

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА БАТЬКАМ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ АДАПТИВНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ДИТИНИ З ГРДУ

УДК 159.922.73:159.952

Л. В. Засєкіна

У психологічному супроводі дітей з ГРДУ суттєвого значення набуває комплексний підхід, важливу роль в якому відіграють батьки дитини. Психокорекційна програма з батьками в американській практиці переважно ґрунтується на когнітивно-біхевіоральній психотерапії та широко подана у працях [1–3].

Дж. Паттерсон розробив цілу програму, яка називається “Управління навчанням батьків” (parent management training – PMT) [2]. Водночас учений зазначає, що така програма зазнає труднощів при впровадженні. Основна з причин – це те, що, на думку батьків, психологи повинні займатися з дітьми, а не з батьками. Відтак, психологам слід вдаватися до додаткових пояснень про важливість психологічної допомоги батькам. Учений також наголошує на необхідності акцентів на слові “покращення”, а не “одужання”, оскільки процес є дуже тривалим. Відтак, пропонується низка аргументів для доцільності роботи з батьками. Розглянемо їх більш докладно.

По-перше, ГРДУ має переважно генетичну природу і не є прямим наслідком неадекватного методу виховання, неповноцінності сім’ї чи інших несприятливих оточуючих чинників. Тому дуже важливо допомогти батькам уникнути комплексу вини за наявність розладу у дитини. Також необхідно пояснити, що часто проблемні діти потребують від батьків більшої уваги, більше ефективних стратегій виховання, ніж звичайні діти, саме тому на батьків з ГРДУ покладається більше відповідальності та вимог стосовно батьківських стратегій і відносин із дітьми. По-друге, хоча генетичний чинник і є основоположним для ГРДУ, оточення здійснює необхідний вплив для його зменшення чи поглиблення. Ілюстративним прикладом цього є людина з

обмеженими можливостями, яка у суспільстві без інклюзивної освіти та необхідних пристосувань у життєво важливих місцях суспільства залишається соціально ізольованою. Тоді як із наявністю таких пристосувань вона може бути широко включена у різні форми суспільного життя. Так і діти з ГРДУ зі сприятливим оточенням значно покращують свої життєві перспективи та досягнення. По-третє, незважаючи на те, що робота батьків із психологом часто потребуватиме додаткових зусиль і часу впродовж тривалого періоду, результати цієї роботи можуть бути вкрай позитивними й ефективними.

Отже, важливість психологічної допомоги батькам дітям з ГРДУ зумовлює актуальність досліджуваної проблеми. Метою статті є подання цілісної програми психологічної допомоги батькам дітей з ГРДУ для розвитку адаптаційних можливостей останніх.

Серед американських учених поширеними є комплексні програми для батьків і дітей з ГРДУ. Так, С. Плізка зазначає про доцільність багатосистемної терапії, особливо у випадках, коли ГРДУ супроводжується глибокими поведінковими розладами [3]. Ця терапія передбачає багатовекторну одночасну роботу з дітьми з ГРДУ, їхніми батьками, однолітками у школі, а також втручання у позашкільну активність. Для останньої залучаються різні молодіжні спортивні, громадські організації, які діють дуже ефективно.

Поширеною також є програма для запальних дітей, запропонована Р. Гріном [2]. Учений зазначає, що для батьків таких дітей дуже важливо передбачити ті ситуації, у яких поведінкові розлади мають найяскравіше вираження. Таким чином, Р. Грін пропонує два плани – А та Б: план А підходить для дітей з ГРДУ, які не вирізняються значними поведінковими розладами і охоплює поведінкові техніки для схвалення та покарання цих дітей; план Б передбачений для батьків, діти яких є особливо непередбачуваними і запальними. У цьому плані батьки визначають найчастотніші ситуації можливих вибухів дитини, зосереджуються на можливій співпраці з дітьми для вирішення різних проблем, допомагають дітям навчитися регулювати поведінку.

Запропонована авторська програма, що ґрунтується на вихідних положеннях теорії та практики ГРДУ Р. Барклі [2], використовувалася нами під час стажування в університеті Центрального Арканзасу (США) як складова комплексної психокорекційної програми з дітьми з ГРДУ. Програма розрахована на 8–12 занять та використовується як у груповій, так і індивідуальній роботі з батьками. Розглянемо кожний з етапів запропонованої програми більш докладно.

Заняття 1. Ознайомлення з природою та проблемами ГРДУ. До основної мети цього заняття належить стислий, але ґрунтовний опис ГРДУ з акцентом на ключових моментах: його причинах, виявах, ризиках, ефективності психологічного і медикаментозного втручання.

