчитывали на то, что всем известные достоинства чая как напитка и чаепития как времяпрепровождения будут способствовать сокращению психологической дистанции между женщинами и психологом.

Атрибуты русского чаепития должны были послужить нам отвлекающими факторами, провоцировать женщин на высказывания и комментарии на темы, не затрагивающие вопросов, связанных с состоянием их детей. Атмосфера чаепития была нацелена на отдых и расслабление, а также повышение уровня доверия матерей к психологу.

Организация исследования и выборка

Исследование проводилось в три этапа на базе детского сада №288 в течение полугода.

На **первом этапе** было проведено краткое интервью с 25 матерями детей с РАС, направленное на определение потребности женщин в психологической помощи.

На **втором этапе** была сформирована группа матерей, изъявивших желание посетить цикл чаепитий, направленных на межличностное общение, обсуждение личных проблем и самоанализ под руководством психолога.

Встречи с матерями детей с РАС проводились один раз в три недели; всего было проведено пять чаепитий.

В исследовании приняли участие 6 матерей детей с РАС, посещающих со своими детьми занятия по коррекции коммуникативных навыков средствами традиционных детских фольклорных игр.

Возраст матерей варьировал от 29 до 35 лет, все матери имели одного ребенка, возраст которых варьировал от 4 до 7 лет. Все отобранные для исследования женщины имели примерно равные жизненные условия: были замужем, не работали, имели хорошие взаимоотношения с мужем. Все женщины охотно откликнулись на предложение участвовать в чаепитиях.

На *третьем этапе* исследования было проведено анонимное анкетирование участниц чаепития с целью оценки эффективности предложенного метода психологической поддержки.

Первый этап исследования

Интервью матерей на первом этапе исследования содержало всего шесть вопросов:

1. Нуждаетесь ли вы в настоящий момент в психологической помощи для решения личных проблем?
2. Нуждались ли вы ранее в психологической помощи для решения личных проблем?
3. Нуждаетесь ли вы в психологической помощи в воспитании своего ребенка?
4. Нуждались ли вы ранее в психологической помощи в воспитании своего ребенка?
5. Какие виды психологической помощи по вопросам воспитания своего ребенка вы предпочитаете:
 - индивидуальная консультация;
 - тренинг;
 - чаепитие с небольшой группой матерей детей с РАС под руководством психолога?
6. Какие виды психологической помощи по решению личных проблем вы предпочитаете:
 - индивидуальная консультация;
 - тренинг;
 - чаепитие с небольшой группой матерей детей с РАС под руководством психолога?

Результаты интервью

60% опрошенных матерей сообщили о том, что нуждаются в настоящее время в психологической помощи для решения личных проблем, из них 28% нуждались в ней и раньше.

40% матерей ответили, что в настоящий момент не нуждаются в помощи психолога для решения личных проблем, из них 24% матерей ответили, что нуждались в психологической помощи раньше (рис.1).

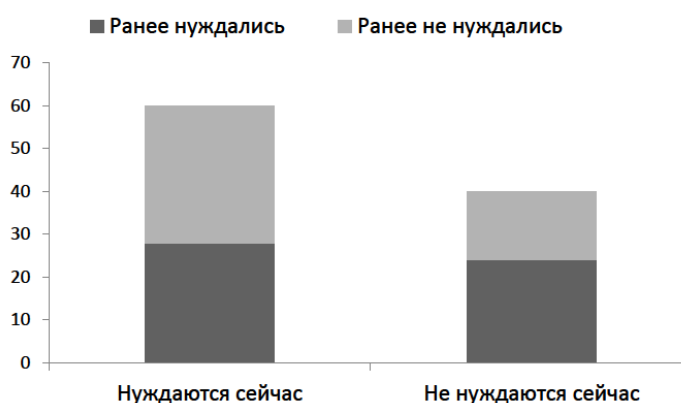


Рис. 1. Процентное соотношение ответов матерей о потребностях в психологической помощи по личным проблемам.

Все опрошенные матери детей с расстройствами аутистического спектра (100%) ответили, что нуждаются в помощи психолога в воспитании и развитии своего ребенка, из них 12% сообщили, что ранее не считали необходимым обращаться к психологам.

На вопросы о формах психологической помощи были получены следующие ответы. Самым предпочитаемым видом помощи было названо индивидуальное консультирование: 68% положительных ответов по проблемам детского развития и соответственно 44% – по личным проблемам. Общение с психологом и другими матерями детей с РАС в форме традиционного чаепития было выбрано 40% матерей для решения личных проблем и 24% матерей для решения детских проблем. Тренинги предпочло малое количество матерей: 16% – для решения личных проблем и 8% – для решения детских проблем (рис.2).

