

Ольга Вікторівна Царькова

м. Мелітополь

e-mail: olik.tzarkova@gmail.com

Ганна Борисівна Варіна

м. Мелітополь

e-mail: anyavarina22@gmail.com

СИСТЕМНИЙ ПІДХІД ДО ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ПОЧУТТЯ ПРОВІНИ У БАТЬКІВ ДІТЕЙ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНИМИ РОЗЛАДАМИ

Актуальність проблеми. Народження дитини з відхиленнями в розвитку сприймається його батьками як найбільша трагедія. Факт появи на світ дитини «не такої, як у всіх», є причиною сильного стресу, який переживають батьки, в першу чергу мати дитини. Стрес, що має пролонгований характер, спричиняє сильну деформуючу дію на психіку батьків і стає вихідною умовою різкої травмуючої зміни життєвого устрою, що сформувався в сім'ї.

Простежуючи переживання батьками трагедії народження неповносправної дитини, різні дослідники (В. Райт, Н. Дуккан, Л. Дрокар) дійшли висновку про закономірну зміну їхніх емоційних станів на шляху до адаптації.

Шок – найперша реакція на усвідомлення горя. Стан шоку надто тяжкий. Він може тривати довго, людина підсвідомо шукає стабільності. Приходить сумнів: може, не все так погано, бувають помилки, потрібно все перевірити. Це означає новий етап усвідомлення біди.

Заперечення – віра у зцілення, помилковість діагнозу. Починається тривале і виснажливе мандрування від лікаря до лікаря, а далі до знахарів, екстрасенсів із надією знайти чудо, яке зробить дитину здоровою.

Психологи виокремлюють у цьому періоді почуття провини, гніву, сорому. Почуття самотності, втома від постійного і безуспішного пошуку способів зцілення дитини, виснажливий

догляд за нею і зречення від усіх власних потреб та інтересів – усе це провокує депресію у батьків.

Депресія – почуття пригніченості, воно є завершальним у послідовній зміні емоційних етапів, які є неконструктивними, бо свідчать про неприйняття батьками нової реальності [2]. За цих обставин складається вкрай несприятлива ситуація для розвитку дитини.

Недостатність дитячо-батьківських стосунків набуває несприятливих відтінків: відкидання, ізольованість, агресія, страх. Лише у частини дітей формуються гармонійні й адекватні стосунки з близькими людьми [1].

На успішне подолання батьками різних деструктивних станів спрямовані різні форми психологічної роботи з ними: індивідуальне консультування та групова робота (семінари, ігри).

Основні напрями роботи центру у взаємодії з батьками:

1. створення батьківського клубу;
2. інформаційне забезпечення;
3. допомога в пошуку адекватних способів подолання труднощів, своїх прихованих ресурсів;
4. диференційована психолого-педагогічна підтримка [3].

Таким чином, все вищезазначене обумовлює гостру потребу у наданні психологічної допомоги як дітям, так і їхнім батькам, що включає не лише корекцію особистісних порушень, але й оптимізацію внутрішньосімейних стосунків.

Аналіз останніх наукових досліджень. Проблема дослідження взаємодії в сім'ях, що виховують дитину з обмеженими можливостями здоров'я (ОМЗ) та функціональними розладами (ФР) привертала увагу численних дослідників (А. Душка, Т. Сак, В. Синьов, О. Хохліна, Г. Хворова, А. Чуприков,). Успішно опрацьовано патерни взаємодії, які сприяють соціалізації дитини в суспільстві, забезпеченню процесів її соціально-психологічної реабілітації та інклюзії (Н. Синягіна, К. Тельмінова, В. Ткачова, О. Уточкіна). Переважна кількість досліджень з зазначеної проблеми виконані в межах когнітивно-біхевіаріального підходу, генетичної психології навчання (С. Максименко), медичної моделі сімейної психотерапії, спеціальної та корекційної психології і педагогіки (Т. Вісковатова, Т. Скрипник, А. Шевцов). Зміст зазначених підходів

полягає у визначенні соціально-психологічних чинників які детермінують, та через які опосередковується взаємодія в сім'ях, а також розкриваються механізми патологізації розвитку дитини з ОМЗ. Разом з тим поза належною увагою лишаються глибинно-психологічні детермінанти переживання батьками моральної травматизації від усвідомлення статусу здоров'я дитини та переживання батьківської провини [6].