Поширеним форматом цього заняття є форма лекції, де психолог ознайомлює батьків з етіологією ГРДУ, підкреслює біологічні корені цього розладу, що часто зумовлені активним та імпульсивним темпераментом. Важливо визначитися з термінологією стосовно ГРДУ, виокремити суміжні поняття, такі як мінімальний мозковий розлад, гіперактивність, визначити тип розладу, який притаманний дитині. Після лекції для батьків важливо задати запитання і почути обґрунтовані відповіді. Не варто переобтяжувати це заняття науковими даними, статистикою, оскільки зазвичай батьків цікавить власна дитина, а не ситуація з ГРДУ у світі в цілому. Неприпустимо, щоб після заняття у батьків склалося виключно негативне враження про ГРДУ та неминучість жити з цим усе життя. Для цього використовуються техніки когнітивної терапії, де негативні думки замінюються альтернативними варіантами стосовно необхідності багатовекторної роботи, позитивний результат якої залежить від багатьох чинників.

Для того, щоб коректно побудувати свою програму, особливо в індивідуальній роботі з батьками, доцільним також є використання структурованого інтерв'ю для батьків, у результаті якого вони спільно з психологом можуть глибше поглянути на поведінкові проблеми своїх дітей. Тому ще до проведення першого заняття для психолога важливо з'ясувати такі

питання: які причини існували для звернення до психолога, що саме турбувало у поведінці дитини; хто з членів сім'ї першим порадив звернутися за допомогою, можливо, хтось із них нещодавно чув про подібні проблеми з мас-медіа чи шкільний психолог/вчителі звернули увагу на низьку академічну успішність чи поведінкові проблеми дитини; чи зверталася сім'я до психолога раніше, можливо, вона вже має результат психологічного чи клінічного обстеження і звертається для її підтвердження/заперечення; чи є певні супутні проблеми у навчальній чи соціальній сферах, чи спостерігаються порушення у поведінці або психічному розвитку загалом; чи знаходиться дитина на медикаментозному лікуванні, якщо так, то якими є деталі цього втручання?

Структуроване інтерв'ю зазвичай має такий вигляд. Батькам пропонується на розгляд низка ситуацій, серед яких слід обрати найбільш проблемні з точки зору батьків стовно їхніх дітей: взаємні відносини між батьками та дітьми; ігрова діяльність (індивідуальна і групова); ситуації повсякденної активності; відвідування знайомих; виконання домашнього завдання; виконання домашніх обов'язків; сімейні подорожі; інші ситуації. Батьки обирають найбільш проблемні ситуації та дають відповіді на такі запитання:

- Які з цих ситуацій є найбільш проблемними?
- Що найбільше Вас турбує у поведінці дитини в цій ситуації?
- Як зазвичай Ви реагуєте на це?
- Як у відповідь на Вашу реакцію поводить себе дитина?
- Якщо проблема продовжується, що Ви робите далі?
- Чим зазвичай завершуються такі ситуації?
- Як часто повторюються проблеми у цій ситуації?
- Якими є Ваші почуття стосовно цих проблем?

Використовуючи шкалу від 1 до 9, позначте ступінь вираження проблемності ситуації, де 1 – немає проблем, а 9 – найбільше вираження проблемності.

Заняття 2. Розуміння відносин між дітьми і батьками у сім'ї. Цілі заняття: установлення причин деструктивної поведінки дитини, виправлення неправильного та недостатнього розуміння ГРДУ, обговорення ефективних і неефективних принципів управління поведінкою дитини у конкретних ситуаціях взаємодії.

На цьому занятті основна увага акцентується на принципах ефективного управління поведінкою дитини, що ґрунтуються на позитивному підкріпленні. До основних таких принципів належать:

1. Негативні підкріплення (покарання, обмеження улюблених занять тощо) можуть змінити тимчасово поведінку людини, водночас вони не можуть змінити її внутрішніх настанов, які цю поведінку детермінують. Таким чином, покарання може мати лише короткотривалий ефект та вважається неефективною стратегією управління поведінкою дитини.

2. Лише позитивне підкріплення є здатним змінити настанови дитини, а відтак, вплинути на позитивні довготривалі зміни.

3. Негативне підкріплення є неприйнятним, особливо стосовно імпульсивних дітей, оскільки робить їхню поведінку ще деструктивнішою.