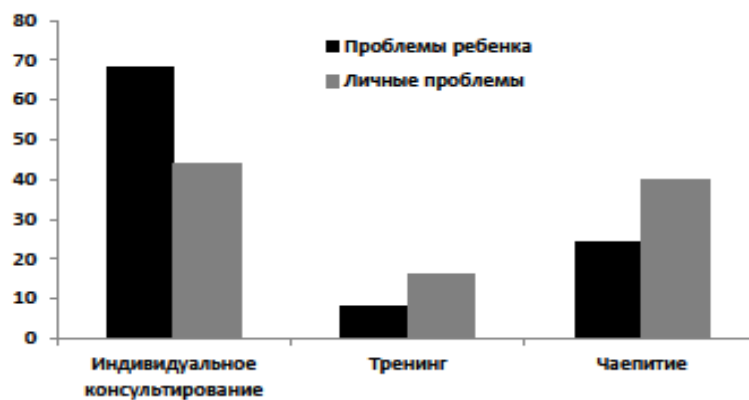


Рис. 2. Процентное соотношение ответов матерей о предпочтительных видах психологической помощи в воспитании ребенка с РАС и решении личных проблем.

Второй этап исследования

На втором этапе был проведен цикл чаепитий с шестью матерями под руководством психолога.

Чаепитие проводилось за круглым столом. Стол был накрыт вышитой скатертью, на столе стояли электрический самовар, чашки с блюдцами, заварочный чайник, сахар, лимон. Также гостям предлагалось угощение, традиционное для русского чаепития: конфеты, печенье, сушки, баранки и пряники. Женщины были заранее сориентированы психологом на то, что темами для общения будут те, которые имеют отношение к аспектам личной жизни матерей, а не особенностям развития их детей.

Первая встреча. Знакомство. Психология имени

После того, как все участники чаепития расположились за столом и был налит чай, ведущий чаепитие психолог предложил обсудить тему выбора и значения имен участниц: историю называния; нравится или не нравится свое имя и почему; значение своего имени; распространенность; каким именем хотела бы называться, какие имена нравятся.

На первой встрече женщины были насторожены, высказывались немногословно, больше слушали ведущего. Когда говорили о предпочитаемых именах, стали рассказывать, как и почему назвали своих детей. Постепенно разговор сместился на проблемы, связанные с заболеванием ребенка: принятие обществом особого ребенка; поведение мужчин в ситуации рождения ребенка с заболеванием; нереализованные возможности женщины, воспитывающей ребенка с РДА; страх перед рождением второго больного ребенка. Женщины говорили, перебивая друг друга.

Вторая встреча. Изучение самооценки

После того, как все собрались, поздоровались и выпили первую чашку чая, психолог предложил выполнить модифицированный вариант методики на исследование самооценки Дембо-Рубинштейн.

На второй встрече женщины вели себя более непринужденно, больше высказывались. После выполнения методики женщины начали говорить об особенностях своего характера, под руководством психолога анализировали свою самооценку по различным параметрам, особенно интересовали шкалы красоты, здоровья, внешней привлекательности, счастья. Затем стали обсуждать, как они изменились после рождения ребенка. Вышли на оценивание своих мужей, матерей и свекровей. Началось общее обсуждение семейных проблем.

Третья встреча. Анализ цветовых предпочтений

После приветствий и рассадки за столом женщинам было предложено поговорить о значении цвета в жизни женщины: его влияния на настроение, любимые цвета и так далее. Познакомились с тестом Люшера.

Тема вызвала большой интерес, оживление. Приводили интересные примеры, наблюдения. Обсуждали свои цветовые предпочтения, их связь с характером человека, настроением, цветовые ассоциации с разными людьми и с собой. Под руководством психолога обсуждали результаты выполнения теста Люшера.

Четвертая встреча. Анализ любимых занятий и способов отдыха

На этой встрече психолог посетовал на то, что у него остается мало времени на отдых и любимые занятия, и предложил участницам чаепития рассказать, как они отдыхают и чем любят заниматься в свободное время.

Тема застала женщин врасплох. Они растерялись и сказали, что у них нет любимых способов отдыха. Затем одна женщина вспомнила: «Я книги читаю по утрам в понедельник». После ее рассказа другая женщина призналась, что она **иногда** занимается фитнесом, но стесняется об этом рассказывать. Остальные участницы чаепития слушали ее очень внимательно, буквально затаив дыхание. Затем начали рассказывать о том, что ходят в театр, читают. Постепенно все успокоились, развеселились, но было заметно, что трое из шести женщин рассказать практически нечего. Одна из них призналась группе, что хочет найти для себя время, так как раньше любила рисовать.

Пятая встреча. Представление о комфортном доме

На пятой встрече женщины выглядели достаточно непринужденно. Было заметно, что им хочется продолжить обсуждение некоторых тем, затронутых на предыдущих чаепитиях, поэтому сначала группа пила чай под неформальную беседу.

