

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт
(наименование института полностью)

Кафедра «Педагогика и психология»
(наименование)

37.04.01 Психология
(код и наименование направления подготовки)

Психология здоровья
(направленность (профиль))

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)

на тему Особенности системы отношений в семьях, воспитывающих детей с
расстройствами аутистического спектра

Обучающийся О.В. Гусева
(Инициалы Фамилия) (личная подпись)

Научный д-р пед. наук, доцент, О.П. Денисова
руководитель (ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2025

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1 Теоретические основы исследования семей, воспитывающих детей с нарушениями в психическом развитии.....	16
1.1 Расстройства аутистического спектра: клинико-психологические аспекты.....	16
1.2 Особенности родительских установок к детям с РАС.....	19
1.3 Исследования отношений сиблингов к сибсам с проблемами в развитии по данным отечественной и зарубежной литературы.....	25
Глава 2 Результаты экспериментально-психологического исследования здоровых сиблингов и их матерей в семьях, воспитывающих детей с РАС и семьях, воспитывающих только здоровых детей.....	32
2.1 Организация исследования и характеристика выборки.....	33
2.2 Обоснование методов и проведение эмпирического исследования....	37
2.3 Анализ и интерпретация результатов исследования.....	46
2.4 Направления и особенности психологической помощи семьям, имеющим детей с расстройствами аутистического спектра.....	76
Заключение.....	82
Список используемой литературы.....	85
Приложение А Программа психологической работы с семьями, воспитывающими ребёнка с расстройством аутистического спектра (РАС).....	92

Введение

Актуальность. Рост численности вновь диагностируемых случаев расстройств аутистического спектра (РАС) в последние десятилетия показывает необходимость изучения их влияния на семейную систему. Согласно данным международных исследований, на 2023 год частота РАС составляет примерно 1 случай на 36 детей, что отражает значительный рост показателей по сравнению с началом 2000-х годов, когда это число находилось на уровне 1 на 150 [30]. По данным Минздрава РФ, распространенность расстройств аутистического спектра в России составляет около 1 % детской популяции [27]. Эти данные подчёркивают необходимость изучения влияния, которое РАС оказывает на всех членов семьи, включая здоровых (нейротипичных сиблингов), чьё личностное и эмоциональное развитие происходит в условиях высокого уровня стресса и дефицита внимания со стороны родителей.

Современная практика показывает увеличение обращений семей, воспитывающих детей с РАС, за психологической поддержкой. Это связано как с ростом диагностируемости, так и с повышением социальной осведомлённости о необходимости поддержки всех членов семьи. Здоровые сиблинги детей с РАС оказываются в особенно уязвимом положении, поскольку часто берут на себя значительную долю семейных обязанностей, выступая помощниками родителей. Такая роль способствует развитию ответственности и организованности, но одновременно может вызывать эмоциональное истощение и усиливать чувство изоляции.

Возраст сиблингов играет ключевую роль в их восприятии семейной динамики. Старшие сиблинги часто вынуждены играть роль неких опекунов, поддерживая как ребёнка с РАС, так и родителей. Это формирует у них высокую степень ответственности, но одновременно ограничивает их возможности для социальной адаптации и личностного развития. Младшие сиблинги, напротив, могут испытывать трудности в поиске своей роли в семье, особенно в условиях, когда внимание родителей сосредоточено на ребёнке с

особенностями. Эти различия наиболее заметны в подростковом возрасте, периоде формирования личности и социальной независимости.

Ролевые ожидания в семье сильно влияют на нейротипичных сиблингов. Старшие дети нередко сталкиваются с повышенными ожиданиями, которые могут развивать лидерские качества, но также усиливают эмоциональное давление. Младшие сиблинги, напротив, стремясь соответствовать семейным требованиям, могут проявлять повышенную зависимость от оценок окружающих, что отражается на их самооценке и социальной адаптации. Эти процессы требуют комплексного изучения, так как они определяют позитивные и негативные аспекты семейных ролей.

Анализ научных исследований показывает, что в отечественной литературе эти аспекты недостаточно освещены. Большинство работ сосредоточены на особенностях поведения детей с РАС и стратегиях родительского взаимодействия, в то время как влияние семейной динамики на нейротипичных сиблингов остаётся изученным только фрагментарно. Зарубежные исследования подчёркивают необходимость комплексного подхода, включающего изучение возрастных и ролевых факторов, однако результаты таких работ часто не адаптируются к российскому социокультурному контексту. Это показывает значимость разработки диагностических инструментов и методов, направленных на выявление ключевых закономерностей в адаптации здоровых сиблингов, основанных как на учёте семейных ролей, так и культурных особенностей.

На научно-теоретическом уровне актуальность исследования определяется потребностью в углублённом изучении факторов, влияющих на личностную структуру, эмоциональную устойчивость и адаптационные стратегии здоровых сиблингов в условиях проживания в семьях, воспитывающих ребёнка с РАС. Такие исследования позволят выявить механизмы, определяющие как негативные, так и позитивные последствия семейной динамики для сиблингов, что в дальнейшем может стать основой для систематизации подходов к их поддержке.

Научно-методическая значимость заключается в создании инструментов для детального и комплексного изучения состояния здоровых подростков в таких семьях. Создание надёжного психодиагностического комплекса и индивидуализированного подхода к сопровождению семей, воспитывающих детей с РАС, позволит повысить эффективность психологической помощи, укрепить эмоциональный климат в семье и снизить уровень стресса для каждого из её членов.

Таким образом, обозначенные выше факторы, включая увеличение частоты диагностируемых случаев РАС, рост социального запроса на поддержку семей, а также недостаток комплексных исследований, подчёркивают актуальность настоящей работы. Решение указанных проблем позволит как обогатить научные представления о внутрисемейной динамике, так и разработать практические рекомендации для психологов, социальных работников и педагогов.

Противоречия. При анализе современных исследований и практики работы с семьями, воспитывающими детей с РАС, было установлено, что существует ряд препятствий, которые мешают эффективной поддержке нейротипичных братьев и сестер и оздоровлению семейной системы:

- между увеличением количества семей с детьми с РАС и недостаточной проработанностью данной проблематики на теоретическом и практическом уровне. Несмотря на увеличение количества публикаций в последнее время, особенно в зарубежных источниках, основной фокус исследований сконцентрирован на эмоциональном состоянии родителей и поведении детей с аутизмом. Влияние семейных отношений на сиблингов изучено явно недостаточно;

- между сложностью адаптационных процессов у здоровых сиблингов, вызванных перераспределением ролей и повышенной эмоциональной нагрузкой, и отсутствием комплексного подхода к изучению семейной системы;

- между необходимостью учёта возрастных, ролевых и индивидуальных

особенностей здоровых сиблингов в разработке программ психологической помощи и отсутствием системных подходов к анализу этих факторов;

– между потребностью в разработке эффективных программ психологической помощи, направленных на улучшение адаптационных стратегий сиблингов, и существующей практикой, которая преимущественно ориентирована на коррекцию поведения детей с РАС. Это приводит к игнорированию потребностей нейротипичных сиблингов, которые испытывают хронический стресс и эмоциональное истощение.

Таким образом, выявленные противоречия подчёркивают необходимость исследования, направленного на комплексное изучение особенностей семейной динамики, личностного и эмоционального развития сиблингов, а также разработку рекомендаций для психологической помощи, которые учитывают интересы всех членов семьи.

Проблема исследования заключается в недостаточном понимании механизмов личностного и эмоционального развития здоровых старших сиблингов в семьях с ребёнком с РАС. Эти дети оказываются в уникальном положении, которое определяется перераспределением семейных ролей, высокой эмоциональной нагрузкой и дефицитом родительского внимания. Современные научные данные не предоставляют достаточных сведений о том, как возрастные и ролевые различия, а также родительские установки влияют на адаптацию сиблингов.

Недостаток комплексного подхода, учитывающего как внутрисемейную динамику, так и индивидуальные особенности сиблингов, приводит к тому, что значительная часть их потребностей остаётся без должного внимания со стороны специалистов. В результате возникает необходимость изучения следующих вопросов:

- Какие родительские установки оказывают ключевое влияние на адаптационные механизмы здоровых сиблингов?
- Какие методы диагностики и психологической поддержки будут способствовать оптимальному семейному функционированию?

Данное исследование призвано восполнить существующие пробелы через комплексный анализ эмоциональных и личностных и характеристик старших нейротипичных братьев и сестер, изучения их стратегий адаптации и разработки рекомендаций для психологической помощи семьям, воспитывающим ребёнка с РАС.

Цель исследования. Выявить закономерности взаимосвязи семейных отношений и личностно-эмоциональных характеристик старших нейротипичных сиблингов подросткового возраста в семьях с ребёнком с РАС и разработать практическую программу по психологической поддержке этих семей.

Объект исследования. Межличностные отношения и психологические особенности старших нейротипичных сиблингов и их матерей в семьях, имеющих детей с РАС.

Предмет исследования. Система семейных отношений в семьях с ребёнком с РАС, ее взаимосвязь с личностным развитием старших нейротипичных сиблингов подросткового возраста.

Гипотезы исследования.

- Уровень ответственности и организованности старших сиблингов подросткового возраста из семей с ребёнком с РАС превышает показатели их сверстников из семей контрольной группы, что обусловлено перераспределением семейных ролей.
- Старшие нейротипичные сиблинги из семей с ребёнком с РАС демонстрируют меньшую эмоциональную устойчивость и социальную смелость, что связано с ограничением родительского внимания и повышенной семейной нагрузкой.
- Родительские установки, характеризующиеся гиперопекой и самопожертвованием, оказывают значительное влияние на снижение эмоциональной поддержки и развитие интропунитивных реакций у старших сиблингов.

Задачи исследования.

- Провести теоретический анализ современных отечественных и зарубежных исследований, посвящённых психологическим особенностям здоровых сиблингов в семьях, воспитывающих ребёнка с аутизмом.
- Изучить личностные и эмоциональные характеристики старших нейротипичных братьев и сестер в семьях, имеющих ребёнка с РАС с использованием стандартизированных и проективных методик: личностного опросника Р. Кеттелла (16PF), фрустрационного теста Розенцвейга, PARI, рисуночного теста «Рисунок семьи».
- Сравнить показатели ответственности, самоконтроля, эмоциональной устойчивости, социальной смелости и реакций на фрустрацию у старших сиблингов из семей с РАС с аналогичными показателями подростков из контрольной группы, состоящей из семей, воспитывающих только здоровых детей.
- Провести анализ родительских установок в семьях с ребёнком с РАС (гиперопека, самопожертвование, эмоциональная дистанция) и их влияние на личностное развитие и эмоциональное состояние старших сиблингов.
- Разработать и апробировать научно обоснованную программу психологической поддержки семей с ребёнком с РАС, ориентированную на удовлетворение потребностей старших детей и родителей, укрепление эмоциональных ресурсов и гармонизацию внутрисемейных отношений.

Научная новизна исследования.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

- В работе предложен интегративный подход, объединяющий использование пяти методик (личностный опросник Р. Кеттелла, фрустрационный тест Розенцвейга, методика PARI, рисуночный тест «Рисунок семьи» и структурированный опрос родителей). Этот подход позволил провести многомерный анализ влияния семейных взаимодействий на личностные и эмоциональные характеристики старших детей, сочетая объективные и субъективные аспекты.
- Впервые в рамках отечественной психологии изучено влияние

родительских установок, таких как гиперопека, самопожертвование и эмоциональная дистанция, на адаптационные стратегии старших детей в семьях с РАС. Результаты показали, что гиперопека и самопожертвование статистически значимо связаны с повышенной тревожностью и сниженной социальной уверенностью, а эмоциональная дистанция родителей негативно влияет на эмоциональную устойчивость детей.

– На основании результатов исследования создана уникальная программа, направленная на гармонизацию семейного функционирования, развитие навыков саморегуляции и снижение эмоционального напряжения. Программа объединяет теоретические выводы и эмпирические данные в единую практическую модель, что делает её универсальным инструментом для работы с семьями, воспитывающими детей с РАС.

– Разработанная программа представляет собой модель, которая может быть адаптирована к различным культурным, социальным и экономическим условиям. Её гибкая структура позволяет учитывать уникальные потребности семей, проживающих в разных регионах, а также особенности их жизненных обстоятельств. Это открывает перспективы для масштабирования программы и её использования в междисциплинарных подходах.

– Результаты исследования подчёркивают значимость объединения усилий психологов, педагогов, социальных работников и медицинских специалистов для создания комплексных программ поддержки семей с РАС. Выявленные закономерности могут быть использованы для дальнейшего изучения особенностей семейной динамики, роли культурных факторов и эффективности психологической помощи в различных контекстах.

Таким образом, исследование не только вносит вклад в развитие семейной психологии, но и формирует основу для создания новых подходов к междисциплинарной поддержке семей с РАС, способствуя улучшению их эмоционального климата и общего качества жизни.

Теоретическая значимость.

– Уточнены и дополнены существующие теоретические представления о влиянии семейной динамики на личностное и эмоциональное развитие старших нейротипичных сиблингов подросткового возраста в семьях с ребёнком с РАС. Полученные данные позволяют глубже понять, как распределение семейных ролей, родительские установки и тяжесть симптомов РАС влияют на адаптационные стратегии сиблингов.

– Выявлена роль родительских установок, таких как гиперопека, эмоциональная дистанция и самопожертвование, в формировании личностных характеристик сиблингов. Эти выводы расширяют теоретический аппарат семейной психологии, подтверждая значимость родительского поведения для гармонизации внутрисемейных отношений.

– Исследование вносит вклад в развитие теории адаптационных стратегий подростков, находящихся в условиях хронического семейного стресса. Оно уточняет понимание факторов, способствующих формированию как позитивных личностных черт (эмпатия, ответственность), так и негативных (тревожность, низкая эмоциональная устойчивость) эмоциональных состояний.

Таким образом, результаты работы способствуют интеграции эмпирических данных и теоретических концепций психологии семьи, создавая базу для дальнейших исследований семей, воспитывающих ребёнка с РАС и разработки целевых программ поддержки.

Практическая значимость.

Практическая значимость исследования заключается в разработке комплексной программы психологической поддержки семей, воспитывающих детей с РАС. Программа ориентирована на снижение уровня эмоционального напряжения у старших детей, гармонизацию внутрисемейных отношений и повышение адаптационных ресурсов родителей и детей. Её универсальная структура позволяет адаптировать содержание занятий к различным категориям семей, учитывая их индивидуальные особенности.

