

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ**ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ****ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ ДЕТЕЙ
С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА***Вольняков Вячеслав Валентинович*

канд. филос. наук, магистрант Московского государственного психолого-педагогического университета,
127051, РФ, Москва, ул. Сretenка, д. 29
E-mail: vv.volnyakov@yandex

**PSYCHOLOGICAL HELP TO PARENTS OF CHILDREN
WITH AUTISM SPECTRUM DISORDER***Vyacheslav Volnyakov*

*Candidate of Philosophical sciences, Master's Degree student
of Moscow State University of Psychology and Education
127051, Russia, Moscow, Sretenka Street, 29*

АННОТАЦИЯ

В статье рассматриваются техники активации сознания и внимания, а также регрессивные психологические техники, используемые для оказания психологической помощи родителям детей с расстройствами аутистического спектра. Особое внимание уделено динамике наведения транса и внушения, эмоционально-когнитивному высвобождению, бессознательному переобучению и активации бессознательного ресурса родителей. Показано, что данный подход обеспечивает эффективное решение проблем родителей и улучшает их взаимоотношения с собственными детьми, способствует их адаптации в социуме.

ABSTRACT

The article deals with activation techniques of consciousness and attention, as well as regressive psychological techniques used to provide psychological assistance to parents of children with autism spectrum disorders. Particular attention is paid to the dynamics of trance and suggestion, emotional-cognitive release, unconscious retraining and activating the unconscious resource of parents. It is shown that this approach provides an effective solution to parents' problems and improves their relationship with their own children, contributes to their adaptation in society.

Ключевые слова: Активация сознания, бессознательное, транс, суггестия, рефрейминг.

Keywords: consciousness activation; unconscious; trance; suggestion; reframing.

Здоровье родителей, особенно матери ребенка с расстройствами аутистического спектра (РАС), прежде всего, сказывается на его адаптивных способностях включения в социум, на его психоэмоциональном состоянии. Данное состояние может выражаться либо в уверенности, наполненности любовью, счастьем, радостью, гармонией, комфортом, в успешности обучения и принятия родственников, окружающих людей, социума в целом, либо процесс социализации у такого ребенка задерживается, искажается, появляется тревожность, агрессивность, повышенная ранимость, отчужденность, заниженная самооценка, что усугубляет имеющиеся нарушения. [2;153]

Рождение в семье ребенка с РАС может вызвать психическую травматизацию родителей, длительный стресс, депрессивные настроения, общую фрустрацию психики родителей, особенно матерей. В этой ситуации необходима неотложная психологическая помощь специалиста в устранении у матери навязчивых чувств вины и стыда, в освобождении ее от стремительно падающей самооценки, в укреплении внутренней уверенности и веры в себя, в активации ее бессознательного ресурса для поиска и нахождения решения возникшей проблемы. Мать должна осознать, что это ее ребенок, и он такой, какой есть, и он нуждается в любви, защите, внимании, безопасности и заслуживает жить в комфорте.

В работе с родителями, особенно с матерями, психолог должен соблюдать принцип конфиденциальности, фокусировать свое внимание на индивидуальной работе с каждой матерью, уметь устанавливать гуманистический раппорт, основанный на полном доверии и уважении, принятии и признании уникальности личности родителя. [1; 162]

При оказании психологической помощи родителям детей с РАС используются техники активации сознания и внимания, включающие в себя период подготовки, использования собственного психического опыта родителя, период распознавания, оценки и ратификации происходящих терапевтических изменений. В период подготовки происходит установление устойчивого раппорта между родителем и психологом, совместное создание новой психологической системы отношений и помощи на основе взаимного понимания, уважения, доверия, принятия друг друга и развития на этой основе психологических откликов и терапевтических ответов родителя в процессе решения его психологических проблем. Результатом эффективного раппорта является прерывание неверия в возможность решения конкретной проблемы и возникновение ожидания эффективного решения данной проблемы.