Мета публікації полягає у розробці та представленні комплексного системного підходу щодо психологічної корекції почуття провини у батьків дітей з обмеженими можливостями та функціональними розладами.

Виклад основного матеріалу дослідження. Метою соціально-психологічної діяльності в аспекті підтримки таких родин є реалізація програми комплексного медико-соціально-психологічного супроводу. Організація психологічної корекції переживання батьками почуття провини здійснюється поетапно [4]. До завдань психокорекційної та психотерапевтичної роботи з почуттям провини у батьків, які мають дітей з обмеженими можливостями та функціональними розладами, відноситься:

- допомога батькам в процесах самоприйняття та прийняття дітей;
- розкриття власних творчих можливостей,
- зміна поглядів на свою проблему (сприйняття її не як «важкий хрест», а як «особливе призначення»);
- озброєння батьків різними способами комунікації;
- набуття батьками навичок само- та взаємодопомоги;
- надання батькам можливостей позбутися від почуття відособленості та покинутості у своєму горі;
- допомога у формуванні адекватної оцінки психологічного стану дитини;
- зняття тривоги та страху відкидання;
- формування адекватного уявлення про суспільні процеси та місце «особливих» людей у «структурі суспільства»;
- допомога в подоланні комплексу провини та неповноцінності себе і своєї сім'ї [5].

Різноманіття прийомів психологічної корекції дозволяє вибирати різні терапевтичні концепції та методи, серед яких

ведучими є сімейна психотерапія, когнітивно-поведінкова психотерапія, раціонально-емоційна психотерапія, арттерапія, музикотерапія.

Корекційна робота з батьками дитини з особливостями психофізичного розвитку здійснюється в рамках наступних блоків:

- Трансформація батьківських очікувань і уявлень про дитину.

- Перетворення ірраціональних суджень у раціональні.

- Усунення почуття провини, депресивного фону на будівлі, страхів і комплексів.

- Розширення життєвого простору батька, допомога в організації його особистого життя, реструктуризація негативних рольових стереотипів [5].

Корекція батьківських очікувань (I блок)

Батьки дітей з особливостями психофізичного розвитку підсвідомо «чіпляються» за систему очікувань, які існували у них до появи такої дитини, всупереч тому, що ця ригідна система завдає їм значний психологічний збиток. Завдання психолога при роботі з цим блоком проблем полягає в тому, щоб прояснити батьківські очікування і знайти їм розумну альтернативу. Корекційна робота в цьому напрямку може складатися з декількох етапів:

1-й етап. Батькам пропонується письмово або усно відповісти на питання: «Чому люди прагнуть мати дітей?»

Батько, записуючи відповіді на це питання, повертається в ситуацію, коли дитину ще не було. Його записи являють собою ідеалізований конгломерат очікувань.

Після закінчення роботи батька просять прокоментувати свої відповіді. Психолог проходиться по кожному конкретному пункту і стимулює розвиток коментарів батька: Що саме провокує появу того чи іншого бажання? З чим це може бути пов'язано? Чому саме цьому очікуванню в списку відповідає саме цей порядковий номер? та ін.

Після того як батько прокоментував свої відповіді, психолог наближає його до власної сімейної ситуації: Спробуйте згадати та проаналізувати, які саме очікування були характерні для Вашого чоловіка/дружини?

Психолог навмисно не повинен на цій стадії стосуватися питань щодо власних очікувань батьків. По-перше, батьку

психологічно легше говорити про очікування інших людей; по-друге, питання, що стосуються власних очікувань на даному етапі можуть спровокувати появу опору. Як правило, очікування партнерів по шлюбу збігаються, однак справжні мотиви появи цих очікувань можуть бути різними. Цей факт слід мати на увазі. У той момент, коли батько позначає систему очікувань чоловіка, психолог ставить уточнювальні питання: Як Ви вважаєте, чому саме ці очікування були характерні для Вашого чоловіка? Які його дії, слова, почуття говорять на користь цього припущення? Після того як ієрархія очікувань збудована, психолог прояснює, які саме очікування були реалізовані, які очікування не реалізовані, які почуття викликає цей факт у партнера по шлюбу, яким чином це проявляється в реальному житті, в реальних діях, вчинках тощо.