Разработанная программа может быть успешно использована:

В образовательных учреждениях:

- для работы с семьями учащихся, воспитывающих детей с особенностями развития, включая РАС;

- в рамках родительских собраний, тренингов или консультативных встреч, проводимых школьными психологами.

В медицинских учреждениях:

- как часть комплексной реабилитации детей с РАС и их семей;

- в программах сопровождения семей на базе центров психолого-медико-педагогической помощи.

В социальных службах:

- для поддержки семей, находящихся в сложных жизненных ситуациях, включая родителей, испытывающих эмоциональное выгорание;

- в рамках профилактических мероприятий, направленных на улучшение внутрисемейного климата.

Профильные специалисты, работающих с семьями с детьми с РАС, могут использовать отдельные элементы программы, такие, как конструктивное взаимодействие, в качестве самостоятельных модулей. Например, для программ повышения квалификации психологов, педагогов и социальных работников может быть использовано обучение навыкам саморегуляции и эффективной коммуникации.

Кроме того, программа может быть адаптирована для онлайн-формата, что расширяет её доступность для семей, проживающих в отдалённых регионах или не имеющих возможности регулярно посещать очные консультации. Публикация материалов программы в виде методических пособий позволит специалистам использовать её элементы в собственной практике.

Таким образом, практическая значимость исследования проявляется не только в непосредственной помощи семьям с детьми с аутизмом, но и в создании универсального инструмента для специалистов, работающих в области семейной психологии, педагогики и социальной работы. Это способствует улучшению качества жизни семей и снижению уровня стресса у

их членов.

Личное участие автора.

Автором проведён всесторонний анализ и обобщение литературных источников по проблеме исследования, что позволило выявить ключевые тенденции и пробелы в изучении личностных и эмоциональных особенностей старших детей в семьях с РАС. Личное участие включало организацию и проведение эмпирического исследования с использованием стандартизированных и проективных методик, сбор и обработку статистических данных, что обеспечило достоверность и глубину полученных результатов. На основе полученных данных автором разработана и обоснована комплексная программа психологической поддержки, направленная на гармонизацию семейной динамики, снижение эмоционального напряжения у старших детей и укрепление их эмоциональных ресурсов. Программа включает практические рекомендации для работы с родителями и старшими детьми, предлагая инструменты для улучшения коммуникации и снижения уровня стресса в семьях с ребёнком с РАС. Автор также предложил рекомендации для специалистов, занимающихся поддержкой таких семей, с целью повышения эффективности психологической работы и предотвращения профессионального выгорания.

Эмпирическая база исследования.

Исследование проводилось на базе АНО Центр развития личности "ГРААЛЬ" и гимназии №13 г. Красноярска. Выборку исследования составили семьи, имеющие двух детей, у одного из которых имеется диагноз РАС, а второй развивается типично. Экспериментальная группа (ЭГ) представлена 30 семьями, в ней обследованы мать и здоровый сиблинг. Контрольная группа (КГ) составила 30 семей, воспитывающих детей, не имеющих нарушений психического развития. Всего было исследовано 120 человек.

Апробация и внедрение результатов исследования.

Результаты настоящего исследования прошли апробацию в рамках частной психологической практики автора, специализирующейся на работе с

семьями, воспитывающими детей с РАС. Разработанная в ходе исследования программа психологической поддержки была применена в работе с такими семьями, что позволило оценить её эффективность на практике. Программа способствовала снижению уровня эмоционального напряжения, улучшению навыков саморегуляции и конструктивного общения как у родителей, так и у старших детей. Эти результаты подтвердили её высокую практическую ценность для гармонизации семейных отношений.

Кроме того, элементы программы и ключевые результаты исследования обсуждались и внедрялись в рамках деятельности центра "Грааль". В процессе обучающих и консультационных мероприятий для родителей и специалистов были представлены основные выводы работы, включая влияние внутрисемейной динамики и распределения ролей на эмоциональное состояние старших детей. Участники мероприятий получили возможность познакомиться с конкретными упражнениями и стратегиями, направленными на поддержку старших детей и улучшение семейного климата.

Автор также представила результаты исследования на профессиональных встречах и рабочих семинарах в центре "Грааль", где была проведена дискуссия с коллегами-психологами. В рамках этих мероприятий программа поддержки была адаптирована с учётом обратной связи от практиков, что позволило сделать её ещё более универсальной и гибкой. Практическое применение выводов и их обсуждение среди специалистов подтвердило актуальность работы и обоснованность предложенных подходов.

Исследование имеет значительный потенциал для дальнейшего распространения. В ближайшей перспективе планируется подготовка публикаций для специализированных изданий, посвящённых семейной психологии и работе с семьями, воспитывающими детей с РАС. Разработанные материалы могут стать основой для организации дополнительных семинаров и тренингов, направленных как на профессиональное сообщество, так и на поддержку семей, нуждающихся в практических инструментах для преодоления сложных жизненных ситуаций.

Основные положения, выносимые на защиту.

– В семьях с ребенком с РАС нейротипичные сиблинги подросткового возраста проявляют более высокий уровень ответственности и самоконтроля по сравнению с их сверстниками из контрольной группы. Однако это сопровождается снижением социальной уверенности, увеличением тревожности и повышенной склонностью к интропунитивным реакциям на фрустрацию.

– Гиперопека и самопожертвование родителей оказывают значительное влияние на эмоциональное состояние старших детей, снижая их способность к социальной адаптации и повышая риск эмоционального истощения. В то же время эмоциональная дистанция родителей ассоциируется с недостаточной эмоциональной устойчивостью детей.

– Предложенная программа психологической поддержки семей с ребенком с РАС, основанная на комплексном учете семейной динамики и индивидуальных особенностей сиблингов, показала свою эффективность в снижении уровня эмоционального напряжения и улучшении внутрисемейных отношений. Программа адаптирована для использования как в частной психологической практике, так и в образовательных и реабилитационных учреждениях.

Структура и объем магистерской диссертации.

Магистерская диссертация состоит из введения, двух глав (теоретической и эмпирической), заключения, общих выводов, списка использованной литературы и приложения, содержащего описание разработанной программы работы с семьями, воспитывающими детей с РАС.

Во введении обоснована актуальность исследуемой темы, определены объект и предмет исследования, сформулированы цель и задачи, выдвинуты основные гипотезы и описаны используемые методы. Также изложены научная новизна, теоретическая и практическая значимость исследования.

Первая глава посвящена теоретическому анализу современных подходов к изучению семейной динамики в условиях воспитания ребёнка с аутизмом.

Рассмотрены особенности личности и эмоционального состояния старших нейротипичных сиблингов в таких семьях, влияние родительских установок и распределения ролей, а также факторы, которые способствуют гармонизации семейного функционирования. Глава завершена обобщающими выводами, которые служат основой для дальнейшего эмпирического анализа.

Вторая глава представляет результаты эмпирического исследования, направленного на изучение личностных и эмоциональных характеристик старших детей в семьях с РАС, а также влияния родительских установок и внутрисемейных взаимодействий. Использовались стандартизированные и проективные методики, такие как личностный опросник Р. Кеттелла, фрустрационный тест Розенцвейга, методика PARI и рисуночный тест «Рисунок семьи». На основании анализа данных были выявлены ключевые особенности семейной динамики и разработаны рекомендации для психологической поддержки, включая интеграцию предложенной программы. Глава включает 6 таблиц, 6 рисунков и результаты статистического анализа.

Заключение обобщает результаты исследования, отражает их значение для теории и практики, а также содержит рекомендации по дальнейшим направлениям научной и практической работы в области семейной психологии.

Список использованной литературы включает 58 источников, в том числе современные отечественные и зарубежные исследования, что свидетельствует о широкой теоретической базе работы.

Общий объем работы составляет 91 страница основного текста, включая 6 таблиц, 6 рисунков и 1 приложение. Диссертация отличается структурированной подачей материала, логичной последовательностью и высоким уровнем практической значимости.

Глава 1 Теоретические основы исследования семей, воспитывающих детей с нарушениями в психическом развитии

Расстройства аутистического спектра (РАС) представляют собой сложный клинико-психологический феномен, охватывающий широкий спектр нарушений в когнитивной, поведенческой и эмоциональной сферах. Их влияние затрагивает всю семейную систему, отнюдь не ограничиваясь самим ребенком с диагнозом. В последние десятилетия вопрос о том, как эти нарушения затрагивают семейную динамику, особенно в контексте взаимодействия родителей и сиблингов, стал предметом множества исследований. Однако глубина и системность анализа остаются недостаточными, особенно в отечественной литературе. С учётом роста частоты диагностируемых случаев РАС в России и мире, становится критически важным исследовать влияние данных расстройств не только на детей с РАС, но и на их семьи в целом, включая нейротипичных сиблингов.

1.1 Расстройства аутистического спектра: клинико-психологические аспекты

Для расстройств аутистического спектра (РАС) характерны качественные нарушения в сфере коммуникации и социального взаимодействия, распространяющиеся в том числе и на близкие взаимоотношения, не исключая и матерей. Эти расстройства сопровождаются аномалиями в формировании привязанности и определенными эмоциональными, когнитивными и поведенческими особенностями.

Наблюдения над коммуникативными трудностями и необычными формами социального поведения детей с РАС вызвали научный интерес у исследователей, которые попробовали объяснить их корни через призму когнитивного дефицита [16, 32, 38]. Было выделено два типа когнитивных дефицитов, сопровождающих РАС: специфический и общий.

С нарушением восприятия и обработки социально значимой эмоциональной информации ассоциирован специфический когнитивный дефицит [32, 38]. Дети, страдающие аутизмом, имеют ограниченную или искаженную способность к ролевой игре вследствие трудностей в понимании намерений, эмоций и желаний других людей, а также невербальных аспектов социальных взаимодействий.

Общий когнитивный дефицит у этих детей связан с недостаточной способностью обрабатывать информацию, планировать и сосредотачивать внимание. Они часто анализируют информацию на уровне деталей, не строя общей картины [1]. Эти дети также испытывают трудности в распознавании эмоций через телодвижения, жесты, мимику и голос. Эмоциональные сигналы, поступающие от других, зачастую ускользают от них, что влечет затруднения в понимании эмоциональных состояний других людей [58].

Вследствии повреждении базовых механизмов аффективной регуляции, которые отвечают за целостную эмоциональную организацию, у таких детей и подростков наблюдается повышенная чувствительность к раздражителям и сниженный жизненный тонус. Люди, страдающие аутизмом, испытывают высокую аффективную чувствительность к внешним воздействиям и сталкиваются с трудностями в активном взаимодействии со средой [23].

Таким образом, расстройства аутистического спектра проявляются в результате когнитивных и эмоциональных проблем, связанных как с общими, так и со специфическими когнитивными дефицитами. Эти проблемы существенно воздействуют на качество социальных взаимодействий, включая отношения между детьми и их родителями, сказываясь на динамике родительских ролей и межличностных отношениях.

Отметим также, что характерными чертами, проявляющимися с раннего детства и остающимися практически неизменными в течение всей жизни, являются нарушения в области речи и коммуникации у людей с РАС. Анализируя коммуникативные особенности, можно выделить три уровня взаимодействия, которые типичны для данного расстройства:

– информационно-коммуникативный уровень, который включает процессы передачи и приема информации. Дети с аутизмом испытывают сложности с адаптации своей речи к текущему контексту и пониманием переносного значения слов. Особенно это касается тех, у которых минимальны или отсутствуют навыки прагматического использования речи. Для них характерна буквальная интерпретация и привязка к жесткому значению слова, связанного с первоначальным контекстом. Это затрудняет их способность к эффективной коммуникации и создает информационный дефицит [21];

– регулятивно-коммуникативный уровень, на котором осуществляется взаимное корректирование действий при совместной деятельности [12]. Трудности этого уровня проявляются у детей с аутизмом в ограниченной способности к адаптации и совместной деятельности;

– аффективно-коммуникативный уровень, который отвечает за обмен эмоциональными состояниями и выразительность передаваемой информации. На этом уровне дети с РАС часто используют искаженные невербальные и вербальные средства коммуникации. Они могут применять лишь простые жесты и вокализации для выражения своих потребностей, но не обладают более сложными навыками, такими как привлечение и поддержание социального внимания и способность предугадывать мысли и чувства других людей.

Большинство детей с РАС имеют задержку речевого развития, что выражается в ограниченных и однообразных формах общения. Одной из наиболее заметных черт их поведения является дефицит в речевой коммуникации, что делает их участие в общественных взаимодействиях более сложным и ограниченным [14, 17, 23].

Таким образом, особенности коммуникации у детей с РАС могут сильно варьироваться в зависимости от тяжести симптомов и степени искажения развития. Несмотря на это, активная медико-психолого-педагогическая коррекция может помочь многим из них развить навыки коммуникации и подготовиться к обучению в массовых школах.

О.С. Никольской были дифференцированы четыре группы детей, имеющих аутизм, по следующим критериям: по тяжести и мере искажения развития, по уровню дезадаптации, по характеру симптомов аутизма, по возможностям социализации [22].

Таким образом, по данным клинико-психологического изучения детей, страдающих РАС, можно сделать следующие выводы:

- вариативность уровня интеллектуального развития;
- разнообразие речевых нарушений. Отмечается широкий спектр речевых нарушений, включая как нормальное или даже ускоренное развитие, так и глубокий мутизм, когда у детей отсутствует вербальная коммуникация;
- многообразие эмоциональных проявлений. Наличие выраженных аффективных, агрессивных реакций, двигательной расторможенности или заторможенности, неврозоподобные нарушения;
- различная глубина аутистических барьеров.

1.2 Особенности родительских установок к детям с РАС

Когда родители узнают о диагнозе аутизма у своего ребенка, это становится источником серьезного стресса и шока. Изменяется их мировосприятие, отношение к себе, ребенку, окружающим и жизни в целом. Отношения внутри семьи зачастую становятся дисфункциональными, а контакты с окружающим социумом могут подвергнуться негативным изменениям.

Продолжительный период стресса связан со значительной эмоциональной нагрузкой, также свой вклад вносят психологические особенности детей с аутизмом. Семьи с детьми с РАС «сталкиваются с уникальными проблемами, которые порождают цепную реакцию отрицательных изменений внутри семейного контекста» [13, 16].

В работе Никольской О.С. с соавторами показано, что в семьях с детьми, страдающими РАС, матери испытывают более серьезный хронический стресс

по сравнению с матерями детей, страдающих умственной отсталостью или церебральным параличом [23].

Исследование [51] было посвящено определению чувств и мыслей родителей детей с аутизмом. Было показано, что их социальная и семейная жизнь негативно пострадала, и они были сильно обеспокоены взглядами других людей.