Сознание и внимание родителя постоянно пребывают в двух сферах – сознательной и бессознательной, причем пребывают одновременно. Состояние человеческого транса определяется как фиксация взгляда и фокусирование внимания на чем-то одном, как правило, внутреннем опыте, внутренних образах, внутренней реальности, происходящем при одновременном отвлечении от всего остального, от других периферийных фокусов. Эта одновременность фокусирования и отвлечения внимания и есть трансовое состояние. В течение суток и всей своей жизни человек многократно входит в транс и выходит из него.

Сама парадигма динамики транса и внушения состоит из пяти ступеней. [4;23]

Первая ступень включает фиксацию взгляда и фокусирование внимания на том, что «здесь и сейчас» удерживает внимание родителя. Для наведения транса у родителя психолог может помочь ему сосредоточить внимание на собственном теле, на его внутреннем опыте, использует такие эффективные подходы, как левитация руки и расслабление тела, сосредоточение на внутренних ощущениях и образах, обрастающих вниманием вовнутрь. Психолог использует все, что завораживает, удерживает и поглощает внимание родителя – все, что способствует индукции транса.

Вторая ступень динамики парадигмы индукции транса и внушения посвящена депотенциализации привычных рамок и систем убеждения, господствующих сознательных установок через отвлечение, психологический шок, изумление, удивление, сомнение, смятение, диссоциацию как разделение функционирования, все время присутствующее в теле человека: разделение на интеллектуальном уровне, разделение на эмоциональном уровне, разделение на сенсорном уровне.

Установки сознания можно депотенциализировать через когнитивные перегрузки, замешательство, путаницу, любой психический процесс, который выходит за привычные сознательные рамки человека и рушит привычные рамки представлений, свойственных ему. При этом привычная, обычная, нормальная сознательная деятельность прерывается, в сознании человека образуется разрыв, дыра, в которую устремляется новый поток сознания, «чистое сознание», новый поток духовной энергии, несущей психологические изменения и перемены.

Третья и четвертая ступени предполагают активацию бессознательного поиска и бессознательных процессов для нахождения эффективных решений насущных жизненных проблем. Бессознательный поиск осуществляется через связки, вопросы, каламбуры, имплицитные указания, игру слов, намеки, шутки, метафоры, аналогии и другие косвенные формы гипнотического внушения. Бессознательные процессы протекают через активацию личностных ассоциаций и внутренних психических механизмов. Обнаруживая в повседневной жизни различные способы фиксации фокусирования внимания и прерывания привычных ассоциаций и паттернов, человек инициирует бессознательный поиск нового опыта и решения собственных проблем. Используя шутки, юмор, игру слов в сложной жизненной ситуации, человек прерывает и реорганизовывает ее, что позволяет ему взглянуть на нее с другой точки зрения. Можно воспользоваться намеками и связками, чтобы по-новому исследовать данную ситуацию. В трансе происходит мобилизация, концентрация, активация бессознательного ресурса, дремлющих энергий, которые реорганизуют и переструктурируют психику субъекта, производят психологический рефрейминг.

Пятая ступень. На уровне пятой ступени человек может дать психотерапевтический отклик психологического решения собственной проблемы. Психотерапевтический отклик может проявиться в поведенческом потенциале, который переживается как происходящий автономно и является продуктом внутренних переживаний, он является естественным результатом бессознательного поиска и бессознательных процессов, инициируемых психологом.

Классические трансовые феномены такие, как каталепсия, анестезия, амнезия, галлюцинации, возрастная регрессия, искажение времени являются спонтанными трансовыми явлениями, естественными проявлениями человеческого поведения. Можно внушать различного рода трансовые феномены, поэтому внушаемость, восприимчивость, впечатлительность, отзывчивость используются в качестве критерия истинности и глубины трансового опыта.