2-й етап. Робота з власними реалізованими та нереалізованими очікуваннями батьків.

В якості підготовчої роботи до 2-го етапу може бути використана техніка «Прогноз сімейного розвитку». Ця вправа може бути запропоновано як домашнє завдання. Батькові необхідно подумати і написати твір на тему «Моя сім'я через 5 років».

Завданнями даної вправи є актуалізація очікувань батьків, визначення місця кожного члена сім'ї в її розвивається структурі, діагностика та корекція наявних страхів, пов'язаних з майбутнім, і копіювання можливих деструктивних схем розвитку сімейної ситуації. Крім того, подібна техніка побічно надає коригуючий вплив на почуття безперспективності та суб'єктивне переживання статичності власного негативного стану і фрустрируючої життєвої ситуації.

Обговорення твори будується за таким планом:

Чому Ви бачите свою сім'ю в майбутньому саме такий?

Чому саме ця роль відводиться Вашим домочадцям?

Які очікування реалістичні, які – ні?

Які позитивні зрушення відбудуться у розвитку сім'ї? Які для цього є передумови?

Яким чином будуть подолані негативні чинники? Які можливості для цього є?

«Ідеальна дитина». Батькові пропонується скласти психологічний портрет ідеальної дитини. Аркуш паперу ділиться на дві частини, в одну з яких і вписуються якості ідеального дитини.

Психолог на даному етапі повинен прояснити весь контекст відносин батьків до дитини. Після закінчення роботи слід система питань, що стосуються кожного окремого якості; Чому саме ці якості представляють для Вас цінність? Чому ними повинен володіти ідеальна дитина? Які якості характерні для Вашої дитини? Які якості у нього відсутні? Які емоції викликає у Вас те чи інше невідповідність дитини Вашим ідеалам? Що повинен зробити дитина, щоб у Вас не з'явилися стосовно нього негативні почуття? Що повинен зробити дитина для того, щоб відповідати Вашому ідеалу?

По ходу обговорення психолог постійно вдається до уточнень: Чи справді у Вашої дитини, відсутня ця якість? Воно відсутнє повністю або просто не розвинене? Подібні уточнення звертають увагу батьків на цілий ряд важливих психологічних факторів: дитина в потенціалі має задатки ідеалу, всупереч його особливостям. Дана техніка дозволяє батькові переглянути рівень сприйняття своєї дитини, виявити в ньому задатки «ідеалу» і намітити шляхи розвитку в ньому цих ідеальних якостей. Якщо батько повністю заперечує у дитини наявність тієї або іншої якості, психолог звертає на це увагу батьків: Ви впевнені, що цього якості та навіть її задатків немає у Вашій дитині? Звідки така впевненість? Чого не вистачає для його прояви?

Таким чином, поступово трансформується ставлення батьків до дитини. В основі ж негативно діючих очікувань лежить проблема сприйняття власної дитини. Подібна справа, як нам здається, є необхідною ланкою в корекційній роботі з батьками, які так чи інакше негативно оцінюють якості та майбутнє своєї дитини з особливостями розвитку.

Трансформація очікувань батьків. Батькові пропонується в одній колонці написати конкретні короткострокові очікування, пов'язані з розвитком дитини та ставленням до нього, в іншій – довгострокові. Дане завдання володіє для батьків гострим афективним зарядом. Тому, щоб уникнути переживання болю, батько може проявити реакцію опору. Завдання психолога – подолати опір і прояснити весь спектр емоцій, думок, дій. Цей етап роботи тісно пов'язаний із

системою прийняття чи неприйняття батьком власної дитини. Батько свідомо чи неусвідомлено боїться виявлення цього факту, тому може демонструвати реакції уникнення та опору. Ознакою опору може бути цілий комплекс вербальних і невербальних реакцій батька: догляд в загальні міркування, поза, жестові реакції тощо. Психолог утримує батька в руслі даної проблеми, не даючи йому йти від відповіді та «розтікатися» на інші теми: А чому Ви не хочете обговорити цю тему? Якщо опір досить сильне, психолог може відступити, але лише на час: Добре, до цих питань ми повернемося пізніше.