Многие родители, оказавшись в подобной ситуации, часто бывают не готовы к столкновению с таким медицинским диагнозом. В условиях социальной изоляции семьи родительская склонность к самопожертвованию, характерная для семей с ребёнком с РАС, только усиливается. Что, в свою очередь, может приводить к эмоциональному истощению родителей и к снижению их способности предоставлять равномерную поддержку остальным детям. Это усиливает чувство изоляции у нейротипичных братьев и сестер и может сформировать у них повышенный уровень тревожности. Анализ эмоционального состояния матерей, воспитывающих детей с РАС, проводится в работах [43, 50], в то время как исследования [7, 61] посвящены проявлению депрессивных состояний у родителей таких детей.

Дети, страдающие от РАС, часто являются первенцами и, в некоторых случаях, единственными детьми в семье [20]. Воспитание и поддержка такого ребенка требуют особого опыта и навыков со стороны родителей, и они не всегда в состоянии выявить психическое расстройство до тех пор, пока ребенок не достигнет возраста, когда начинает развиваться нормальное социальное взаимодействие. Таким образом, на третьем году жизни родителей ожидают серьезные вызовы, поскольку признаки РАС становятся более очевидными и устойчивыми.

Семьи с детьми с аутизмом испытывают стресс из-за нехватки специализированных образовательных учреждений. Отсутствие подходящих средств для лечения и коррекции аутизма, дефицит квалифицированной помощи создает финансовые трудности для семей [19]. Это обусловлено необходимостью постоянного присмотра за ребенком, так как он может

проявлять симбиотическую зависимость [2, 22], что делает невозможным отсутствие одного из родителей.

По словам Ткачевой В.В. семьи с детьми с аутизмом оказываются «во внутреннем и социальном тупике», [28] что проявляется на психологическом, социальном и физическом уровнях и требует комплексного подхода и поддержки.

Как пишет Мамайчук И. И, восприятие родителями диагноза аутизма своего ребенка как трагедии становится следующим важным аспектом. Появление ребенка с особенностями развития становится для семьи источником глубокого стресса. Длительность и интенсивность стресса, вызванного чувством потери и нехваткой всесторонней профессиональной поддержки, оказывает сильное воздействие на психическое состояние родителей. Образ жизни семьи под воздействием стресса претерпевает радикальные изменения [16, 28].

С деформацией, как правило, сталкиваются следующие сферы: стиль внутрисемейных отношений и система отношений между членами семьи и окружающих их социумом.

По результатам отечественных исследований [17], мужчины следуют "традиционным" представлениям о ролях в семье. Их образ жизни и социальные связи обычно не сильно меняются из-за рождения ребенка с РАС. Они обычно занимаются обеспечением семейного бюджета и проводят меньше времени с детьми из-за своей занятости на работе. Таким образом, на их психическое состояние стресс оказывает не столь сильное воздействие, как на психику матерей, воспитывающей ребенка с РАС.

В работах Жукова Д.Е. и Печниковой Л. С. показано, что такое распределение внутрисемейных ролей является наиболее типичными. Женщины, воспитывающие ребёнка с РАС, часто находятся в состоянии фрустрации и испытывают сильное эмоциональное напряжение [11, 25].

Морозова С.А., Чигрина С.Г. изучали семьи, воспитывающие детей с РАС, их состав, уровень образования родителей и занятость. Показано, что при

высоком среднем уровне образования (76,3% высшее, 18,8% среднее специальное) отмечается низкий процент занятости (40,5%). Выявлено, что спектр распределения по профессиям отличается по основным профессиональным группам от среднестатистического по стране в сторону повышения количества психолого-педагогических работников, бухгалтеров, экономистов, банковских служащих, медработников, сотрудников в области информационных технологий. Основными причинами искаженности профиля профессий среди респондентов являются как стремление обеспечить достойное качество сопровождения ребёнка, так и эндогенные факторы. Также выявлена демографическая депрессивность семей с детьми, имеющими расстройства аутистического спектра (РАС): 1,8 ребёнка на семью. [20].

Зарубежные исследователи считают, что семейные отношения являются наиболее страдающим аспектом, когда в семье есть ребенок с расстройствами аутистического спектра. Из-за этого возникают дисгармоничные и даже конфликтные отношения между родителями [15]. Современное иранское исследование [41] выявило, что по всем компонентам удовлетворенности браком и счастья, за исключением разрешения конфликтов, у родителей нейротипичных детей было набрано значительно более высокое количество баллов, чем у родителей детей с аутизмом.

Развод становится одним из наиболее негативных исходов в таких семьях. Хотя не всегда причина развода связана с наличием аутичного ребенка, семейный стресс, вызванный этой ситуацией, может стать фактором, который дополнительно обостряет отношения и может привести к разводу. Это оказывает дополнительное негативное воздействие на ребенка с РАС. В лонгитюдном масштабном исследовании [31] было установлено, что около 36% людей с аутизмом пережили развод родителей к 30 годам. Выборка состояла из родителей 219 детей, первоначально направленных по поводу аутизма и других задержек развития, а затем достигших возраста 30 лет. Результаты этой работы показывают, что риск развода в семьях детей с аутизмом остается высоким на протяжении всего детства и раннего взросления.

Такие семьи также подвергаются значительному социальному и психологическому давлению со стороны общества, которое может ставить под сомнение нормативность и соответствие родителей и их ребенка общественным ценностям. Это оказывает серьезное воздействие на эмоционально-мотивационную сферу родителей [28]. В работе [19] изучалось, как влияет наличие ребёнка с РАС на отношения внутри семьи, взаимодействие его семьи с родственниками, друзьями, с посторонними людьми. Показано, что если в семье, у родственников и друзей преобладали положительные реакции (соответственно 45,1%, 67,1% и 61,5%), то посторонние люди в 68,2% случаев реагировали отрицательно (избегание, осуждение, неприятие).

Особенности родительской позиции в семьях с детьми с РАС не получили достаточного изучения. Процесс формирования родительской позиции и отношений к ребенку с аутизмом происходит долгое время и подвержен изменениям. Это влияет на восприятие, способы общения с ребенком и характер воздействия на него, формируя новые роли и позиции родителей.

Несмотря на распространенное мнение о том, что дети с аутизмом не способны к проявлению чувств к своим родителям, исследования показывают обратное. Действительно, у таких детей могут быть трудности в восприятии и реагировании на социальную информацию, но это не исключает возможности формирования эмоциональных связей [21]. Важно понимать, что эмоциональная привязанность у детей с аутизмом может иметь отличительные черты, скорее представляя собой симбиотическую связь, где ребенок видит родителя как средство выживания. Это влияет на отношения родителей и может проявляться в форме отвержения, гиперопеки, непоследовательности и противоречивости в воспитании [24].

Особую роль в формировании внутрисемейных отношений играет сочетание гиперопеки и эмоциональной дистанции. Такая комбинация наблюдается в семьях, где один из родителей полностью сосредоточен на ребёнке с РАС, в то время как другой склонен избегать участия в семейных процессах из-за ощущения беспомощности или высокого уровня стресса. Эти

установки приводят к усилению нагрузки на нейротипичных сиблингов, которые нередко становятся своеобразными посредниками между родителями и детьми с особенностями развития.

Кроме того, следует учитывать культурные и социальные факторы, влияющие на формирование родительских установок. Например, в российском обществе склонность родителей к самопожертвованию часто рассматривается как социальная норма, что может способствовать игнорированию собственных потребностей родителями. Это, в свою очередь, может усиливать чувство ответственности и тревожности у здоровых сиблингов, особенно в старшем подростковом возрасте.

Чаще всего дети с аутизмом испытывают трудности в обмене положительными эмоциями. В отличие от ситуации с детьми с типичным развитием, где эмоциональная связь между младенцем и матерью обычно является двусторонней и укрепляет близкие отношения, у детей с аутизмом эта связь имеет односторонний характер. В подобных случаях родители часто сталкиваются с чувством фрустрации и переживаниями горя, а также увеличением тревожности. В этот же период, родительские нормы и позиции могут претерпевать изменения и искажения [16].

Анализ литературы показывает, что родители детей с аутизмом часто сталкиваются с функциональными нарушениями. Матери, в частности, могут испытывать рост эмоционального напряжения, ощущение социальной изолированности и другие негативные эмоциональные переживания. В исследовании, проведенном ранее автором настоящей диссертации, установлено, что для матерей, воспитывающих ребенка с РАС, характерен депрессивный фон настроения со склонностью к аутоагрессивным реакциям [7]. Клинические и психологические особенности ребенка, его затрудненное восприятие социальной среды и ограниченные навыки обмена эмоциями могут привести к замене типичной эмоциональной привязанности на более примитивные формы симбиотических связей с матерью. Эти факторы способствуют формированию деструктивных родительско-детских отношений,

которые включают в себя реакции отвержения ребенка, стремление инфантилизировать его и повышенную невротизацию матерей [11, 25, 48].

В литературном обзоре [6] подчеркивается, что «по-прежнему малоизученными остаются родительско - родительские отношения в семьях, воспитывающих ребенка с РАС (хотя эти отношения тоже необходимо рассматривать как значимый ресурс функционирования семьи) и отношение родителей к другим детям, воспитывающимся в семье вместе с ребенком с РАС».

В итоге, стоит отметить, что особенности родительской позиции и родительского отношения к детям с аутистическими расстройствами и их здоровым сиблингам остаются мало исследованными. Существует недостаточно работ, где была бы проведена систематический анализ взаимосвязи между спецификой родительских отношений и позиции к сиблингу с РАС и нейротипичному сибсу.

1.3 Исследования отношений сиблингов к сибсам с проблемами в развитии по данным отечественной и зарубежной литературы

Семейная приспособляемость и ее влияние на психологическое состояние детей - это актуальная тема исследований в области семейной психологии. В большинстве случаев эти исследования сосредотачиваются на родителях, особенно на матерях. Однако, как показывают данные, влияние братьев и сестер на детей с нарушениями заслуживает особого внимания. Подобно тому как некоторые из них успешно справляются с возникающими трудностями, другие оказываются в "зоне психологического риска" [26].

Влияние сибса с ОВЗ на здорового брата или сестру является мало изученной областью клинической психологии и, несомненно, заслуживает отдельного исследования. Отношения между сиблингами, по-видимому, являются наиболее прочным и продолжительным видом связи, которая может

соединять двух людей. Их продолжительность (которая порой длится всю жизнь), определяет значительность влияния, оказываемого друг на друга.

Эти отношения определяются разнообразными факторами, включая индивидуальные характеристики детей, семейные особенности и стратегии воспитания, принимаемые в этой семье. Методы воспитания оказывают влияние на братьев и сестер, подвергаясь воздействию индивидуальных характеристик как родителей, так и детей, а также эмоционального климата в семье [45].

В статье Гусевой О.В. [8] отмечается, что в семьях с детьми с РАС здоровые сиблинги часто демонстрируют повышенную тревожность, эмоциональную неустойчивость и низкую коммуникативную активность. Эти характеристики связаны с конфликтными семейными отношениями, а также с изолированностью таких семей от внешнего мира. Использование комплексного подхода, включающего проективные методики, позволило выявить выраженную эмоциональную дистанцию между сибсами и отцами, что значительно влияет на внутрисемейное взаимодействие. Таким образом, полученные данные подтверждают необходимость учета особенностей семейной системы при разработке психокоррекционных программ.

Эмоциональная близость между братьями и сестрами может стать компенсацией в случаях, когда родители не могут оказать необходимую поддержку. В нормальных обстоятельствах, сиблинги взаимодействуют друг с другом и могут проявлять агрессивное поведение, что вписывается в нормативный процесс развития. В семьях, где один из детей требует особого ухода и внимания, здоровым сиблингам приходится тормозить свои агрессивные импульсы. Это вызвано опасением нанести вред уязвимому брату или сестре. В результате, здоровые сиблинги подавляют свои естественные эмоции, что, в свою очередь, может привести к более отчужденному стилю общения между собой. Таким образом, отношения между сиблингами могут стать менее спонтанными и естественными.

Кроме того, среди здоровых сиблингов чувство вины представляет собой распространенное эмоциональное состояние, которое может стать источником депрессивных состояний, апатии, агрессивного или саморазрушительного поведения. Нейротипичные подростки могут ощущать, что они не соответствуют ожиданиям своих родителей, или считать, что им приходится нести ответственность за состояние своих сиблингов.

Важно понимать, что ребенок с особыми потребностями является общей семейной проблемой, и его влияние на братьев и сестер заслуживает открытого обсуждения.

В работах, посвященных проблеме отношений братьев и сестер в семье, подчеркивается, что эти отношения по природе своей являются амбивалентными. Установлено, что отношение детей к своим младшим сиблингам строится через отношения к детям их родителей. Как показали исследования Л.С. Выготского, для становления личности необходимо общение не только со взрослыми, но и со сверстниками, детьми, которые близки ему по возрасту. В семье, где есть сиблинги, взаимодействие между ними способствует развитию личности каждого ребенка [5].

Особое значение общество сиблингов приобретает для ребенка с ОВЗ. Появление в семье такого ребенка затрагивает жизнь всех членов семьи, включение его в сиблинговую подсистему также влияет на взаимоотношения внутри нее. Нередко сиблинги являются для особого ребенка единственным обществом сверстников. В общении с братом или сестрой ребенок с отклонениями в развитии приобретает первичный опыт общения с обычными сверстниками.

В исследованиях семейной динамики, затрагивающей влияние детей с РАС на здоровых сиблингов, особое внимание уделяется их психологической адаптации и эмоциональному состоянию. Гусева О.В. и Мамайчук И.И. в своей работе подчеркивают, что здоровые сиблинги в таких семьях сталкиваются с уникальными вызовами, включая амбивалентные чувства по отношению к

брату или сестре с РАС, повышенную тревожность, фрустрацию, а также сложность в соблюдении социальных стандартов [9].

В последние десятилетия зарубежные и отечественные исследователи проявили значительный интерес к исследованиям сиблинговых отношений в семьях, имеющих ребенка с РАС.

В работе [33] показано, что старшие сиблинги положительно влияют на развитие социальных навыков своих младших братьев и сестер с РАС. Эффект типично развивающихся младших сиблингов был скромным и наблюдался только у детей с лучшими когнитивными способностями.

Рассматривая проблемы социализации и их взаимосвязь с характером детско-родительских отношений, исследователи предполагают, что наличие различий в родительском воспитании в первую очередь влияет на особенность сиблинговых отношений, которые являются микромоделью социальных отношений и непосредственно связаны с успешной социализацией [36].

