
Опыт кинезитерапевтической помощи семьям, имеющим детей с аутизмом

Т.В. Черная,

психолог, докторант по медицинской психологии
Межрегиональной Академии управления персоналом, г. Киев,

E-mail: tovat@i.ua

С увеличением числа детей с проблемами в развитии растет количество взрослых людей (их опекунов), которым также нужна помощь. Семья, где растет особенный малыш, также становится особенной и с особыми потребностями. Помимо больших затрат на лечение и коррекцию поведения ребенка такая семья нуждается не только в понимании со стороны родственников и общества, но и в специализированной помощи.

С рождением ребенка жизнь и ритм семьи меняется в одночасье. Утихают пред родовые хлопоты, наступает момент ожидания и вот... На свете одним человеком стало больше. Но всегда ли рождение ребенка приносит в семью запланированные радостные хлопоты? Сегодня, к сожалению, приходится много говорить о возросшем количестве детей с проблемами в развитии психики и с нарушением поведения. СМИ пишут буквально об эпидемии аутизма. Все мы понимаем, что век техногенной революции наносит непоправимый удар по экологии, а загрязненная среда сказывается на здоровье всех людей. Но разве можно себе представить, что твой долгожданный ребенок тоже будет страдать? Когда мы говорим о том, что количество детей-аутистов в Украине ежегодно увеличивается на 20%, мы не подразумеваем, что в эту суровую статистику могут попасть наши самые дорогие, самые любимые, самые маленькие — наши, а не чьи-то дети.

Часто можно наблюдать картину, когда близкие родственники, бабушки и дедушки, не понимая проблемы, начинают обвинять молодую семью в неправильном воспитании ребенка и обижаются на малыша за то, что он их якобы не любит. При обращении за помощью к специалистам тоже далеко не всегда можно получить адекватную помощь и поддержку. В таких ситуациях нередко целостность семьи подвергается опасности. Отец, как правило, большую часть времени проводит на работе, пытаясь заработать больше денег для своей семьи (или делает вид, лишь бы дома проводить как можно меньше времени). Старшее поколение сводит до минимума общение со своими детьми, так как считает их виновными в сложившейся ситуации. Былые друзья куда-то исчезли, а новых нет и быть не может. Дневная прогулка с ребенком также превращается в испытание, так как малыша нарушает все нормы поведения.

Как правило, мамы остаются один на один со своей проблемой, закрытые в четырех стенах. Их изводит безысходность положения, одиночество и самое главное — недостаток нужной информации. Помимо тяжелого психоэмоционального состояния многие мамы испытывают и физические боли. У многих роды проходили неблагоприятно, организм не успел восстановиться, а ребенок требует повышенного внимания. Приходится самой носить ребенка, коляску, сумки, выполнять нелегкую работу по дому. Молодые женщины испытывают

боли в спине, в области шеи, непроходящие головные боли, у многих болят руки. Некоторые женщины мрачные, в депрессивном настроении. Молодые мамы больных деток имеют симптомы болезней женщин пенсионного возраста. А как же им заботиться о ребенке с особыми потребностями? А как же быть нежной и заботливой женой, чтобы муж, приходя с работы домой, мог насладиться семейным уютом? Во что превращается быт некогда счастливой семейной пары?

Для коррекции поведения и речи ребенка родители приглашают к своему малышу различных специалистов, но на себя уже, как правило, не хватает ни возможностей, ни сил.

Работая с детьми в таких семьях, очень хочется помочь тому, кто непосредственно находится весь день с особенным ребенком. Метод комплексной игровой кинезитерапии (КИКТ, патент Украины № 78372 от 11.03.2013), созданный мной в научной группе профессора А.П. Чуприкова, прекрасно зарекомендовал себя как дополнительный и усиливающий позитивный эффект метод помощи детям с отклонениями в развитии психики и поведения. Особенностью и преимуществом этого метода является, с одной стороны, легкая непринужденная игровая манера общения с ребенком, с другой стороны, — возможность применения его ко всем, кто в нем нуждается.

Занятия проводятся или амбулаторно, или в доме самого ребенка. В последнем случае ребенок и его родители (или мама) находятся в привычной для них обстановке, что само по себе не вызывает никакого напряжения при общении. Поведение ребенка в основном зависит от тяжести состояния, и для успешного общения с ним порой необходима изобретательность. Игровая форма общения с малышом убирает преграды в понимании друг друга и открывает дополнительные возможности в развитии и коррекции поведения.