4. Позитивне підкріплення має зростати за інтенсивністю, так щоб дитина чітко відчувала нагороду за свою поведінку.

Окрім обговорення принципів ефективного управління поведінкою, важливо згадати конкретні ситуації, де вони використовувалися і не використовувалися, й якими були наслідки цього. Наступний момент обговорення – необхідні складові взаємодії батьків і дитини. До них належать особистісні характеристики батьків та дітей. Надаючи характеристику дитині, її темпераменту (активна, неуважна, егоїстична тощо), батькам необхідно замислитися і над своїми рисами (часто вони називають дратівливість, агресивність чи репресивність тощо). Наступним кроком є обговорення того, як зіставлення особистісних та індивідуальних (темперамент) характеристик батьків і дітей зумовлюють ефективну/неефективну взаємодію. Що скажімо відбувається, коли агресивність чи впертість дитини зіставляється з

дратівливістю батьків. Іншим чинником, що впливає на взаємодію дитини та батьків, є стресові чинники, які стосуються їхньої сім'ї (наприклад, безробіття, відсутність батька тощо).

Отже, обговорення на цьому занятті здійснюється навколо таких основних складових взаємодії у сім'ї, як стратегії управління поведінкою дитини (що у вітчизняній психології більшою мірою подано як стилі виховання), індивідуальні й особистісні характеристики дитини і батьків, стресові впливи на сім'ю. Важливим на цьому занятті є досягнення розуміння того, що часто батьки, не усвідомлюючи цього, самі стають причиною чи схваленням негативних виявів поведінки.

Заняття 3. Формування позитивного ставлення батьків до дитини. До основних цілей цього заняття належать обговорення позитивного ставлення, його вираження та ролі у здійсненні людських стосунків, заохочення до вияву позитивного ставлення вдома як запоруки покращення стосунків. Важливим етапом цього заняття є обговорення витоків негативного ставлення до дитини. Зазвичай батьки заздалегідь проєктують деструктивну поведінку своєї дитини і поводять себе також неконструктивно: або намагаються уникати взаємодії з дитиною загалом, або використовують директивний та авторитарний стилі взаємодії. Для подолання такої ситуації психолог рекомендує використовувати так званий "спеціальний час" із дитиною. Цей час означає не просто контакт із дитиною, а вираження позитивного ставлення до неї. Саме цей час надає змогу схопити ті моменти в житті, коли дитина може бути слухняною, вихованою. Відповідно, це поступово змінює на краще і поведінку дитини. Згодом спеціальний час рекомендується збільшувати, подовжуючи позитивну взаємодію дитини та батьків.

В американських консультативних центрах також використовуються спеціальні кімнати спостереження для психологів, що надає змогу взаємодіяти психологу і батькам на відстані.

Заняття 4. Поглиблення позитивного ставлення, яке зумовлює поступливість дитини. До основних цілей цього заняття належать розширення

позитивного ставлення батьків через звертання уваги на конструктивні вияви поведінки дитини, навчання батьків ефективним директивним висловлюванням.

Під час цього заняття увага зосереджується на необхідності з боку батьків помічати найменші позитивні зрушення в поведінці дитини. Також відпрацьовуються ефективні прийоми команд, що зумовлюють конструктивну поведінку дитини. До таких команд належать: послідовність, а не одночасність кількох команд, необхідність контакту очима з дитиною перед формулюванням команди, команди у вигляді стверджувальних коротких речень (а не запитань), наявність упевненого голосу, відсутність зовнішніх подразників (телевізор, музика тощо). Серед основних помилкових команд визначають такі типи: ланцюгові, дифузні та запитальні. До ланцюгових належать команди, які містять значну кількість послідовних дій, наприклад, “Піднімись нагору, застели своє ліжко, прибери одяг у шафу, надягни туфлі та спускайся вниз”. Дифузні команди мають тьмяний зміст і є дуже важкими для розуміння: “Будь гарним хлопчиком сьогодні ввечері”. У цьому випадку дитині незрозуміло про що йдеться та що саме мають на увазі батьки. Доречніше сформулювати це більш конкретно, наприклад, “лягай спати без сперечань о дев’ятій годині вечора...”. Команди у вигляді запитань імплікують відповідь відмови, адже чуючи “... чи міг би ти мені допомогти”, напрошується відповідь “на жаль, ні...”. Тому краще одразу сказати: “Я б хотів, щоб ти мені допоміг приготувати обід”.