Как и другие молодые люди, сибсы с РАС могут оказывать как положительное влияние на братьев и сестер, так и отрицательное. Исследования показывают, что к положительным качествам относятся зрелость и ответственность; позитивная Я-концепция; меньшее количество ссор и конкуренции; восхищение человеком с РАС; и удовлетворительные отношения между братьями и сестрами. Негативные аспекты включают страх перед пугающим или агрессивным поведением, снижение близости между братьями и сестрами, а также социальные и эмоциональные трудности.

Так, в работе [52] показано, что в целом только у 6–23% сиблингов были выявлены клинические проявления эмоционального, поведенческого или социального функционирования. И материнская депрессия, и отношения между братьями и сестрами были определены как ключевые пути прогнозирования функционирования братьев и сестер в рамках данной модели.

Однако важно обратить внимание на то, что большинство современных исследований опирается на информацию от родителей или учителей, но не от самих типично развивающихся сиблингов. На этот факт также указывают

авторы работе [56]. В их исследовании функционирования здоровых сиблингов, имеющих брата или сестру с РАС показано, что общей темой было противоречие. Участники признали как трудности (снижение родительского внимания, дополнительная ответственность, надоедливое поведение sibsa с РАС, сложности в общении); так и обратили внимание на положительные аспекты (они стали чуткими, любили и ценили sibsa с РАС, осознали, что этот опыт изменил их жизнь). Сиблинги младшего возраста часто размышляли о детских впечатлениях, хотели бы больше играть вместе и упоминали, на что способен их sibс с РАС. Сибсы-подростки извлекли жизненные уроки из этого опыта, рассказали об изменениях в жизни, когда был поставлен диагноз РАС, и показали большую способность к саморефлексии и защите своего sibsa с РАС. У сиблингов мужского пола на первый план вышло желание более частых игр со своим sibсом с РАС, и они зачастую упоминали об его агрессивном поведении; сестры женского пола сосредоточились на трудностях взаимоотношений и общения с sibсом с РАС.

Авторы работы [60] исследовали семьи с РАС с точки зрения применения концепции семейных систем. Они выявили, что такие факторы, как уровень развития, статус общения, а также сильные стороны, проблемы и интересы, являются ключевыми особенностями детей и семьи, на которые необходимо обратить внимание, чтобы способствовать позитивному участию сиблингов и функционированию семьи. Однако они считают, что разработка ориентированных на семью программ вмешательства для братьев и сестер детей с РАС является областью исследований, которая требует дальнейшего изучения.

К похожим выводам пришли в работе [57] в систематическом обзоре того, каково быть сиблингом ребенка с РАС. Показано, что трудности, связанные с РАС, могут оказать значительное влияние на образование и личное, семейное, социальное, профессиональное функционирование. Наличие брата или сестры с РАС может повлиять на развивающуюся самоидентификацию и личностное развитие здорового sibsa разными способами. Точно так же взаимодействие с

сиблингом, страдающими РАС, и с другими людьми может вызвать множество событий, которые могут как принести пользу, так и бросить вызов типично развивающимся братьям и сестрам. Способность здоровых сиблингов справляться с неблагоприятным опытом должна оставаться в центре внимания. В этом обзоре также делается вывод, что необходимы дальнейшие исследования, чтобы определить, какие методы наиболее эффективны в поддержке типично развивающихся братьев и сестер детей с РАС.

В работе [55] изучались факторы риска поведенческих и эмоциональных проблем у братьев и сестер детей с РАС. Результаты выявили положительную корреляцию со следующими показателями: мужской пол, меньший размер семьи, старший возраст ребенка с РАС, более низкий доход семьи, проблемы с поведением ребенка с РАС и расширенный фенотип аутизма у сиблинга.

Программная поддержка и консультирование сиблингов также играют важную роль в снижении стресса и повышении уровня социальной адаптации. В работе [49] подчёркивается важность систематического консультирования здоровых сиблингов для улучшения их способности справляться с эмоциональными трудностями и выстраивать эффективные стратегии преодоления фрустрации.

Таким образом, анализ международных исследований здоровых сиблингов из семей, воспитывающих детей с РАС, демонстрирует как сходства, так и различия в восприятии и адаптации этих подростков в разных странах и культурах. Подтверждаются основные выводы российских исследований о снижении самооценки и эмоциональной устойчивости сиблингов в семьях с РАС, однако зарубежный опыт подчеркивает важность социальной и психологической поддержки, которая помогает улучшить психоэмоциональное состояние сиблингов и способствует их более успешной социализации.

Теоретический анализ показал, что семьи, воспитывающие ребёнка с расстройством аутистического спектра (РАС), сталкиваются с уникальными трудностями, связанными с перераспределением семейных ролей и

эмоциональных ресурсов. Эти трудности требуют глубокого изучения как объективных, так и субъективных аспектов внутрисемейных взаимодействий.

Одним из ключевых факторов, влияющих на адаптацию старших детей в семьях с РАС, являются родительские установки. Установлено, что такие особенности, как гиперопека, самопожертвование и эмоциональная дистанция, имеют значительное влияние на личностное развитие и эмоциональную устойчивость детей. Эти аспекты легли в основу гипотез эмпирического исследования.

Личностные и эмоциональные особенности старших детей, такие как тревожность, самоконтроль, степень принятия моральных норм и социальная смелость, требуют целенаправленного изучения. Теоретические исследования свидетельствуют о том, что эти характеристики могут варьироваться в зависимости от специфики семейной динамики, что стало одной из задач эмпирической части.

Рассмотренные теоретические подходы к изучению семейной динамики и внутрисемейных ролей позволили выделить основные направления для эмпирического исследования. В частности, анализ влияния родительских установок на адаптационные стратегии детей и изучение реакций на фрустрацию были определены как приоритетные задачи.

Выводы теоретического анализа подчёркивают необходимость разработки программ психологической поддержки, ориентированных на гармонизацию внутрисемейных отношений и снижение эмоционального напряжения у всех членов семьи. Эти теоретические положения сформировали концептуальную основу для разработки практической программы, предложенной в диссертации.

Глава 2 Результаты экспериментально-психологического исследования здоровых сиблингов и их матерей в семьях, воспитывающих детей с РАС и семьях, воспитывающих только здоровых детей

Целью эмпирического исследования является изучение личностных и эмоциональных характеристик старших детей в семьях с ребёнком с РАС, а также анализ влияния родительских установок на их адаптационные стратегии. Эмпирическая часть направлена на проверку гипотез, сформулированных на основе теоретического анализа, представленного в первой главе.

Выводы теоретического анализа позволили сформулировать основные гипотезы эмпирического исследования. В частности, анализ влияния родительских установок (гиперопека, самопожертвование, эмоциональная дистанция) обосновал следующие предположения:

- гиперопека и самопожертвование родителей связаны с повышенной тревожностью и сниженной социальной уверенностью старших детей;
- эмоциональная дистанция родителей негативно влияет на самооценку и эмоциональную устойчивость детей;
- уровень ответственности и самоконтроля у старших детей в семьях с РАС выше, чем у их сверстников из контрольной группы, однако это сопровождается повышенной напряжённостью и склонностью к интропунитивным реакциям на фрустрацию.

Эти гипотезы стали основой для выбора диагностических методик, направленных на изучение указанных аспектов семейной динамики и личностных характеристик детей.

Для проверки сформулированных гипотез использовались следующие диагностические методики:

- личностный опросник Р. Кеттелла, позволяющий оценить эмоциональную устойчивость, уровень ответственности, социальной смелости и самоконтроля;
- фрустрационный тест Розенцвейга, предназначенный для изучения реакций на фрустрацию и стратегий преодоления конфликтных ситуаций;
- методика PARI для анализа родительских установок, таких как гиперопека, самопожертвование и эмоциональная дистанция;
- рисуночный тест «Рисунок семьи» для выявления особенностей восприятия внутрисемейных отношений;
- рейтинговая шкала аутизма у детей C.A.R.S.

Эти инструменты обеспечили многомерный подход к исследованию, позволяя получить полную картину влияния семейной динамики на личностные и эмоциональные особенности старших детей.

2.1 Организация исследования и характеристика выборки

Исследование проводилось на базе АНО Центр развития личности "ГРААЛЬ" и гимназии №13 г. Красноярск.

Выборку исследования составили семьи, имеющие двух или более детей, один из которых страдает РАС, а второй развивается типично. Экспериментальная группа (ЭГ) представлена 30 семьями, в ней обследованы мать и здоровый сиблинг. Контрольная группа (КГ) составила 30 семей, воспитывающих детей, не имеющих психических нарушений. Всего было исследовано 120 человек.

Во время предварительной телефонной беседы было получено согласие матерей ЭГ и КГ на тестирование, на получение сведений о развитии детей, об особенностях межличностных отношений внутри семьи и отношений в семье в целом. Во время предварительной беседы давались также разъяснения по заполнению соответствующих методик. Все семьи по итогам обследования получили консультации психолога.

В исследовании была проведена сравнительная характеристика экспериментальной и контрольной групп, включающая демографические и клинические параметры, такие как возраст и пол участников, семейное положение, возраст родителей, а также уровень тяжести симптомов аутизма у младших сиблингов (в экспериментальной группе). Анализ представленных данных позволил убедиться в гомогенности групп по ключевым демографическим признакам, что обеспечивает достоверность дальнейших результатов. Для оценки клинических характеристик использовалась рейтинговая шкала CARS, что позволило учесть вариативность проявлений РАС в экспериментальной группе. Основные показатели для экспериментальной группы представлены в таблице 1, а для контрольной группы — в таблице 2.

Таблица 1 – Демографические и клинические характеристики экспериментальной группы

Возраст младшего сиблинга	Возраст старшего сиблинга	Пол младшего сиблинга	Пол старшего сиблинга	Возраст матери	Возраст отца	Полнота семьи	CARS показатель	Степень аутизма
5	13	М	Ж	35	38	Полная	36	Легкая
6	14	Ж	М	36	39	Полная	42	Средняя
7	15	М	Ж	37	40	Неполная	45	Тяжелая
8	16	Ж	М	38	41	С отчимом	38	Средняя
9	17	М	Ж	39	42	Полная	37	Легкая
10	14	Ж	М	40	43	Полная	47	Тяжелая
11	15	М	Ж	41	44	Неполная	40	Средняя
12	13	Ж	М	42	45	С отчимом	30	Легкая
5	14	М	Ж	35	38	Полная	39	Средняя
6	15	Ж	М	36	39	Полная	44	Тяжелая
7	16	М	Ж	37	40	Неполная	32	Легкая
8	17	Ж	М	38	41	С отчимом	48	Тяжелая
9	14	М	Ж	39	42	Полная	43	Средняя
10	15	Ж	М	40	43	Полная	35	Легкая
11	16	М	Ж	41	44	Неполная	38	Средняя
12	17	Ж	М	42	45	С отчимом	50	Тяжелая
5	13	М	Ж	35	38	Полная	30	Легкая

Продолжение таблицы 1

Возраст младшего сиблинга	Возраст старшего сиблинга	Пол младшего сиблинга	Пол старшего сиблинга	Возраст матери	Возраст отца	Полнота семьи	CARS показатель	Степень аутизма
6	14	Ж	М	36	39	Полная	39	Средняя
7	15	М	Ж	37	40	Неполная	41	Средняя
8	16	Ж	М	38	41	С отчимом	45	Тяжелая
9	13	М	Ж	35	38	Полная	37	Легкая
10	14	Ж	М	36	39	Полная	43	Средняя
11	15	М	Ж	37	40	Неполная	46	Тяжелая
12	16	Ж	М	38	41	С отчимом	38	Средняя
5	17	М	Ж	39	42	Полная	36	Легкая
6	13	Ж	М	40	43	Полная	42	Средняя
7	14	М	Ж	41	44	Неполная	47	Тяжелая
8	15	Ж	М	42	45	С отчимом	40	Средняя
9	16	М	Ж	35	38	Полная	31	Легкая
10	17	Ж	М	36	39	Полная	44	Тяжелая

Таблица 2 – Демографические характеристики контрольной группы

Возраст младшего сиблинга	Возраст старшего сиблинга	Пол младшего сиблинга	Пол старшего сиблинга	Возраст матери	Возраст отца	Полнота семьи
6	14	Ж	М	34	37	Полная
7	15	М	Ж	35	38	Неполная
8	16	Ж	М	36	39	С отчимом
9	17	М	Ж	37	40	Полная
10	13	Ж	М	38	41	Полная
11	14	М	Ж	39	42	Неполная
12	15	Ж	М	40	43	С отчимом
5	16	М	Ж	41	44	Полная
6	17	Ж	М	42	45	Полная
7	13	М	Ж	34	37	Неполная
8	14	Ж	М	35	38	С отчимом
9	15	М	Ж	36	39	Полная
10	16	Ж	М	37	40	Полная
11	17	М	Ж	38	41	Неполная
12	13	Ж	М	39	42	С отчимом
5	14	М	Ж	40	43	Полная
6	15	Ж	М	41	44	Полная
7	16	М	Ж	42	45	Неполная
8	17	Ж	М	34	37	С отчимом
9	13	М	Ж	35	38	Полная

Продолжение таблицы 2

Возраст младшего сиблинга	Возраст старшего сиблинга	Пол младшего сиблинга	Пол старшего сиблинга	Возраст матери	Возраст отца	Полнота семьи
10	14	Ж	М	36	39	Полная
11	15	М	Ж	37	40	Неполная
12	16	Ж	М	38	41	С отчимом
5	17	М	Ж	39	42	Полная
6	13	Ж	М	40	43	Полная
7	14	М	Ж	41	44	Неполная
8	15	Ж	М	42	45	С отчимом
9	16	М	Ж	34	37	Полная
10	17	Ж	М	35	38	Полная
11	13	М	Ж	36	39	Неполная

Пол сиблингов

В экспериментальной группе распределение по полу здоровых сиблингов было следующим: 58,1% составили девочки, 41,9% — мальчики. В контрольной группе доля девочек составила 46,7%, а мальчиков — 53,3%. Эти различия незначимы ($\chi^2 = 0,794$; $p = 0,45$), что указывает на гомогенность групп по данному параметру.

Возраст сиблингов

Возраст младших сиблингов в экспериментальной группе варьировался от 5 до 12 лет (средний возраст — 7,8 года), а в контрольной группе — от 6 до 13 лет (средний возраст — 7,7 года). Для старших сиблингов средний возраст в ЭГ составил 15,0 лет, в КГ — 15,2 года. По данному показателю различия также статистически незначимы.