В игровую кинезитерапию входит комплекс методик для реабилитации и укрепления здоровья. Важной составляющей яв-

ляется пальцевой массаж. Учитывая особенности детей, массаж выполняется в виде игры. Трудно представить, чтобы гиперактивный ребенок спокойно лежал или сидел 20 минут. От родителей часто приходится слышать, как они проводили ребенку массаж с криками и истериками, приходилось его силой удерживать на массажном столе, и результат от такого массажа оказывался сомнительным. Я выполняю массаж малышу в том положении и в том месте, где ему удобно. Если ребенок занят игрой на ковре, можно начинать с ножек. Сажусь рядом с ним на ковер, стараясь не мешать его игре, и начинаю проводить массаж доступных мне частей тела, воздействуя на биологически активные точки. После проведения массажа следующим этапом является кинезитерапия на мяче для фитнеса. Используется гладкий мяч диаметром 75–85 см. Мяч является прекрасным снарядом для тренировки вестибулярного аппарата, расслабления мышечных групп, снятия напряжения, укрепления мускулатуры позвоночника, улучшения подвижности суставов. Продолжением игровой кинезитерапии является сенсорная игра. Она заключается в передаче сенсорной информации ребенку при помощи различных стимуляторов и раздражителей (кисочки, бумажки, перышки...). Также практика показывает, что иногда, когда это показано, полезно включать в комплекс крианосакральную терапию, элементы йоги и динамическую гимнастику. Таким образом, я задействую разные анализаторные системы ребенка, стараясь связать их друг с другом.

Но как ведут себя мамы во время занятий? Одни мамы стараются уйти и «не мешать», другие напряженно сидят, наблюдая в стороне и опять-таки «не мешают». Подключить маму к процессу игровой кинезитерапии оказывается сложно. Сказываются сильное утомление, какие-то комплексы и даже нежелание лишней раз шевелиться. После разговора с мамой выясняется, что у нее хроническая усталость, хронические боли в разных частях тела,

плохой сон и т.д. Как же она может полноценно заниматься ребенком, если нет сил на элементарные движения? Приходится оказывать маме помощь порой даже незаметно для нее самой. К примеру, для того чтобы мама точно знала, какие чувства и ощущения испытывает ребенок во время пальцевого массажа, я предлагаю ей разрешить мне выполнить небольшую демонстрацию пальцевого массажа в области плеч и шеи. Как правило, мне разрешают. Мягкими и неторопливыми движениями пальцев я расслабляю и успокаиваю женщину. После этого мне разрешают провести массаж головы, и это помогает снять усталость и головную боль. Пары минут достаточно, чтобы молодая женщина почувствовала себя отдохнувшей и полной сил. Такое чувство, конечно, приятно, и мамы соглашаются на проведение массажа каждый раз, когда я прихожу к ребенку. При работе с малышом, как я уже упоминала, в качестве дополнительного инструмента я использую кисточку, перья для улучшения сенсорного восприятия. Якобы для того, чтобы мама знала о чувствах ребенка, я провожу кисточкой и пером по тем же зонам, что и у ребенка. Многие женщины говорят о необычных ощущениях и непривычном состоянии после таких воздействий. Я наблюдаю, как под таким непринужденным и игровым массажем, который проводится одновременно и маме, и ребенку, они вместе испытывают непривычные ощущения, у них меняется выражение лиц, глаз, изменяется настроение и усиливается взаимопонимание. Это напоминает процесс, когда одно общее дело сплачивает вовлеченных в него людей. После нескольких сеансов «игрового» воздействия на маму несложно подключать ее к занятиям с мячом, вовлекать в активные игры с ребенком. Также позитивное воздействие на психоэмоциональное состояние женщин оказывают телесно-ориентированные практики и некоторые элементы йоги, например, дыхательная гимнастика в виде вдохов, выдохов и задержки дыхания. После проведенной дыхательной терапии уместно провести сеанс

расслабления, так сказать, кинестетического транса, при котором человек находится в осознании происходящего, мысленно фиксирует свое внимание на телесных ощущениях и самостоятельно пытается справиться с коррекцией той области тела, которая на его взгляд является проблемной. Таким образом, женщины учатся самостоятельно справляться с усталостью и даже болями «без вмешательства в их психику» другого человека, пусть даже и профессионального психотерапевта. Результаты от такого взаимодействия с мамами сказываются, прежде всего, на качестве помощи их детям. Молодые женщины приобретают ценный опыт и умение снимать свою усталость, стрессы и боли, у них появляется больше сил для занятий со своим ребенком, хорошее настроение и уверенность в правильности своих действий, а также у них появляется желание уделять больше внимания своему мужу.