Тим часом одного разу поставлені питання психолога провокують у батька ефект незавершеної дії та є пусковими для початку його внутрішньої роботи. Відмова від відповідей на ці питання не можна трактувати як відмову від роботи в цілому. Це скоріше проблема готовності батьків до розробки даної теми. Батько повинен внутрішньо дозріти для того, щоб спілкуватися на цю тему з ким-небудь ще.

Після того як батько склав список, ведеться обговорення по кожній позиції: Як Ви вважаєте, це очікування реалізується у Вашій ситуації? Якщо реалізується, то як близькі Ви до мети? Що заважає остаточного його втілення? Які Ваші почуття стоять за цим очікуванням? Чому саме воно має таке значення? На скільки відсотків реалізовано це очікування? тощо.

Ця вправа дозволяє показати батькові, що багато його очікування як і раніше залишаються реалістичними, просто для реалізації деяких з них необхідно більше витрат і терпіння, а для інших – менше. Як підтвердження цієї тези психолог вказує на той факт, що багато з очікувань вже реалізувалися або почали реалізовуватися, звертає увагу батьків на конкретні прояви цього. Крім того, психолог пояснює батькові, що навіть якщо які-небудь очікування не реалізуються, то це не повинно бути причиною трагедії. Як підтвердження цієї тези психолог може звернутися до життєвого досвіду батьків: Чи є серед Ваших знайомих люди, які, як Вам здається, живуть повноцінним, насиченим життям? (Напевно батько згадає кілька таких людей.) Як Ви вважаєте, чи всі їхні життєві очікування були реалізовані? Невже все?

Таким чином, подібний підхід покликаний зняти гостроту переживань батьків щодо власних нереалізованих планів і побічно готує їх до корекції ірраціональних установок і суджень.

Корекція ірраціональних суджень (II блок). В основу роботи психолога на даному напрямку нам представляється доцільним покласти принципи раціонально-емотивної терапії. В основі патології емоцій і багатьох психопатологічних станів лежать порушення розумових процесів. Для опису цих когнітивних помилок використовується термін «ірраціональні судження». Ірраціональність суджень виражається в їх алогічності та надмірності узагальнень, які провокують появу неадекватних негативних установок і емоційних проявів стосовно себе та оточення.

Вправа «Думки та почуття». Батькам пропонується розділити аркуш паперу на дві частини. В одній колонці вони повинні записати ірраціональні судження, які чули сьогодні від оточення або продукували самі. У другій колонці записуються почуття, які відчував батько після того, як зіткнувся з тим чи іншим судженням. Крім того, він може вказати реакцію оточення на його ірраціональні судження. Після закінчення роботи батьків відбувається обговорення. Даний етап представляється дуже складним і відповідальним. Розглянуті проблеми можуть носити гострий афективний характер для обох батьків. Психологу необхідно чітко вести посередницьку лінію з метою запобігання конфлікту між подружжям. Батьки зачитують ірраціональні судження і почуття, які були викликані кожним з таких суджень.

Які емоції викликала у Вас ця фраза партнера? Чому? Чим Вас схвилювала ця фраза? Як Ви хотіли відреагувати на неї? Чому відреагували так, а не інакше? Як часто Ви чуєте від партнера подібну фразу? Чи завжди Ви переживаєте саме такі емоції після цієї фрази? Чи домігся партнер від Вас того результату, якого очікував? Чому саме цю фразу він вжив у цій ситуації? Що він повинен був Вам сказати, щоб не викликати у Вас таку реакцію? тощо.

Завдання психолога – показати, що ці думки не тільки є шкідливими, але і виявляються найчастіше чужими та нав'язаними.

«Висування альтернатив». Після того, як закінчилося обговорення домашнього завдання, психолог пропонує

потренуватися у висуванні альтернатив ірраціональним судженням. Альтернативи – це спроба підійти до розгляду з різних позицій без скороспішності та афектованих оцінок, спроба поглянути на проблему з позицій іншої людини.