Протилежною тактиці винагороди є тактика покарання, так званий “час покарання”. Час покарання є набагато ефективнішим за фізичну чи вербальну агресію стосовно дитини, яка демонструє відкритий непослух. Час покарання передбачає відсутність будь-яких заохочувальних предметів, а також потребує спеціально відведеного місця, наприклад, у кутку кімнати, окремої кімнати, стільця тощо. Для маленьких дітей цей час охоплює до 10 хвилин, а для старших може тривати і довше. Важливо, щоб це місце було ізольованим від будь-яких розваг, телевізору, мобільного телефону чи комп’ютеру. Проступок,

за який назначається час покарання, має бути доволі серйозним – бійка з однолітками, деструктивна поведінка у публічному місті тощо. Як свідчать результати бесід із батьками, спершу такі покарання здійснити дуже важко, оскільки діти намагаються залишити це місце, кричать, плачуть, втікають. Тому на початкових етапах використання часу покарання батькам слід набратися терпіння та витримки, щоб наполягти на перебуванні дитини у визначеному місці впродовж певного періоду. Зі старшими дітьми більш ефективною технікою, ніж час покарання, є техніка “Відмова привілеїв” за певні проступки. Це може бути відмова придбати улюблені речі, скасування походу у кінотеатр із друзями тощо. Ця техніка також може використовуватися як попередження, наприклад, “якщо ти не виконаєш домашнє завдання з математики на належному рівні і в повному обсязі, вечірка однолітків у суботу відбудеться без тебе”. Важливим є дотримання послідовності у своїй поведінці, і якщо батьки зробили подібне попередження, вони обов’язково повинні дотримати слова.

Заняття 5. Упровадження системи винагород для дитини. До цілей цього заняття належать вироблення систематичної системи винагород для дитини, а також вміння батьків її використовувати як у домашніх, так і публічних ситуаціях. Під час цього заняття батьків просять скласти два переліки. До першого належить усе те, що цікавить дитину, а до другого – те, що не входить у сферу її інтересів. Вдома батьки можуть обговорити з дітьми ці списки та розширити їх. За виконання завдань, які належать до другого переліку, батьки впроваджують систему винагород (жетони), які діти зберігають у своєму власному банку і потім можуть використати для задоволення своїх потреб.

Заняття 6. Управління поведінкою дитини у публічних місцях. До цілей цього заняття належать навчання батьків планувати свої візити до публічних місць, а також регулювати емоційні стани у випадках деструктивної поведінки дитини. Публічні місця, у яких хотілося б справити враження вихованості своїх дітей, мають магичну силу для створення зворотного ефекту. Визначальним моментом для відвідування публічних місць є планування цього походу заздалегідь. Обговорити з дитиною правила поведінки та систему покарань у

результаті її порушення. Цілком некоректним є висловлювання батьків стосовно того, що подумують люди, коли дитина поводить себе неналежним чином.

Заняття 7 – заключне. Воно має бути присвячено обговоренню набутих стратегій їх ефективності і труднощів у використанні. Його пропонується провести через місяць після запропонованої програми для обговорення проблемних та позитивних аспектів взаємодії батьків і дітей.

Слід зазначити, що попри існування різних технік, умови їх використання є суто індивідуальними і потребують урахування особливостей сім'ї, місця проживання. Кожне таке заняття збагачує не лише батьків, а й психологів, оскільки відкриває віхи нового досвіду та можливостей його використання у подальшій практиці.

Отже, результати теоретичного аналізу літератури з проблеми психологічної допомоги батькам та впровадження авторської програми дають змогу зробити висновок про те, що використання цих технік визначається конкретним контекстом, конкретною сім'єю й індивідуально-психологічними особливостями самої дитини.

До перспектив подальшого дослідження належить упровадження індивідуальних і групових форм роботи з дітьми з ГРДУ, їхніми батьками та вчителями з урахуванням основних положень когнітивно-біхевіоральної терапії.

Список використаної літератури

1. Засекіна, Л. В. Гіперактивний розлад із дефіцитом уваги: теорія і практика / Л. В. Засекіна, О. А. Соловей. – Луцьк : Волинський нац. ун-т імені Лесі Українки, 2011. – 228 с.
2. Barkley, R. A. Attention-deficit Hyperactivity Disorder. A handbook for diagnosis and treatment / R. A. Barkley. – New York : The Guilford Press, 2006. – 478 p.
3. Plizka, S. R. ADHD with Comorbid Disorders: clinical assessment and management / Plizka S. R., Carlson C. L., Swanson J. M. – New York : Guilford Press, 1999. – 325 p.