Затем психолог предложил обсудить тему устройства комфортного для каждой женщины дома (квартиры). Каждой женщине было предложено описать идеальный для себя дом или квартиру: планировку, оформление, размер, цветовое решение.

Задание чрезвычайно увлекло женщин. Им захотелось помечтать. Одна из женщин сделала рисунки дома. Затем спонтанно возникла тема обсуждения возможного ремонта, дизайна, желания каких-либо изменений в доме для улучшения общей атмосферы. Женщины рассказывали о домах и квартирах, которые они видели в журналах, по телевидению или в реальности. Нашли место и шутки, смешные истории.

Женщины знали, что пятое чаепитие – последнее, и выразили сожаление по этому поводу. Расходиться никто не хотел, о времени окончания чаепития психологу пришлось напомнить.

Третий этап исследования

После проведения цикла чаепитий его участницам были розданы анкеты, которые они заполняли анонимно. Анкета состояла из шести вопросов:

1. Было ли проведение чаепитий интересно?
2. Было ли проведение чаепитий полезно?
3. Есть ли желание продолжить такую форму работы?
4. Есть ли потребность обсуждения в формате чаепитий личных проблем?
5. Есть ли потребность обсуждения в формате чаепитий проблем детей?
6. Есть ли желание использовать чаепития только для отдыха?

Результаты анкетирования

Анализ полученных ответов на вопросы анкеты показал, что все женщины остались довольны проведенным циклом чаепитий и признали его интересным и полезным для себя. Также все женщины сообщили о желании продолжить такую форму работы.

Потребности женщин в тематике чаепитий оказались разными. Трое из шести женщин отметили в анкете, что хотели бы использовать чаепитие для своего отдыха и обсуждения личных проблем. Другая половина группы указала, что хотели бы обсуждать за чаем с другими матерями и психологом и личные проблемы, и проблемы, связанные с воспитанием ребенка.

Заключение

Матери, воспитывающие детей с расстройствами аутистического спектра, в основном осознают необходимость получения профессиональной психологической помощи и поддержки. Однако в большей степени они осознают потребность в психологической помощи, необходимой для воспитания и развития своего ребенка. В то же время часть матерей осознает потребность и в получении психологической поддержки для себя лично. При этом психологическая поддержка нужна матерям как в поиске решения личных проблем, так и в поиске способов отдыха и отвлечения от повседневных забот и переживаний по поводу ребенка.

Разработка новых методов психологической поддержки таких матерей является важной задачей для специалистов, так как успех психологической коррекции развития детей с расстройствами аутистического спектра во многом зависит от психологического состояния их матерей.

Организация общения матерей детей с расстройствами аутистического спектра друг с другом под руководством психолога в формате традиционных русских чаепитий может стать еще одним направлением в коррекционной работе.

Как показало наше исследование, предпочитаемой формой получения психологической помощи для матерей, воспитывающих детей с расстройствами аутистического спектра, является индивидуальное консультирование. В то же время первый опыт организованного цикла чаепитий показал, что матери детей с РАС одобрили такую форму психологической поддержки. Большинство из них считает, что чаепития более актуальны для психологической разгрузки и обсуждения личных проблем. Небольшая часть женщин считает возможным проведение чаепитий совместно с детьми. Также наметились разные потребности в тематике чаепитий. Половина матерей высказались за то, что тематика чаепитий под руководством психолога должна включать и вопросы воспитания и развития детей с РАС.

Проведенное исследование показало, что общение с психологом и друг с другом в формате чаепитий позволило матерям детей с РАС как обсудить свои личные проблемы и переживания, так и получить некоторую психологическую разгрузку.

Было также замечено, что общение матерей детей с РАС с психологом в формате традиционных русских чаепитий способствовало росту их доверия к специалисту и расширению спектра обсуждаемых проблем.

В сборе эмпирических данных частично использованы результаты магистерской диссертации студентки МГППУ Н. С. Ермолаевой.

Финансирование

Исследование выполнено при поддержке РГНФ (проект №14-06-00349 «Разработка и оценка эффективности методов психологической коррекции

коммуникативного поведения детей, основанных на традициях русского фольклора»)