Протягом усього блоку психолог акцентує увагу батьків не тільки на взаєминах між собою, але і на взаєминах з дитиною.

На закінчення батькам пропонується скласти перелік ірраціональних суджень щодо своєї дитини з особливостями психофізичного розвитку, навести доводи проти їх нерозумності і скласти їм альтернативи. Цілком можливо, що в ході попередньої роботи психолога з батьками цієї дитини дана тема вже звучала. Але все ж попередні форми роботи орієнтувалися більше на систему взаємин батьків з навколишнім світом і з власним Я. Проблеми взаємодії з дитиною порушувалися побічно. А ця проблема – центральна. Їй слід присвятити окреме заняття, оскільки вона є важливою не тільки для корекції характеру взаємин з дитиною, а й покликана стимулювати появу батьківського оптимізму. На цьому етапі насамперед повинна використовуватися така психокорекційна техніка, як «терапія успіхами». Доводи направляються насамперед проти всіх типів ірраціональних суджень. З метою успішного складання альтернатив і пропедевтики почуття оптимізму у батьків використовується метод порівняння: Що раніше вмів дитина, а що вміє зараз? Згадайте, які думки виникали у Вас тоді, які зараз? Зверніть увагу на розбіжність навіть в ірраціональних судженнях щодо дитини: чому у Вас зріс рівень вимог до нього? Питання стосуються областей, в яких у дитини є значні успіхи. Не варто порівнювати переборені проблеми дитини.

Усунення почуття провини та депресивного фону настрою (III блок)

Робота психолога в цьому блоці з батьками дітей з особливостями психофізичного розвитку в чому схожа з попереднім блоком. Однак попередній блок був пропедевтичної стосовно проблем почуття провини та депресії. Тоді батьки могли бути не готові до обговорення травматичних і афективно значущих для них станів, міг існувати страх один перед одним, страх психологічного наближення до глибинних внутрішніх проблем. По завершенні другого блоку батьки вже побіжно торкнулися важливих для них

проблем, відповідно готовність до їх подолання значно вище, оскільки непрямая робота з проблем могла створити у них ефект незавершеної дії. Крім того, другий блок створює передумови для нового рівня розуміння власних проблем, проблем один одного і своєї дитини. Знижується страх подружжя один перед одним, на попередніх етапах у них могла скластися коаліція, орієнтована не тільки на спільну діяльність з вирішення сімейних проблем, а й спрямована на надання допомоги один одному.

Орієнтовна схема роботи з проблемами провини та депресії

Пошуки доказів. Не робити поспішних висновків: «Чи достатньо у мене підстав для такого висновку?» Зазвичай людина багато уваги приділяє дрібницям, на основі яких і формує своє негативний висновок, нехтуючи інформацією, що несе позитивний заряд.

Вироблення альтернатив негативним думкам.

Спроба передбачення ситуації.

Вироблення стратегій поведінки на основі отриманих гіпотез розвитку подій.

«Що б ви сказали одному?» Люди зазвичай набагато суворіше судять себе, ніж своїх близьких. Людині пропонується подумки поставити свого друга в нинішнє становище, а потім постаратися його втішити і підбадьорити. Потім батько повинен повторити ці аргументи себе і не думати, що те, що добре для його друга, не може бути добре і для нього.

Дослідження фактів. Не покладатися сліпо на чужі (і свої) слова і судження вони можуть бути помилковими або помилковими.

Увага до часткових успіхів. Опитування. Ви вважаєте, що вчинили правильно, але не відчуваєте емоційної впевненості в цьому? Запитайте своїх друзів і близьких, як би вони вчинили в такій ситуації. Цілком можливо, вони зміцнять вашу самооцінку. Групові форми роботи. Вияв підтримки та розуміння групою прибирає почуття самотності.

Розширення життєвого простору батька, допомога в організації його особистого життя, реструктуризація життєвих ролей (IV блок). Даний блок є завершальним, за час якого батьки актуалізують отримані знання. Психолог допомагає їм скласти перспективні плани на тиждень, на місяць. Плани ці необхідні для «воскресіння»

подружжя до повноцінного соціального життя, особливо дозвільних її форм та особистих інтересів.