Возраст родителей

Средний возраст матерей в ЭГ составил 38,2 года (разброс: 35–42 года), а отцов — 41,3 года (разброс: 38–45 лет). В КГ матери имели средний возраст 37,9 года, отцы — 41,0 года. Данные различия не достигают уровня статистической значимости ($t = 0,34$; $p = 0,73$).

Полнота семей

В экспериментальной группе 60% семей являются полными, 23% — неполными, и 17% — с отчимом. В контрольной группе: 63% семей полные, 20% — неполные, 17% — с отчимом. Различия по составу семей также незначимы ($\chi^2 = 0,712$; $p = 0,57$).

Результаты для экспериментальной группы: степень аутизма

В экспериментальной группе результаты методики CARS распределились следующим образом:

- У 30% детей диагностирована легкая степень аутизма (30–37 баллов).
- У 40% выявлена средняя степень (38–44 баллов).
- У 30% зарегистрированы тяжелые проявления аутизма (45–50 баллов).

Средний показатель CARS составил 39,2 балла, что соответствует средней степени проявлений аутизма. Распределение демонстрирует вариативность тяжести симптомов РАС, что позволяет учесть их влияние на семейные отношения.

Таким образом, анализ показал, что экспериментальная и контрольная группы являются гомогенными по всем ключевым параметрам: полу и возрасту сиблингов, возрасту родителей и полноте семей, что обеспечивает достоверность и объективность проводимого исследования.

2.2 Обоснование методов и проведение эмпирического исследования

На этапе эмпирического исследования применялись экстенсивные и интенсивные методы для получения наиболее полной картины изучаемых процессов. Основой работы стало применение клинико-биографического анализа семьи, направленного на выявление ключевых характеристик внутрисемейных отношений и индивидуальных особенностей детей. Для подкрепления данных экспериментально-психологического обследования был

использован метод наблюдения, который позволил зафиксировать поведенческие особенности детей и родителей в естественных условиях.

В рамках интенсивных методов был применен психодиагностический комплекс, включающий как стандартизированные, так и проективные методики. У детей и подростков из экспериментальной и контрольной групп изучались личностные черты, эмоциональная устойчивость и социальные взаимодействия с помощью следующих методов:

- многофакторного личностного опросника Р. Кеттелла (16PF), адаптированного для подростков;
- методики изучения фрустрационных реакций С. Розенцвейга, направленной на анализ стратегий преодоления трудностей;
- проективного теста "Рисунок семьи", который позволил выявить восприятие внутрисемейных отношений;
- рейтинговой шкалы аутизма у детей CARS, применяемой для оценки степени выраженности симптомов РАС.

Матерям предлагалось участие в исследовании с использованием методики PARI (Parental Attitude Research Instrument), которая позволила оценить их воспитательные установки и внутрисемейные роли. Такой подход обеспечил комплексность анализа и позволил выявить взаимосвязь между личностными характеристиками, семейными установками и особенностями взаимодействий в семьях с ребенком с РАС.

Описание используемых методик представлено ниже.

2.2.1 Личностный опросник Кеттелла для подростков

Методика Кеттелла (16PF) представляет собой опросник, разработанный для выявления индивидуальных особенностей личности подростков. Она включает 16 факторов, охватывающих широкий спектр характеристик, от эмоциональной устойчивости до социальной смелости. Использование этой

методики позволяет получить детальное представление о психологических чертах подростков и оценить их адаптационные возможности.

Основной задачей теста Кеттелла является диагностика личностных черт, которые влияют на эмоциональное состояние, поведение и межличностное взаимодействие. Методика помогает оценить такие параметры, как ответственность, самоконтроль, эмоциональная стабильность и социальная активность.

Ключевые факторы:

- эмоциональная устойчивость (фактор С): Оценивает способность человека сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях. Низкие показатели указывают на эмоциональную неустойчивость;
- социальная смелость (фактор Н): Показывает уровень уверенности в социальных взаимодействиях. Высокие значения характеризуют общительных, уверенных в себе людей, низкие – склонных к застенчивости и сдержанности;
- ответственность (степень принятия моральных норм) (фактор G): Характеризует способность соблюдать правила, придерживаться обязательств и быть дисциплинированным. Высокие значения фактора соответствуют развитому чувству ответственности;
- самоконтроль (фактор Q3): Отражает способность контролировать свои эмоции и поведение, что важно для поддержания стабильных межличностных отношений. Показатели фактора Q3+ свидетельствуют об высоком уровне организованности;
- фрустрированность (фактор Q4): Оценивает уровень внутреннего беспокойства и стресса. Высокие значения могут свидетельствовать о хронической перегрузке, низкие – о расслабленности.

Данная методика обладает высокой диагностической ценностью благодаря возможности одновременно оценивать множество личностных аспектов. Она применима как для изучения текущего состояния личности, так и для прогнозирования поведения в различных ситуациях.

Результаты тестирования предоставляют качественные и количественные данные, которые позволяют сформировать психологический профиль личности. Интерпретация шкал помогает выявить сильные стороны подростка, а также зоны, требующие поддержки и коррекции.

Методика Кеттелла широко используется в психологической практике для диагностики подростков в образовательных, медицинских и исследовательских целях. Её универсальность и точность делают её одним из наиболее востребованных инструментов для изучения личности.

2.2.2 Методика фрустрационной толерантности Розенцвейга

Методика фрустрационной толерантности Розенцвейга представляет собой проективный тест, предназначенный для изучения реакций личности на ситуации препятствия или обвинения, вызывающие состояние фрустрации. С помощью этой методики оцениваются стратегии преодоления конфликтов и способы эмоционального реагирования, что позволяет глубже понять адаптационные механизмы испытуемого.

Основная задача теста – выявить индивидуальные различия в реакции на фрустрационные ситуации. Это может быть агрессия, самозащита, игнорирование или стремление к конструктивному решению проблемы. Методика позволяет оценить, как испытуемый интерпретирует сложные социальные ситуации и реагирует на них.

Методика включает 24 контурных рисунка, изображающих межличностные ситуации, где один из персонажей произносит фрустрирующую реплику. Испытуемому предлагается дать ответ от имени второго персонажа, что позволяет неявным способом раскрыть его типичные эмоциональные реакции и способы их выражения.

Оценка производится по следующим категориям:

Направление реакции:

- экстрапунитивные (Е) – агрессия направлена на окружение, фрустрирующая ситуация осуждается;
- интропунитивные (І) – агрессия направлена на себя, с принятием вины;
- импунитивные (М) – ситуация воспринимается как незначительная или преодолимая.

Типы реакции:

- фиксация на препятствии (OD): акцент на проблеме без попыток её решения;
- самозащитная реакция (ED): стремление защитить своё «Я»;
- потребностно-ориентированная реакция (NP): поиск способов удовлетворения потребности.

Каждый ответ анализируется по двум критериям – направлению и типу реакции, что позволяет определить преобладающие стратегии преодоления трудностей. Также вычисляется коэффициент групповой конформности (GCR), отражающий уровень социальной адаптации испытуемого.

Методика может использоваться для индивидуальной и групповой диагностики. Она направлена на изучение устойчивости личности, эмоциональной зрелости и адаптации в межличностных взаимодействиях.

Методика даёт возможность выявить стереотипы эмоционального реагирования, степень уверенности испытуемого и его способность справляться с конфликтными ситуациями. Её проективный характер способствует более искреннему проявлению реакций.

Методика Розенцвейга широко применяется в клинической, образовательной и исследовательской практике для изучения эмоциональной устойчивости и формирования адаптационных программ. Её универсальность и структурированность делают её одним из ведущих инструментов для анализа личностных реакций.

2.2.3 Методика PARI (Parental Attitude Research Instrument)

Методика PARI предназначена для исследования родительских установок и внутрисемейных отношений, включая отношение родителей к семейной роли и их взаимодействие с детьми. Этот опросник разработан американскими психологами Е.С. Шефером и Р.К. Беллом и позволяет оценить специфические аспекты семейной жизни через взгляд родителей, в первую очередь матерей.

PARI используется для диагностики отношения родителей к их семейной роли и к детям. Это помогает выявить особенности эмоционального контакта, уровня строгости, концентрации на ребенке и другие аспекты воспитательных подходов. Основная задача – получение целостного представления о структуре семейных отношений.

Методика включает 115 суждений, разделенных на 23 шкалы, которые оценивают четыре ключевые области:

- отношение к семейной роли: описывается с помощью 8 шкал, включая такие факторы, как самопожертвование, авторитарность, доминирование матери, участие мужа в семейной жизни и др.;
- родительско-детские отношения: включают 15 шкал, подразделенных на группы;
- оптимальный эмоциональный контакт: поощрение активности ребенка, партнерские отношения;
- эмоциональная дистанция: раздражительность, уклонение от контакта;
- избыточная концентрация: чрезмерная забота, подавление воли и агрессивности, вмешательство в личную жизнь ребенка.

Родителям предлагается выразить степень согласия или несогласия с утверждениями, оценивая их по шкале от полного согласия до полного несогласия. Это позволяет получить количественные данные для интерпретации.

Каждый ответ преобразуется в баллы. Высокие и низкие оценки анализируются для выявления особенностей воспитательных установок.

Например, высокие баллы по шкале эмоциональной дистанции могут свидетельствовать о строгом, но холодном отношении, тогда как высокие баллы по шкале концентрации указывают на чрезмерное вмешательство в жизнь ребенка.

Методика помогает оценить как общий уровень гармонии в семье, так и зоны напряжения между родителями и детьми. Она может быть использована для анализа семейных конфликтов, диагностики педагогических подходов и подготовки рекомендаций по улучшению внутрисемейных отношений.

PARI позволяет выделить ключевые аспекты семейной жизни и предоставляет материал для целенаправленной работы с родителями. Гибкость методики позволяет адаптировать её как для диагностики индивидуальных случаев, так и для исследований более широких выборок.

Эта методика широко применяется в клинической, образовательной и исследовательской практике, помогая психологам и педагогам формировать рекомендации для поддержки семьи и оптимизации воспитательного процесса.

2.2.4 Проективная методика «Рисунок семьи»

Методика «Рисунок семьи» является важным инструментом для диагностики восприятия ребенком внутрисемейных отношений и его эмоциональных связей с членами семьи. В. Вульф [59] одним из первых обратил внимание на символический язык детских рисунков, предположив, что специфика изображения семьи может отражать как внутренние переживания ребёнка, так и особенности отношений в семье. С тех пор методика была дополнена и модифицирована такими исследователями, как В. Хьюлс [42], Л. Корман [35], Р. Бернс и С. Кауфман [3], что сделало её одним из наиболее популярных инструментов в клинической психологии и психологии развития.

Её проективный характер позволяет обойти защитные механизмы, делая методику особенно полезной для работы с детьми. В ходе исследования ребенку предлагается нарисовать свою семью, не уточняя, кого именно

изобразить, что даёт возможность выявить его субъективные представления.

Интерпретация рисунков проводится по нескольким ключевым параметрам: структура изображения (количество членов семьи, их расположение, пропуски фигур), графические характеристики (детализация, размеры, использование цвета) и процесс выполнения рисунка (последовательность рисования, стирания, комментарии). Например, пропуск фигуры может указывать на эмоциональную дистанцию или конфликт, а избыточное использование цветов — на позитивное отношение.

Модификации методики, такие как кинетический рисунок семьи, расширяют возможности анализа, вводя элемент действия. Это позволяет глубже понять семейные роли и динамику взаимодействий. Например, изображение совместных игр может свидетельствовать о гармоничных отношениях, тогда как разобшённые фигуры указывают на эмоциональную дистанцию.

Методика проста в применении, подходит для различных возрастных групп и культурных контекстов, что делает её универсальным инструментом в семейной психологии. Её результаты требуют комплексной интерпретации с учётом окружающей среды, включая историю семьи и особенности ребенка.

Методика «Рисунок семьи» остаётся незаменимым инструментом для изучения семейных отношений и эмоционального состояния ребёнка. Она помогает не только выявить скрытые конфликты или эмоциональные переживания, но и формирует основу для разработки рекомендаций по психологической поддержке семьи. Её универсальность и диагностическая ценность делают её одним из самых востребованных методов в современной психологии.

2.2.5 Рейтинговая шкала аутизма у детей CARS

Рейтинговая шкала аутизма у детей CARS (Childhood Autism Rating Scale) представляет собой диагностический инструмент, предназначенный для оценки

степени проявлений аутизма на основе наблюдений за поведением ребенка. Методика широко применяется как для первичного скрининга, так и для более глубокого анализа проявлений расстройства.

CARS позволяет объективно оценить наличие и степень выраженности симптомов аутизма у детей. Она помогает определить, соответствует ли поведение ребенка диагностическим критериям аутизма, и классифицировать его по степени тяжести.

Шкала состоит из 15 категорий, каждая из которых охватывает ключевые аспекты поведения и развития ребенка:

- взаимоотношения с людьми;
- имитация;
- эмоциональный ответ;
- владение телом;
- использование предметов;
- адаптация к изменениям;
- использование зрения и слуха;
- обоняние, осязание, вкус;
- уровень нервозности и страхов;
- коммуникация (вербальная и невербальная);
- уровень активности;
- интеллектуальная согласованность;
- общее впечатление.

Для каждой категории ребенок получает баллы от 1 до 4 в зависимости от степени выраженности отклонений. Оценка 1 балл соответствует нормальному поведению, а 4 балла указывают на значительные нарушения.

Сумма баллов по всем категориям классифицируется следующим образом:

- 15–29 баллов: отсутствие аутизма;
- 30–37 баллов: аутизм от легкой до средней степени;
- 38–60 баллов: тяжелый аутизм.

Методика проста в использовании и не требует специальной подготовки, что делает её доступной для широкого круга специалистов. Однако рекомендуется, чтобы интерпретацию данных проводил квалифицированный специалист в рамках комплексного междисциплинарного подхода.

CARS является удобным и информативным инструментом для диагностики. Она позволяет не только подтвердить или опровергнуть диагноз, но и выявить области, требующие дальнейшего наблюдения или вмешательства.