Прямые внушения могут вызвать временные изменения в поведении человека в результате симптоматического лечения, но при этом не происходит реассоциации и реорганизации идей, представлений, воспоминаний, не происходит реструктуризации, ресистематизации прежнего опыта. В результате косвенного внушения человек получает возможность

пройти через сложные внутренние процессы дезорганизации, реассоциирования и проектирования внутреннего реального опыта. Человек спонтанно интерпретирует предложения психолога, самопроизвольно включает осознание необходимости внутренней реорганизации, инициирует самостоятельно внутреннюю активность, самостоятельно проходит внутренний процесс реассоциации, реструктуризации своего жизненного опыта. При активном участии психолога происходит процесс переобучения и перевоспитания человека.

Психотерапевтический транс является периодом свободного психологического исследования, в котором психолог и родитель активно сотрудничают в поиске психотерапевтических ответов, ведущих к психологическим изменениям. Важно получить подтверждение возникающих психологических изменений, распознать и оценить признаки измененного функционирования сознания человека. Психотерапевтический транс является разновидностью общего повседневного транса, проявляющегося как состояния мечтательности и отстраненности.

Психологические проблемы существуют потому, что сознание не знает, как инициировать психологические перемены и вызвать изменения в поведении так, чтобы жизнь субъекта стала комфортной. Поиск решения проблемы может начаться на сознательном уровне, но успешно завершается только с помощью бессознательных процессов, которые продолжают самопроизвольно, спонтанно, сами по себе даже после того, как сознание прекратило свои попытки.

Косвенные формы внушения являются методом запуска бессознательных процессов и бессознательного поиска на бессознательном уровне и способствуют успешному поиску решения проблемы с помощью активации бессознательного ресурса самого человека. При этом используется вся уникальность жизненного опыта данного человека и накопленных им знаний.

К эффективным формам косвенных внушений относятся незнание и неделание. Когда субъект расслаблен, парасимпатическая система физиологически располагает его ничего не делать, не совершать каких-либо усилий и действий. В момент расслабленности человек ощущает комфорт и не знает, каким образом проявляется активность бессознательного.

Психолог эффективно использует внушение с открытым финалом для человека, находящегося в трансе. Состояние незнания и неделания естественно ведут к внушениям с открытым финалом, которые позволяют бессознательному человеку выбрать наиболее эффективные формы проявления психотерапевтического отклика. Если внушение с открытым финалом открывает новые возможности для психотерапевтических ответов и откликов, то внушение, охватывающее все возможные ответы, позволяет субъекту сфокусироваться в конкретном определенном направлении.

Косвенной формой внушения являются вопросы, задаваемые субъекту, находящемуся в трансе. Вопросы стимулируют новые ответные возможности развития и творческого роста данного субъекта.

Психолог может использовать в своей работе составные внушения, которые состоят из двух предложений, соединенных грамматически сочинительными и подчинительными союзами. Психолог использует в своей работе внушения амбивалентности, диалектического отрицания. Иногда их называют негативными парадоксальными внушениями. Все подобные внушения нейтрализуют ограничивающие сознательные установки родителя и открывают новые возможности для внутренней работы.

Психолог в своей работе использует внушения, содержащие шок, удивление, которые буквально встряхивают привычную психическую систему представлений родителя, нейтрализуют его обычные сознательные установки. В результате воздействия шока, замешательства, удивления в сознании образуется некая пустота, дыра, которая заполняется внушениями, необходимыми и актуальными для изменения психического состояния родителя. Используя ключи психобиологического возбуждения, можно дойти до сердцевины проблемы быстро и эффективно.

Транс определяется не только как фиксация и фокусирование внимания на чем-то одном при одновременном отвлечении от всего остального, но и как достигнутое при этом психическое состояние повышенной способности к принятию внушения. Поэтому терапевтический транс – это особое психическое состояние повышенной восприимчивости, впечатлительности, отзывчивости к принятию терапевтического внушения психолога.

Психологу важно уметь использовать в процессе беседы с родителем внушение, связанное с подтекстом, импликацией, скрытыми указаниями. Поэтому важно, чтобы слова психолога содержали смыслы и значения, пробуждающие скрытые возможности родителя, активирующие его бессознательный ресурс. В этом и заключается искусство исцеления словами.