Висновки та перспективи подальших наукових розробок у цьому напрямку. В цілому медико-психологічна корекція може бути орієнтована на зниження рівня психоемоційної напруги, яка призводить до амбівалентності; створення сприятливого психоемоційного клімату в сім'ях; формування позитивного образу майбутнього для дитини і сім'ї в цілому. Завдання які виконуються в цьому напрямках: корекція неконструктивних форм поведінки батьків; корекція ставлення до хвороби дитини; корекція внутрішнього психологічного стану батьків: подолання почуття неуспіху, пов'язаного з психофізичною недостатністю дитини, поступовий перехід до розуміння ресурсних можливостей дитини, радість від її успіхів.

Список використаних джерел:

1. Левченко И. Ю. Психологическая помощь семье, воспитывающей ребенка с отклонениями в развитии: метод, пособие / И. Ю. Левченко, В. В. Ткачева. – М.: Просвещение, 2008. – 239 с.
2. Любезнова Е. Семья как развивающая среда для ребенка с ограниченными возможностями здоровья / Е. Любезнова // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. – Саратов – 2006. – № 1. – С. 55-61
3. Мастюкова Е. Семейное воспитание детей с отклонениями в развитии: учеб. пособ. для вузов / Е. Мастюкова, А. Московкина // – М. : Владос, 2004. – 407 с.
4. Царькова О.В. Почуття провини та її візуалізація в архетипній символіці / О.В. Царькова // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки – 2012. – Т.2, Вип.103. – С. 162-165.
5. Царькова О.В. Почуття провини у психоаналізі та екзистенціальній психотерапії / О.В. Царькова // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія № 12. Психологічні науки: Зб. Наукових праць. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2012. – № 36 (60). – С. 89-94
6. Tzarkova O. The feeling of guilt in parents who have children with psychophysiological disabilities / O. Tzarkova // Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools. Issue: 3 (9): Psychology. Economics / Ed. by S. Maksymenko, V. Lunov, A. Hall. – Co-pub: Publishing office: Accent Graphics Communications – Hamilton, ON, 2015. – 202 p.

Ірина Олександрівна Цілінко

м. Херсон

e-mail: irinacelinko.com@gmail.com

МАНДАЛАТЕРАПІЯ: ДІАГНОСТИЧНІ ТА ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНІ МОЖЛИВОСТІ У РОБОТІ З ТРАВМОЮ

Актуальність проблеми. Упродовж всього життєвого шляху особистість піддається різноманітним негативним впливам, під час яких спрацьовують різноманітні захисти, для того щоб зберегти цілісність психіки. Психотравма – це життєва подія або ситуація, яка впливає на значущі сторони існування людини і призводить до глибокого психологічного переживання. Психологічна робота з такими переживаннями має свою специфіку, що відображається у стратегіях надання психологічної допомоги особистості, що зазнала травми та залежить від психотерапевтичного напрямку в якому працює спеціаліст.

Одним із популярних та стрімко розвиваючих на сьогодні психотерапевтичних напрямів є арт-терапія. Даний напрям вміщує в себе багато варіантів роботи з клієнтом через створення власних доробків мистецтва, або через роботу з існуючими. Мандала-терапія відноситься до трансперсонального напрямку арт-терапії і використовується як метод глибинної діагностики і інтеграції психіки.

Аналіз останніх наукових досліджень. До вивчення манадала-терапії в психології звертались такі вітчизняні та зарубіжні вчені, як А.І. Копитін, Е.Осипчук, Д. Понятовська-Замишляєва, О.В.Тараріна, Н.М. Фалько, М.Арнуелес, К. Бітц, Д. Келлог, С.Фінчер, К.Г.Юнг та інші. Серед дослідників, чийі наукові праці присвячені вивченню проблеми травматизації особистості слід зазначити Ф.Є. Василюка, О.Л. Вознесенську, Н.Є. Гоцулян, Т.М. Дзюбу, Ю.С. Семенову та багато інших.

Н.Є. Гоцулян зауважує, що незважаючи на важливість і актуальність надання медико-психологічної допомоги населенню під час і після екстремальних ситуацій, проблеми ці залишаються відносно новими як для практичної психології, так і для медичної