2.3 Анализ и интерпретация результатов исследования

2.3.1 Особенности структуры личности здоровых сиблингов, имеющих младшего сиблинга с РАС

В рамках данного раздела представлен анализ данных, полученных по методике Кеттелла. Сравнительный анализ ЭГ и КГ групп позволяет оценить различия в таких аспектах, как эмоциональная устойчивость, социальная смелость, уровень самоконтроля и степень принятия моральных норм (ответственность). Эти параметры не только отражают особенности адаптации подростков к внутрисемейной динамике, но и демонстрируют влияние структурных изменений в семье, связанных с наличием ребёнка с РАС. Полученные результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3 - Сравнительные показатели личностных характеристик здоровых подростков в экспериментальной и контрольной группах по методике Кеттелла

Фактор	Смысл фактора	ЭГ	КГ	р-уровень значимости
А	Общительность (замкнутость)	5,17±0,95	5,55±0,76	0,0931
В	Высокая (низкая) сформированность интеллектуальных функций	5,84±1,34	6,42±1,20	0,0837
С	Степень эмоциональной устойчивости	4,86±1,60	5,90±1,05	0,0046
Д	Флегматичность-возбудимость	5,74±1,09	6,10±0,77	0,1538
Е	Уровень подчиненности (доминирования)	6,35±1,39	5,93±1,05	0,1934
F	Осторожность-беспечность	5,45±1,39	6,02±1,14	0,0831

Продолжение таблицы 3

Фактор	Смысл фактора	ЭГ	КГ	р-уровень значимости
G	Степень принятия моральных норм	6,16±1,50	5,53±1,27	0,0820
H	Социальная смелость	4,99±0,88	5,45±0,85	0,0424
I	Реализм - сензитивность	6,44±1,00	6,11±0,67	0,1467
J	Неврастения, фактор Гамлета	4,56±1,19	4,13±0,96	0,1313
O	Склонность к чувству вины	4,68±1,14	5,20±0,80	0,0450
Q ₂	Степень групповой зависимости	4,25±1,44	4,78±1,24	0,1273
Q ₃	Степень самоконтроля	6,34±1,18	5,03±1,52	0,0004
Q ₄	Степень внутреннего напряжения	6,04±1,12	5,19±0,72	0,0010

Результаты исследования по методике Кеттелла также представлены в графическом виде, рисунок 1.

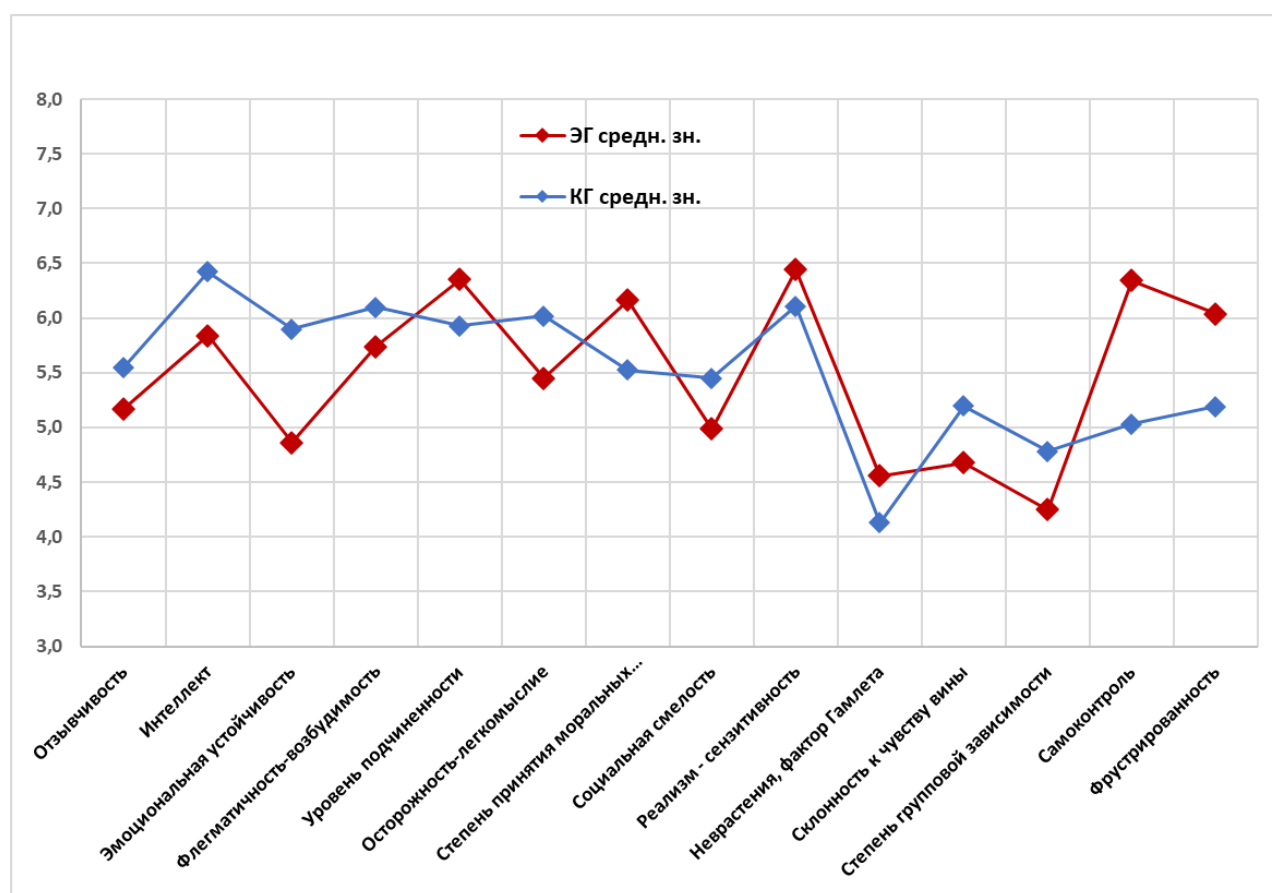


Рисунок 1 - Профили личности сиблингов ЭГ и КГ

Нами были выявлены достоверные различия между сибсами ЭГ и их ровесниками в КГ по следующим полюсам факторов:

- Q₃⁺ (соответствует повышенному уровню самоконтроля, $p = 0,0004$);
- C[–] (соответствует пониженной эмоциональной устойчивости, $p = 0,0046$)
- H[–] (соответствует пониженному уровню социальной смелости), $p = 0,0424$);
- O⁺ (соответствует повышенному уровню тревожности, $p = 0,0450$);
- Q₄⁺ (соответствует повышенной фрустрированности, $p = 0,0010$);

Более высокие значения, полученные по фактору G подростками из ЭГ, по сравнению с КГ, достигают лишь уровня статистической тенденции. Однако эти значения могут указывать на склонность подростков из ЭГ к большей ответственности.

Таким образом, снижение эмоциональной устойчивости (Фактор C[–]) может свидетельствовать об имеющихся трудностях подростков из ЭГ в преодолении стрессовых ситуаций. Этот результат может говорить о том, что хронический стресс и недостаток родительской поддержки создают предпосылки для формирования повышенной тревожности и нестабильности эмоционального состояния.

Показатели фактора H[–] могут говорить о наличии сложностей в социальных взаимодействиях, что связано с ограничением возможностей для социализации. Высокие значения факторов O⁺ и Q₄⁺ являются индикаторами выраженного чувства вины и внутренней напряженности, которые могут возникнуть из-за высокой ответственности, часто воспринимаемой подростками как необходимость компенсировать недостатки семейной системы. Это указывает на значимость психологической работы, направленной на снижение самокритики и обучение подростков управлению своим внутренним состоянием.

Установленные значения факторов G⁺ и Q₃⁺ указывают на усиление ответственности и организованности у подростков из семей с РАС. Эти черты формируются в ответ на необходимость выполнять роль неформального помощника в условиях высокой семейной нагрузки. Однако важно учитывать,

что такие адаптационные изменения нередко сопровождаются ограничением личной свободы и выраженной внутренней напряженностью.

Полученные результаты выявляют многоуровневый характер влияния семейной роли старших сиблингов на их личностное развитие. Это подчеркивает необходимость индивидуального подхода в разработке программ психологической помощи для таких подростков.

Таким образом, результаты методики Кеттелла подтверждают ожидания о наличии значимых различий в личностных характеристиках подростков из семей с РАС.

Полученные результаты можно проиллюстрировать следующим клиническим примером:

Андрей С., 15 лет, имеет младшего брата Егора с диагнозом аутизм, 10 лет (средняя степень по CARS), обучающегося в коррекционной школе. Родители состоят в браке, однако отец преимущественно занят материальным обеспечением семьи и принимает минимальное участие в воспитании детей. Мать испытывает постоянный стресс, связанный с постоянным уходом за Егором. Внимание к старшему сыну сведено к минимуму. Андрей часто становится посредником в конфликтах, возникающих между матерью и младшим братом, что способствует возникновению дополнительного эмоционального напряжения. Семья живёт в крупном городе, но не имеет доступа к специализированной помощи для детей с РАС.

Данные по опроснику Кеттелла: A = 2, B = 6, C = 3, D = 7, E = 5, F = 5, G = 8, H = 3, I = 4, O = 7, Q3 = 6, Q4 = 10. Андрей демонстрирует значительный уровень ответственности и самоконтроля, но в условиях семейного стресса эти качества становятся источником внутреннего напряжения. Низкая эмоциональная устойчивость и социальная смелость ограничивают его возможности для полноценной социальной адаптации. Высокий уровень фрустрированности указывает на необходимость целенаправленной психологической помощи, направленной на снижение тревожности и развитие позитивной самооценки.

С целью углубленного анализа мы исследовали особенности фрустрационной толерантности реакций подростков в трудных ситуациях.

2.3.2 Особенности фрустрационной толерантности здоровых сиблингов, имеющих младшего сиблинга с РАС

Результаты исследования фрустрационных реакций подростков, имеющих сибса с РАС и подростков, имеющих здорового сибса, приведены в таблице 4.

Таблица 4 – Сравнительные показатели фрустрационных реакций нейротипичных подростков в экспериментальной и контрольной группах по методике Розенцвейга

Фактор	Смысл фактора	ЭГ	КГ	р-уровень значимости
Экстрапунитивные реакции (E), %	Реакции, направленные на внешние объекты (обвинение других)	9,80±2,00	10,80±2,00	0,07273
Интропунитивные реакции (I), %	Реакции, направленные на себя (самообвинение)	7,80±3,00	7,25±3,00	0,01430
Импунитивные реакции (M), %	Реакции, игнорирующие конфликт или проблему	6,10±2,00	7,35±2,00	0,12880
Фиксация на препятствии (OD), %	Реакции, сосредоточенные на самом препятствии	7,24±2,00	5,75±2,00	0,00064
Самозащита (ED), %	Реакции, сосредоточенные на защите собственного «Я»	9,60±2,00	8,60±2,00	0,04150
Удовлетворение потребности (NP), %	Реакции, направленные на поиск конструктивного решения	7,46±2,00	8,25±2,00	0,04185
Индекс групповой конформности (GCR), %	Уровень социальной адаптации, согласованности реакций	47,00±2,50	49,00±2,50	0,03095

В экспериментальной группе отмечается превалирование экстрапунитивной направленности реакций (E+) с доминированием фиксации на самозащите (ED+). Однако здесь мы наблюдаем достоверно более высокий

показатель фиксации на препятствии (OD), который отражает повышенную фиксацию на источнике конфликта. Характерной особенностью способа реагирования подростков ЭГ является достоверное снижение реакций (NP-), которые являются индикатором направленности на решение проблемы. Это подтверждается более низким количеством импунитивных (М) реакций. Таким образом, можно заключить, что в ситуации фрустрации у подростков, имеющих младшего сибса с РАС, имеется склонность к преувеличению травмирующих аспектов ситуаций.

Численные значения, полученные с помощью методики Розенцвейга, представлены в графическом виде на рисунке 2.

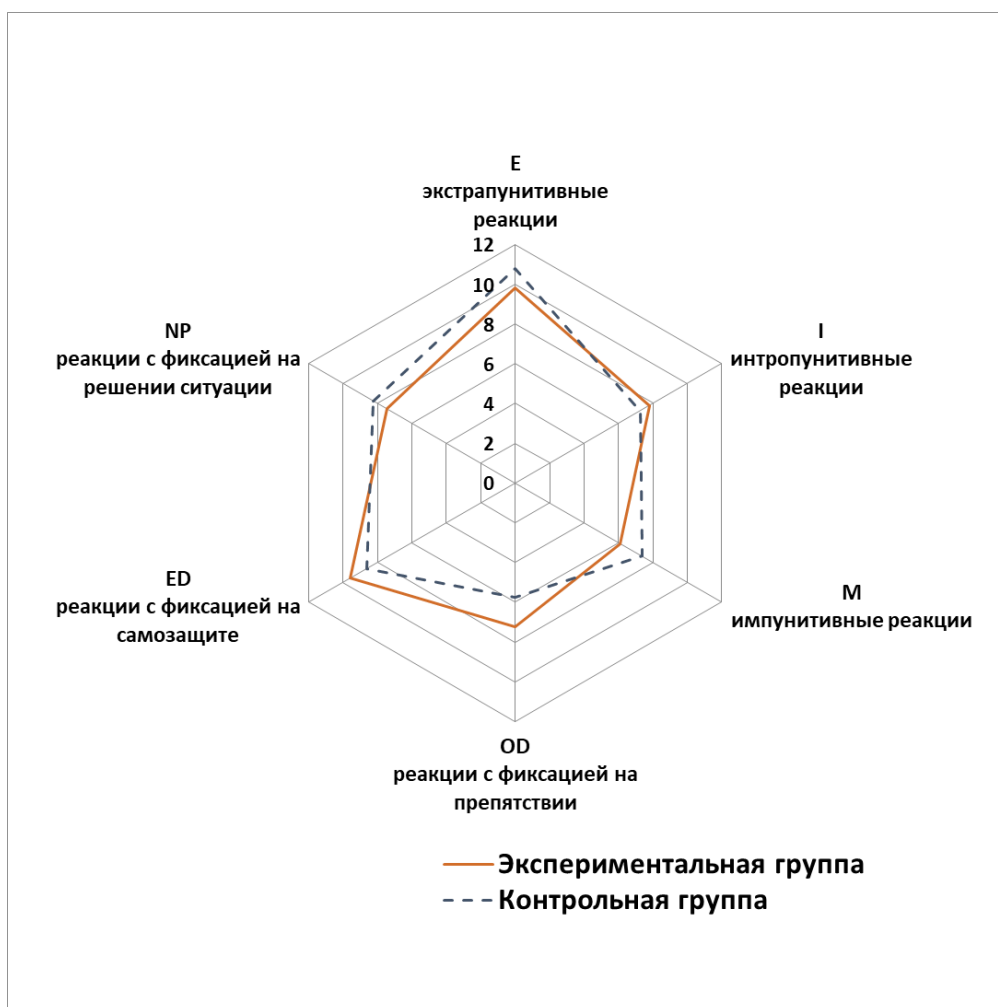


Рисунок 2 – Профиль фрустрационных реакций сиблингов обследуемых групп

В ЭГ среднее значение интропунитивных реакций составило 7,8% с

отклонением ± 3 , в то время как в КГ — 7,25% с таким же стандартным отклонением. Обнаружены статистически значимые различия ($p = 0,0143$).