В качестве примера хочу привести отзывы на метод КИКТ нескольких мам, с детьми которых я занималась.

Алена Д. «...Кинезитерапия как метод лечения расстройств аутистического спектра с самого начала нашей работы показала мне не очень эффективной, поскольку я не была знакома с этим методом, а в большинстве доступных источников кинезитерапия обозначается как метод лечения и реабилитации опорно-двигательного аппарата... Не столкнувшись с проблемой лицом к лицу, не задумываешься о связи нашего тела и восприятия окружающего мира, себя в этом мире... Здесь я бы выделила два аспекта. Первое, это то, что наблюдая кинезитерапию со стороны, начинаешь лучше понимать ребенка, видишь мелочи, которые не замечала. Кинезитерапия показала мне новый уровень воздействия и взаимодействия с ребенком, затронула более тонкие грани, способы взаимодействия не только вербально, но и языком тела, ощущений. Для меня это опыт познания себя через ощущение себя, своей физической оболочки. Второй аспект важен лично для меня не только как для мамы, но и как про-

сто для человека созависимого с больным ребенком, — это своеобразная психологическая помощь. Я рада, что меня смогли выслушать, посоветовать, посочувствовать (так уж мы устроены). Проблема аутизма особенная (хотя нынче и распространенная), поэтому не каждый, даже родной человек, способен вникнуть и выслушать. Часто сами люди не хотят осознавать свою проблему, пуская все на самотек (само «рассосется»), не пытаюсь задуматься и проанализировать ситуацию, изменить себя, помочь своему ребенку. Поэтому я благодарна за помощь, оказанную моему сыну и мне...».

Наталья Р. «... Наша жизнь изменилась кардинально, особенно внутреннее убеждение, что любую проблему можно решить, главное верить и заниматься ею. Вопросы еще есть, но воспринимаются они с оптимизмом... Появилась уверенность не только у ребенка, но и у нас, его родителей...».

Ирина А. «... Ребенок стал лучше усваивать информацию, может показать и назвать все рисунки. В быту стал более самостоятельным. Может одеться и раздеться, самостоятельно ест, стал ходить на горшок. Произошли большие изменения в развитии речи. Мой сын стал четко повторять все слова, называет родных по именам и знает названия предметов. Он научился за последние два месяца большему, чем за последний год, и подрос за 2 недели на 3см. Огромное спасибо!»

Светлана О. «... У моей дочери нормализовался ночной сон, улучшилась моторика, ее перестали мучить головные боли, улучшилась речь... Хочу добавить, что родители тоже получают много положительных эмоций от игровой кинезитерапии, видя, как хорошо становится их ребенку. Кроме эмоций я получила много полезной информации и советов, обучилась пальцевому массажу...».

Марина К. «... После проведенной игровой кинезитерапии у моего ребенка заметно улучшился сон, он перестал вставать по ночам. Ребенок стал более смелым и уверенным. Появились новые звуки и новые слова. Таких быстрых результатов не давал ни один метод коррекции. Метод КИКТ я попробовала и на себе. У меня была сильная головная боль и первые признаки простуды. После проведения терапии все сняло как рукой. От головной боли не осталось и следа...».

Как видно из отзывов, родители с благодарностью воспринимают необычный метод помощи их семье. После проведенного курса у взрослых появляется оптимистическое настроение в преодолении текущих проблем и новый взгляд на воспитание ребенка. Каждое посещение семьи сопровождается спокойными беседами, минутками релакса, элементами игры (а для взрослых это особенно ценно и неожиданно). Родители получают психологическую консультацию и ценную информацию о возможностях помощи своему ребенку самостоятельно. В результате удается укрепить психологическое и физическое здоровье молодых мам. Многие мамы приобретают навыки проведения пальцевого массажа и осваивают техники игры с ребенком на мяче для фитнеса. Для многих женщин открывается новая возможность проявить заботу о семье, поскольку пальцевой массаж можно проводить не только своему ребенку, но и мужу, пришедшему уставшим с работы.

Таким образом, при помощи КИКТ можно добиться не только укрепления здоровья молодых мам и детей, но и, как бы странно это ни звучало, укрепления семьи, поскольку от психоэмоционального здоровья женщины зависят все члены семьи. ■