Особой формой косвенных внушений являются связи и двойные связи, множественные уровни смысла и коммуникации, шутки, каламбуры, метафоры. Метафора, аналогия, сравнение в процессе психотерапевтического взаимодействия развивает инсайты, новое сознание, создает новые смыслы и степень осознания.

Психолог полностью принимает поведение родителя, его взгляд, признает личную систему представлений, проявляет по отношению к родителю полную открытость и уважение. Все эти доверительные условия необходимы для установления полноценного раппорта, принятия самим родителем психолога и быстрой индукции психотерапевтического транса. Родитель выбирает место и позу, которые для него комфортны, вызывают у него ощущение покоя, внутреннего удовольствия и безопасности.

Сам процесс наведения транса начинается еще во время беседы с родителем, когда психолог подстраивается под него, совершает присоединение и сопровождает родителя, все больше и больше завладевает его вниманием и направляет его на нужный фокус интересов.

Обучение в трансе с помощью специальных формул внушения, удовольствие от пассивного обучения, получение специального бессознательного трансового опыта, исцеляющего и расслабляющего комфорта, создание гармонии единства духа и тела, способность интеллектуально познавать бессознательное – все это неполный потенциал психотерапевтических трансов, природа которых пока еще недостаточно изучена.

Техники активации сознания и внимания, основанные на использовании сильной внутренней потребности, эффективны как для родителей, так и для детей. Эти техники хорошо адаптируются для ситуаций, требующих сильных активных реакций и участия как родителей, так и детей.

Психолог может эффективно использовать сопротивление родителя для погружения его в транс. Сопротивление может являться бессознательным способом проверки родителем готовности психолога познакомиться с внутренним миром родителя, а не стараться примитивно заставить действовать родителя в соответствии с подходами и идеями, предложенными психологом. При индукции транса очень важно полностью принять поведение родителя, распознать его, проявить отзывчивость, восприимчивость, доверие, доброжелательность к данному поведению.

При индукции транса психолог должен понимать, что в теле человека все время присутствует разделение функционирования, и это разделение может проявляться на интеллектуальном, эмоциональном и сенсорном уровне. От психолога требуется умение использовать негативные аффекты, сомнения, замешательство родителя для вызывания трансового состояния и использования его для намеченных психологических изменений.

Переживание тревоги, замешательства, сомнения, неуверенности, страхов, неврозов, депрессий, стрессов, нервных тиков, заиканий – все это является особенностями большинства людей, вовлеченных в процесс жизненного роста и развития личностных изменений. Эти негативные психологические состояния являются спонтанным проявлением неспособности личности депотенциализировать привычные установки сознания, господствующей системы убеждений, ограниченные рамки внутренних представлений и неспособности воспринимать внешний мир по-новому, невозможности изменить систему восприятия и представления старого опыта и отнестись к нему иначе.

В этой сложной для родителей жизненной ситуации ему может помочь специалист, который обучит родителя индукции транса, активирует его бессознательный поиск и бессознательные процессы, поможет получить терапевтический отклик и решение собственной проблемы, поспособствует эмоциональному высвобождению и бессознательному переобучению. Все это будет способствовать психологическому рефреймингу родителя, новому восприятию старого опыта, созданию новых внутренних реальностей для успешного разрешения непростой жизненной ситуации, в которой оказался родитель.

При оказании помощи родителям детей с РАС активно используются психологические регрессивные техники активации сознания и внимания. Пересматривая в уме последовательные события, либо вспоминая последовательные события, люди входят в трансовое состояние. Базовый механизм наведения измененного состояния сознания заключается в просмотре и выработке последовательности сенсорных впечатлений и воспоминаний, поэтому реконструкция, анализ, интерпретация произошедших событий активно используется при оказании психологической помощи родителям детей с РАС. На степень и интенсивность повторного восприятия и переживания событий прошлого оказывает влияние уровень эмоций, ассоциирующихся с данными воспоминаниями. В этом процессе активно задействуются транс и регрессии. Поэтому психологу необходимо сознательно и умело применять техники регрессии для достижения позитивных результатов. [3;232]

Проводя эффективную психологическую регрессию, специалист решает четыре важные задачи:

1. Активация сознания и внимания родителя для работы с внушениями и образами (визуализация)
2. Обнаружение источников и причин возникновения проблемы у родителя.
3. Эмоционально-когнитивное высвобождение родителя от привязанности к причине проблемы.
4. Бессознательное переобучение родителя на основе формирования нового отношения, нового подхода и нового восприятия старого опыта, создание нового представления о старом опыте и вытеснение старого запоминания новым запоминанием.