Интропунитивные реакции отражают склонность направлять фрустрацию на самого себя, принимая вину и ответственность за возникновение сложных ситуаций. Повышенные значения в ЭГ указывают на более выраженную тенденцию подростков из семей с ребенком с РАС к самокритичности и внутренней уязвимости.

Эта динамика может быть связана с особенностями их семейной роли, включающей необходимость поддерживать эмоциональный баланс и компенсировать недостаток родительского внимания, сосредоточенного на ребенке с особыми потребностями. Такие дети часто интернализируют семейные конфликты, воспринимая их как свои личные провалы.

Высокий уровень интропунитивных реакций в ЭГ согласуется с гипотезой о снижении эмоциональной устойчивости (низкий фактор С по методике Кеттелла), что отражает дефицит эмоциональных ресурсов подростков в условиях хронического семейного стресса. Самокритичность и внутренняя напряженность могут быть механизмом их психологической адаптации, позволяя сохранить гармонию в семье за счет подавления собственных потребностей. Однако это способствует развитию негативного самовосприятия, что может быть связано с высокой частотой интрапунитивных реакций.

Среднее значение фиксации на препятствии в ЭГ составило 7,24% с отклонением ± 2 , что значительно выше, чем в КГ, где оно равно 5,75% с тем же стандартным отклонением. Различия между группами имеют высокий уровень статистической значимости ($p = 0,00064$).

Реакции с фиксацией на препятствии (OD) отражают акцентирование внимания на самой фрустрирующей ситуации, что может указывать на трудности в преодолении проблем или восприятии их как непреодолимых. Повышенные значения этого показателя в ЭГ подчёркивают склонность подростков из семей с РАС к сосредоточению на барьерах, а не на поиске

решений.

Такое поведение может быть обусловлено семейной динамикой, где старшие сиблинги часто сталкиваются с рядом ограничений, связанных с особыми потребностями младшего ребенка. Потребность адаптироваться к этим ограничениям может усиливать чувство беспомощности и фокус на препятствиях, с которыми они сталкиваются.

Эти результаты подтверждают гипотезу о том, что старшие сиблинги из семей с РАС испытывают постоянное давление, связанное с необходимостью решать задачи, которые воспринимаются как сложные или непреодолимые. Часто такие подростки находятся в ситуации, когда их усилия не приносят желаемого результата из-за объективных особенностей семейной системы, что усиливает фиксацию на препятствиях.

В то же время, повышенные значения OD могут быть интерпретированы как отражение высокого уровня ответственности и стремления к контролю над ситуацией, характерного для этих подростков. Вместо избегания или игнорирования проблем, они пытаются сосредоточиться на их анализе, что, однако, не всегда приводит к эффективному решению, а лишь увеличивает эмоциональную нагрузку.

Среднее значение самозащитных реакций в ЭГ составило 9,6% с отклонением ± 2 , в то время как в КГ оно ниже — 8,6% с аналогичным стандартным отклонением. Различия между группами оказались статистически значимыми ($p = 0,0415$).

Самозащитные реакции (ED) характеризуются сосредоточением на защите собственного «Я», выражающимся в форме оправдания, отрицания вины или уклонения от ответственности. Повышенные значения у подростков из ЭГ указывают на усиленную потребность в сохранении своего внутреннего равновесия в ответ на семейный стресс.

Этот показатель может свидетельствовать о том, что подростки из семей с РАС сталкиваются с повышенными требованиями к себе, что заставляет их формировать защитные механизмы для минимизации психологического

напряжения. Эти механизмы помогают подросткам справляться с внутренними конфликтами, связанными с ощущением недостатка внимания и необходимости брать на себя дополнительные обязанности.

Повышенные значения ED в ЭГ могут отражать адаптивную стратегию выживания в условиях хронической эмоциональной нагрузки. Такая стратегия позволяет подросткам сохранить свою идентичность и чувствовать себя способными справляться с вызовами, несмотря на сложные обстоятельства. Однако чрезмерное использование самозащитных механизмов может приводить к ограничению возможностей для открытого выражения эмоций и установления гармоничных межличностных отношений.

Кроме того, самозащитные реакции могут быть связаны с высоким уровнем напряженности (фактор Q4 по методике Кеттелла), который возникает в результате постоянного давления и необходимости справляться со сложной семейной динамикой. Таким образом, самозащитные реакции выполняют двойную функцию: они защищают подростка от перегрузки, но одновременно сужают пространство его социального и эмоционального развития.

Среднее значение реакций, направленных на удовлетворение потребности, в ЭГ составило 7,46% с отклонением ± 2 , в то время как в КГ оно выше — 8,25% с тем же стандартным отклонением. Обнаружены статистически значимые различия между группами ($p = 0,04185$).

Реакции удовлетворения потребности (NP) характеризуются конструктивным подходом к разрешению фрустрационных ситуаций, включающим поиск решений, обращение за помощью или уверенность в том, что проблема разрешится со временем. Более низкие значения в ЭГ указывают на меньшую склонность подростков из семей с РАС использовать такие стратегии.

Снижение конструктивных реакций в ЭГ может быть обусловлено ограниченным опытом успешного разрешения конфликтных ситуаций. Постоянное пребывание в сложной семейной системе, где значительная часть внимания уделяется младшему ребенку, приводит к ощущению недостатка

ресурсов и поддержки для преодоления проблем. Это может формировать у подростков ощущение, что их усилия в разрешении сложностей не приводят к ожидаемым результатам.

Подростки из семей с РАС часто оказываются в ситуации, где их потребности ставятся на второй план, что снижает их уверенность в своей способности решать проблемы. Это может приводить к развитию пассивных стратегий реагирования или усилению фокуса на препятствиях (высокий показатель OD), что ограничивает использование конструктивных подходов.

Кроме того, недостаток эмоциональной поддержки и ограниченность семейных ресурсов усиливают внутреннее напряжение и снижает мотивацию к активному разрешению ситуаций. Таким образом, низкие значения NP могут быть связаны с общей семейной атмосферой, где подростки воспринимают себя как часть системы, но не ощущают достаточной автономии для инициативного решения проблем.

Индекс групповой конформности (GCR) у подростков из ЭГ составил 47% с отклонением $\pm 2,5$, в то время как в КГ он выше — 49% с таким же стандартным отклонением. Различия между группами оказались статистически значимыми ($p = 0,03095$).

GCR отражает уровень социальной адаптации и согласованности реакций подростков с их социальным окружением. Более низкий показатель в ЭГ указывает на меньшую способность подростков из семей с РАС соответствовать социальным нормам и ожиданиям, что может быть связано с особенностями семейных отношений и дефицитом социальной поддержки.

Подростки из ЭГ, вполне вероятно, могут сталкиваются с некими ограничениями для установления внешних социальных контактов из-за их высокой вовлечённости в семейные дела. Это снижает их опыт взаимодействия в социальных ситуациях, что может влиять на их способность адаптироваться в коллективе.

Сниженный уровень GCR у подростков из ЭГ может быть связан с их повышенной напряжённостью и концентрацией на внутрисемейных задачах,

что ограничивает их способность эффективно взаимодействовать с окружающими. Кроме того, постоянное чувство ответственности за младшего сиблинга с РАС может усиливать внутренний конфликт между необходимостью соответствовать семейным ожиданиям и желанием реализовать свои собственные потребности.

Этот результат также согласуется с гипотезой о снижении социальной смелости (фактор Н по методике Кеттелла) у подростков из ЭГ, что отражает их трудности в социальных взаимодействиях.

Таким образом, нами были получены значимые различия в реакциях на фрустрацию у подростков из семей с ребенком с РАС по сравнению с их сверстниками из КГ.

Повышенные показатели интропунитивных реакций у подростков из ЭГ могут указывать на склонность к самокритичности и интернализации проблем. Это отражает их внутреннюю уязвимость и стремление принять на себя ответственность за семейные сложности, что связано с недостаточной эмоциональной поддержкой со стороны родителей.

Снижение импунитивных реакций в ЭГ свидетельствует о меньшей способности подростков игнорировать конфликты и проблемные ситуации. Вместо этого они более склонны сосредотачиваться на решении задач, что, однако, сопровождается эмоциональными затратами и ощущением перегрузки.

Достоверное повышение уровня фиксации на препятствии может свидетельствовать о склонности подростков из ЭГ воспринимать возникающие трудности как значимые и требующие внимания, что может быть связано с постоянным семейным стрессом и ограниченными ресурсами для разрешения конфликтов.

Более высокий уровень самозащитных реакций в ЭГ указывает на необходимость защиты собственного «Я» в условиях повышенных требований и эмоциональной нагрузки, что может служить компенсаторным механизмом для сохранения внутреннего равновесия.

Снижение реакций, направленных на удовлетворения потребности,

демонстрирует ограниченные возможности подростков из ЭГ использовать конструктивные подходы к решению конфликтов, что может быть связано с недостаточным опытом эффективного взаимодействия в социальных ситуациях и ограничением автономии в семье.

Снижение индекса групповой конформности GCR в ЭГ может указывать на трудности социальной адаптации, обусловленные высокой вовлечённостью в семейные задачи и снижением возможностей для установления внешних контактов. Это подтверждает необходимость работы над развитием социальных навыков и уверенности у подростков из семей с РАС.

В целом результаты методики подтверждают предположения о значительном влиянии семейной системы, включающей ребёнка с РАС, на эмоциональные и поведенческие стратегии старших сиблингов. Эти данные могут служить основой для разработки программ психологической помощи, направленных на поддержку их эмоционального благополучия и социального развития.

2.3.3 Особенности установок родителей и семейных взаимодействий

В данном разделе рассмотрены результаты, полученные с помощью методики PARI. Анализ данных позволяет выявить характерные различия в воспитательных подходах родителей экспериментальной и контрольной групп, с акцентом на такие аспекты, как эмоциональная дистанция, чрезмерная концентрация на ребёнке и предоставление автономии.

Полученные показатели приведены в таблице 5.

Мы анализировали данные результаты по следующим блокам:

- Блок 1 - отношение к семейной роли;
- Блок 2 - отношение родителей к ребёнку;
- Блок 3 – излишняя эмоциональная дистанция;
- Блок 4- излишняя концентрация на ребёнке;

Таблица 5 - Сравнительные показатели родительских установок в экспериментальной и контрольной группах по методике PARI

Шкала	Смысл шкалы	ЭГ	КГ	p-уровень значимости
Вербализация	Способность родителей предоставлять детям возможность высказывать свое мнение и вербализовать чувства.	14,2±2,1	12,5±2,0	0,0216
Чрезмерная забота	Родительская склонность чрезмерно защищать детей от любых трудностей и потенциальных проблем.	16,5±2,3	14,0±2,2	0,1166
Зависимость от семьи	Сосредоточенность матери исключительно на семейных обязанностях и ограничение интересов рамками семьи.	15,8±2,4	12,1±2,3	0,009
Подавление воли	Родительское стремление подавлять волю ребенка ради контроля и дисциплины.	15,4±2,0	12,8±1,9	0,03
Ощущение самопожертвования	Степень самопожертвования матери ради счастья и благополучия ребенка.	15,7±2,5	12,0±2,4	0,001
Опасение обидеть	Стремление родителей создать безопасную среду, избегая любых потенциальных обид.	14,9±2,3	12,4±2,1	0,0609
Семейные конфликты	Наличие конфликтов и недоразумений в семье.	12,8±2,2	11,3±2,0	0,0072
Раздражительность	Проявление раздражительности, вспыльчивости и эмоциональной нестабильности родителей.	12,3±2,4	11,2±2,2	0,04
Излишняя строгость	Применение строгих мер воспитания, акцент на дисциплине.	15,7±2,1	12,0±1,9	0,0319
Исключение внесемейных влияний	Родительское стремление минимизировать влияние внешней среды на ребенка.	16,2±2,2	9,5±2,0	0,001
Сверхавторитет родителей	Позиция родителей как авторитетной фигуры, которая требует полного подчинения.	13,9±2,0	12,1±1,8	0,0055
Подавление агрессивности	Стремление подавить агрессивные проявления в поведении ребенка.	14,8±2,3	12,5±2,1	0,1179
Неудовлетворенность ролью хозяйки	Недовольство матерью своей ролью в семейном хозяйстве.	14,5±2,2	12,3±2,0	0,0424
Партнерские отношения	Равное участие родителей и детей в семейных вопросах, создание партнерских отношений.	12,2±2,0	12,8±1,8	0,0649
Развитие активности ребенка	Мотивация родителей поддерживать активность ребенка и поощрять инициативу.	14,5±2,1	14,7±1,9	0,05

Продолжение таблицы 5

Шкала	Смысл шкалы	ЭГ	КГ	р-уровень значимости
Уклонение от контакта	Склонность родителей избегать эмоционального контакта с детьми.	10,1±2,3	11,5±2,1	0,0628
Безучастность мужа	Невключенность отца в дела семьи и отсутствие поддержки матери.	13,4±2,0	11,9±1,8	0,0184
Подавление сексуальности	Запрет на обсуждение сексуальных тем или вопросов с детьми.	14,0±2,2	12,6±2,0	0,0867
Доминирование матери	Желание матери быть доминирующей фигурой в семье, контролировать все процессы.	11,4±2,3	10,9±2,1	0,06
Чрезвычайное вмешательство в мир ребенка	Излишнее вмешательство родителей в жизнь и интересы ребенка.	13,5±2,4	10,9±2,2	0,04
Уравненные отношения	Создание равноправных условий между родителями и детьми.	13,5±2,0	14,2±1,8	0,0324
Стремление ускорить развитие ребенка	Фокус на ускорении развития ребенка и достижении им успехов.	16,0±2,3	13,7±2,1	0,0598
Несамостоятельность матери	Ощущение матерью зависимости от семьи, невозможность реализовать себя вне домашних обязанностей.	13,6±2,1	14,4±1,9	0,05

Таблица 6 структурирует показатели по этим блокам.