Литература

1. Аутеншлюс Ю.Б. Специфика психологической помощи матерям, имеющим детей-инвалидов, при формировании позитивной Я-концепции // Дисс. на соиск. учён. степ. д-ра. психол. наук, 2011.
2. Белопольская Н.Л., Улькина Н.А. Исследование возрастной идентификации у матерей, воспитывающих детей с нарушениями психического развития // Дефектология. № 1, М., 2010.
3. Белопольская Н.Л. Некоторые вопросы психолого-педагогического консультирования семей, имеющих детей с отклонениями в интеллектуальном развитии // Дефектология. № 5, М., 1984.
4. Гуслова М.Н., Стуре Т.К. Психологическое изучение матерей, воспитывающих детей-инвалидов // Дефектология. №3, М., 2003.
5. Дети и подростки с аутизмом: психологическое сопровождение. М.: Теревинф, 2005.
6. Дэвис Х. Как помочь семье, в которой серьезно болен ребенок. Взгляд психолога: пер. с англ. Х. Дэвис; пер. О.Н. Хрущева. М.: Этерна, 2011.
7. Колесниченко Л.В. Чайные традиции и церемонии в разных странах мира. М.: АСТ, 2006.
8. Левченко И.Ю. Психологическая помощь семье, воспитывающей ребенка с отклонениями в развитии: метод. пособие / И.Ю. Левченко, В.В. Ткачева. М.: Просвещение, 2008.
9. Разенкова Ю.А. Потребности семей с детьми раннего и дошкольного возрастов, проживающих в Курской области / Разенкова Ю. А.// Дефектология. 2009. № 3. С. 76-83.
10. Рубан О.В., Белопольская Н.Л. Традиционное русское пестование – как метод коррекции взаимодействия в диаде мать – ребенок с расстройствами аутистического спектра // Дефектология №4, М., 2012.
11. Селигман М., Дарлинг Р. Обычные семьи, особые дети. М.: Теревинф, 2013.

Psychological support for mothers of children with autism spectrum disorders via traditional Russian tea party

Belopolskaya N.L.,

Doctor of Psychology, professor, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russia, natalybelopolsky@mail.ru

Ruban O.V.,

Ph.D. in psychology, senior lecturer, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russia, rubanolunj@mail.ru

The study aimed to discuss the possibility of providing psychological support for mothers of children with autism spectrum disorders via traditional Russian tea party. Questionnaire results, according to which mothers of children with ASD are essentially focused on receiving psychological counseling in the area of child development and education are presented. However personal problems of the woman, including psychological weightiness is usually taken a back seat. The research supports a hypothesis that informal format of tea party allows mothers decreasing psychological distance with psychologist, feeling at ease. The article includes an analysis of psychological meetings focused on personal life questions of participants. The results obtained in the research showed effectiveness of this approach. The Russian tea party is a meeting form that fosters the growth of confidence toward psychologist, expanding the range of personal questions that could be discussed. The mothers had the opportunity of open communication with each other, reported psychological safety valve.

Keywords: mothers of children with autism spectrum disorders, psychological support, a traditional Russian tea party.

Acknowledgements

This work was supported by grant RFH № №14-06-00349.

References

1. *Autenshlyus Yu.B.* Specifika psihologicheskoi pomoschi materyam, imeyuschim detei-invalidov, pri formirovaniy pozitivnoi Ya-koncepcii // Diss. na soisk. uchen. step. d-ra. psihol. nauk, 2011.
2. *Belopol'skaya N.L., Ul'kina N.A.* Issledovanie vozrastnoi identifikacii u materei, vospityvayuschih detei s narusheniyami psihicheskogo razvitiya // Defektologiya. № 1, М., 2010.
3. *Belopol'skaya N.L.* Nekotorye voprosy psihologo-pedagogicheskogo konsul'tirovaniya semei, imeyuschih detei s otkloneniyami v intellektual'nom razvitii // Defektologiya. № 5, М., 1984.
4. *Guslova M.N., Sture T.K.* Psihologicheskoe izuchenie materei, vospityvayuschih detei-invalidov // Defektologiya. №3, М., 2003.
5. *Deti i podrostki s autizmom: psihologicheskoe soprovojdienie.* М.: Terevinf, 2005.
6. *Devis H.* Kak pomoch' sem'e, v kotoroi ser'ezno bolen rebenok. Vzgl'yad psihologa: per. s angl. H. Devis; per. O.N. Hruscheva. М.: Eterna, 2011.
7. *Kolesnichenko L.V.* Chainye tradicii i ceremonii v raznyh stranah mira. М.: AST, 2006.
8. *Levchenko I.Yu.* Psihologicheskaya pomosch' sem'e, vospityvayuschei rebenka s otkloneniyami v razvitii: metod. posobie / I.Yu. Levchenko, V.V. Tkacheva. М.: Prosveschenie, 2008.
9. *Razenkova Yu.A.* Potrebnosti semei s det'mi rannego i doshkol'nogo vozrastov, proživayuschih v Kurskoi oblasti / Razenkova Yu. A. // Defektologiya. 2009. № 3. S. 76-83.
10. *Ruban O.V., Belopol'skaya N.L.* Tradicionnoe russkoe pestovanie – kak metod korrekcii vzaimodeistviya v diade mat' – rebenok s rasstroistvami autisticheskogo spektra // Defektologiya №4, М., 2012.
11. *Seligman M., Darling R.* Obychnye sem'i, osoby deti. М.: Terevinf, 2013.