Применяя позитивные внушения и визуализацию, психолог повышает у родителя мотивацию к изменению. Любое поведение, мысль, привычка чем-то мотивируются, приводится в движение, получает энергию, активируется. Самых мотивов может быть множество, и нередко эти мотивационные детерминанты конфликтуют между собой. Человеческие эмоции, воспринимая эти мотиваторы, сами становятся мотивирующей силой, энергией, активирующей движения человеческого разума. Если у родителя имеется сильное мотивирующее желание измениться, то прямые внушения, образы, постгипнотические внушения могут быть достаточными для обеспечения длительных положительных изменений. Но если сильное желание измениться отсутствует, то внушения и образы, направленные на позитивные изменения, могут натолкнуться на внутреннее сопротивление, блокироваться либо сознательными, либо бессознательными убеждениями. Поэтому реальная способность к изменениям кроется в самом родителе. Для построения долгосрочного успеха у родителя психолог должен уметь решить все перечисленные задачи.

Практика применения техник активации сознания и внимания, а также регрессивных психологических техник в работе с родителями детей с РАС только набирает обороты, однако в тех случаях, когда она применялась, результаты были положительными. Сами техники при этом требуют дальнейшей

доработки, изучения, совершенствования, обогащения опытом, получаемым в процессе оказания практической психологической помощи родителям детей с РАС.

Приведем краткое описание случая, когда мать ребенка с РАС обратилась за помощью к психологу. В процессе беседы с матерью ребенка было установлено, что причинами ее нынешнего психологического состояния явились: трагическая смерть отца, сложные отношения с супругом, увлекающимся алкоголем, частые конфликты с матерью, начавшиеся в раннем детстве и продолжающиеся до сих пор, развал бизнеса, который кормит семью. Совокупность перечисленных причин вызвали у матери ребенка с РАС частые депрессивные настроения, состояние фрустрации, страх, неуверенность в себе, заниженную самооценку, чувство вины и стыда, нарастающее эмоциональное и психическое выгорание.

Для нормализации отношений с матерью и мужем были использованы гештальт-диалоги, проводившиеся в трансовом состоянии. Мать ребенка была

обучена специальным коммуникативным техникам для снятия и устранения конфликтов и напряжения, возникающих в процессе общения с матерью и супругом.

В результате проведенной работы психолога с матерью были решены ее проблемы, гармонизировались отношения в семье, открылись новые возможности для общения с ребенком, она прошла обучающий курс по детской психологии.

Психологу важно знать, что в самом родителе, обратившемся к нему за помощью, имеется мощный бессознательный ресурс, который может активизироваться за счет умелой мотивации и стимулирования со стороны специалиста.

Таким образом, описанные и проанализированные техники активации сознания и внимания, а также регрессивные психологические техники, активно используемые при работе с родителями детей с РАС, дают эффективные практические результаты.

Список литературы:

1. Никольская О.С., Баенская Е.Р., Либлинг М.М. Аутичный ребенок. Пути помощи. Изд.12-е – М.: Теревинф, 2018 – С.162
2. Ткачева В.В. Технологии психологической помощи семьям детей с ограниченными возможностями здоровья: учебник – 2-е изд. – М.: ИНФРА-М, 2017 – С.153
3. Элман Д. Гипнотерапия – М.: Психотерапия, 2014 – С.232
4. Эриксон М., Росси Э. Гипнотерапия: Случаи из практики. – М.: Психотерапия, 2013 – С.23