Таблица 6 - Показатели родительских установок по основным блокам методики PARI

Блоки	ЭГ	КГ	р-уровень значимости
Отношение к семейной роли (блок 1)	14,3±2,2	12,5±2,0	0,01
Оптимальный эмоциональный контакт (блок 2)	13,5±2,1	13,8±1,9	0,09
Излишняя эмоциональная дистанция (блок 3)	15,0±2,3	12,6±2,1	0,087
Излишняя концентрация на ребенке (блок 4)	15,2±2,3	13,0±2,1	0,011

Показатели родительских установок по основным блокам представлены в графическом виде на рисунке 3.

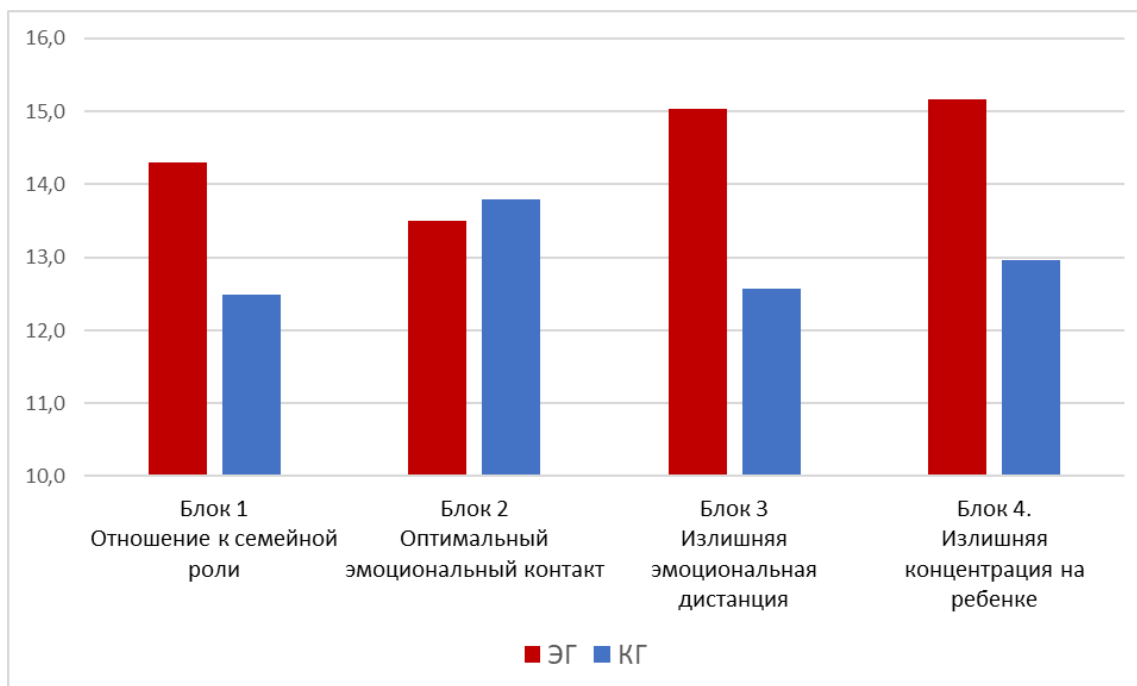


Рисунок 3 – Показатели родительских установок

Анализ данных таблицы и диаграммы показывает, что достоверные различия получены по двум факторам, а именно: отношение к семейной роли и излишняя концентрация на ребенке.

Блок 1: Отношение к семейной роли

Этот блок методики PARI оценивает отношение родителей к их семейной роли, включая аспекты, связанные с их личной вовлеченностью в семейные дела, а также восприятие ответственности за семейное благополучие. Блок включает следующие шкалы:

- Зависимость от семьи (Шкала №3);
- Ощущение самопожертвования (Шкала №5);
- Семейные конфликты (Шкала №7);
- Сверхавторитет родителей (Шкала №11);
- Неудовлетворенность ролью хозяйки (Шкала №13);
- Безучастность мужа (Шкала №17);
- Доминирование матери (Шкала №19);
- Несамостоятельность матери (Шкала №23).

В данном блоке родительская роль рассматривается через призму перегрузки обязательствами перед семьей, что включает как чрезмерную зависимость от семейных обстоятельств, так и ощущение несоответствия ожиданиям и желаемой роли.

Высокие значения по шкале «зависимость от семьи» в ЭГ могут указывать на глубокую вовлеченность родителей в заботу о ребенке с РАС, иногда до такой степени, что это мешает их личной и профессиональной автономии. Старшие сиблинги, как правило, чувствуют повышенную нагрузку от изменения в семейной структуре, что может проявляться в снижении их уверенности в себе в социальных ситуациях (фактор Н), как это было показано выше.

В семьях с детьми с РАС родители часто воспринимают себя как жертвы, готовые отдавать свою жизнь на благо ребенка с особыми потребностями. Это прослеживается в высоких баллах по шкале «Ощущение самопожертвования», что подтверждает гипотезу о недостаточной эмоциональной поддержке старших сиблингов. Это может приводить к тревожности и повышенному чувству вины у здоровых сиблингов.

Высокие значения шкалы «семейные конфликты» в ЭГ могут указывать на присутствие напряженности в семьях с ребенком с РАС. Старшие сиблинги могут воспринимать эти конфликты как дополнительные стрессовые факторы, которые ухудшают их эмоциональное состояние и увеличивают внутреннюю напряженность. Это перекликается с высокими показателями по шкале Q4 (высокая фрустрированность) в методике Кеттелла.

В семьях с детьми с РАС родительская роль часто воспринимается как абсолютно доминирующая. Это может приводить к снижению автономии детей, в том числе старших сиблингов. Такое влияние на старших сиблингов может усилить их чувство ответственности (фактор G+) и самоконтроля (фактор Q3+), но одновременно ухудшить их социальную смелость (фактор Н-) и эмоциональную устойчивость (фактор С-).

Таким образом, результаты блока «Отношение к семейной роли» демонстрируют, что в семьях с ребенком с РАС существует высокая степень вовлеченности родителей в решение проблем, связанных с уходом за ребенком. Однако эта вовлеченность часто сопровождается дефицитом внимания к старшим детям, что подтверждается снижением их социальной смелости и эмоциональной устойчивости.

Блок 4: Излишняя концентрация на ребенке

Этот блок методики PARI оценивает степень концентрации родительского внимания на ребенке, что может проявляться в чрезмерной заботе, подавлении воли ребенка, а также чрезмерном вмешательстве в его личное пространство и развитие. Включает следующие шкалы:

- Чрезмерная забота, оберегание ребенка от трудностей (Шкала №2);
- Преодоление сопротивления, подавление воли (Шкала №4);
- Опасение обидеть, причинить вред ребенку (Шкала №6);
- Исключение внесемейных влияний (Шкала №10);
- Подавление агрессивности (Шкала №12);
- Подавление сексуальности (Шкала №18);
- Чрезмерное вмешательство в мир ребенка (Шкала №20);
- Стремление ускорить развитие ребенка (Шкала №22).

Блок направлен на выявление ситуаций, когда родители избыточно вмешиваются в жизнь ребенка, пытаясь контролировать его поведение и развитие, что может ограничивать его независимость и эмоциональную автономию.

В семьях с детьми с РАС выявлены достоверно высокие значения по шкале «чрезмерная забота, оберегание ребенка от трудностей», что подтверждает гипотезу о наличии повышенной опеки в семьях с особыми детьми. Родители в таких семьях часто фокусируются на том, чтобы защитить ребенка от всех трудностей и проблем, что, с одной стороны, может быть необходимым для обеспечения безопасности ребенка с РАС, а с другой — ограничивает его

самостоятельность и развитие независимости. Старшие сиблинги могут ощущать эту избыточную заботу как дефицит внимания к себе, что может усиливать их тревожность и чувство изоляции.

В семьях с детьми с РАС старшие сиблинги могут сталкиваться с ситуацией, когда их воля подавляется из-за необходимости соблюдать жесткие семейные правила и приспосабливаться к сложной семейной динамике. В ЭГ по шкале «преодоление сопротивления, подавление воли» значения были достоверно выше, что подтверждает гипотезу о повышенных требованиях к старшим сиблингам, которым приходится играть роль помощников, часто в ущерб их личным потребностям. Это также может сказываться на снижении их эмоциональной устойчивости (значения фактора С- по Кеттеллу).

Родители в семьях с детьми с РАС склонны проявлять чрезмерную осторожность в отношении младшего ребенка, что приводит к повышенному беспокойству и осторожности в действиях. В ЭГ на уровне статистической тенденции был зафиксирован более высокий показатель (15,7 против 13,6 в КГ), что может указывать на высокую степень тревожности в отношении младшего ребенка. Это может усиливать фрустрацию у старших сиблингов, так как они могут чувствовать, что их собственные потребности игнорируются ради обеспечения комфорта младшего ребенка.

В семьях с детьми с РАС родители склонны ограничивать влияние внешних факторов на ребенка, что связано с желанием создать защищенную среду для ребенка с особыми потребностями. Высокие показатели в ЭГ по сравнению с КГ по шкале «исключение внесемейных влияний» на уровне высокой статистической значимости свидетельствуют о том, что родители ЭГ стремятся исключить влияние окружающей среды, чтобы лучше контролировать развитие ребенка с РАС. Это ограничивает возможности для старших сиблингов развивать навыки социальных взаимодействий и уверенности в себе.

Более высокие оценки по шкале «подавление агрессивности» (14,8 в ЭГ против 12,5 в КГ) могут указывать на то, что в семьях с детьми с РАС существует тенденция контролировать эмоциональные проявления детей, что

может приводить к подавлению естественных эмоций, как у младших, так и у старших детей. Для старших сиблингов это может создавать дополнительный стресс и ощущение эмоциональной изоляции, что подтверждается снижением показателей по шкале С (эмоциональная устойчивость) в методике Кеттелла.

Таким образом, результаты блока «Излишняя концентрация на ребенке» подтверждают гипотезу о чрезмерном внимании родителей к детям с РАС, что ограничивает их возможности для личного роста и развития. Старшие сиблинги ощущают дефицит внимания и эмоциональной поддержки со стороны родителей, что негативно сказывается на их социальной смелости, эмоциональной устойчивости и уверенности в себе.

Анализ результатов по методике PARI показал ряд значимых аспектов, характеризующих особенности семейных отношений в семьях с детьми с РАС, а также их влияние на старших сиблингов.

Эмоциональная дистанция и дефицит внимания. В семьях с детьми с РАС было отмечено повышенное эмоциональное напряжение и дистанцирование родителей от старших сиблингов. Это проявляется в высоких показателях по шкале «Семейные конфликты», а также по шкале «Раздражительность». Родители, переживающие за благополучие ребенка с РАС, оказываются в условиях хронического стресса, что снижает их эмоциональную доступность для других членов семьи. Старшие сиблинги ощущают дефицит внимания, что влияет на их эмоциональное состояние и усиливает чувство изоляции и социальной неуверенности.

Повышенные требования и роль помощника. Результаты по шкале «Преодоление сопротивления, подавление воли» и «Чрезмерная забота» указывают на то, что старшие сиблинги в семьях с РАС часто выполняют роль неформальных помощников в уходе за младшим ребенком. Это накладывает на них дополнительные обязанности и повышенные ожидания, что, в свою очередь, отражается на их эмоциональной устойчивости и социальной смелости. Старшие дети часто вынуждены подчиняться строгим семейным правилам, что снижает их степень автономии и уверенности в себе.

Избыточная концентрация на ребенке с РАС. Высокие значения по шкале «Исключение внесемейных влияний» и «Стремление ускорить развитие ребенка» подтверждают гипотезу о том, что родители в семьях с детьми с РАС стремятся создать максимально защищенную среду для ребенка с особыми потребностями, ограничивая внешние воздействия. Это, в свою очередь, ограничивает возможности для старших сиблингов развивать навыки взаимодействия с внешним миром и социальные контакты, что сказывается на их социальной смелости и способностях к гибкой адаптации.

Чувство ответственности и самоконтроль. Результаты по шкале «Ответственность» и «Самоконтроль» в методике Кеттелла подтверждают, что старшие сиблинги из семей с РАС часто демонстрируют более высокие показатели ответственности и самодисциплины. Это можно объяснить высокими семейными требованиями и ожиданиями от них, что формирует у них сильное чувство ответственности. Однако эти черты сопровождаются повышенной тревожностью и сниженной эмоциональной устойчивостью, что свидетельствует о том, что такие дети часто испытывают значительные эмоциональные нагрузки.

В целом, результаты методики PARI показывают, что семейная динамика в семьях с детьми с РАС создает уникальную нагрузку на старших сиблингов, что проявляется в повышенных требованиях, дефиците эмоциональной поддержки и ограничении их социальной активности. Эти факторы могут снижать их эмоциональную устойчивость, уверенность в себе и социальную смелость, что важно учитывать при разработке программ поддержки и вмешательства для таких семей.

2.3.4 Результаты исследования особенностей семейных отношений при помощи проективного теста "Рисунок семьи"

Нами был проведен качественный анализ данных, полученных с помощью методики «Рисунок семьи» с целью уточнения личностных особенностей здоровых сиблингов и для анализа семейной системы отношений.

Особое внимание было уделено изучению структуры рисунков, графических особенностей и эмоционального содержания для выявления ключевых параметров внутрисемейных отношений, таких как эмоциональная близость, распределение ролей и степень включённости подростков в семейную систему.

В качестве примера ниже представлены рисунки Анастасии Н., 14 лет, имеющей сестру с РАС в возрасте 9 лет (средняя степень) (см. рисунки 4 и 5).



Рисунок 4 – «Рисунок семьи сейчас», выполненный Анастасией Н., 14 лет



Рисунок 5 – «Рисунок семьи в будущем», выполненный Анастасией Н.,
14 лет

Психолог попросила девушку нарисовать «семью сейчас» и сразу после выполнения задания – «семью в будущем». Также был предложен выбор между набором цветных карандашей и простым карандашом. Решение использовать черный карандаш вместо цветных инструментов уже само по себе может являться важной проекцией эмоционального состояния автора. Черный цвет часто ассоциируется с сдержанностью, минимализмом и определенной закрытостью. Выбор этого цвета может указывать на затруднения в свободном выражении эмоций, что особенно характерно для детей в семьях с повышенной эмоциональной нагрузкой, таких как семьи с ребенком с РАС. Использование черного карандаша позволяет автору акцентировать внимание на четких линиях, форме и расположении объектов, а не на их эмоциональной или чувственной стороне. Это может отражать желание упорядочить семейный мир, возможно, в попытке компенсировать ощущение нестабильности в семье.

Отсутствие цвета также может коррелировать с гипотезой о том, что в семьях с РАС эмоциональные ресурсы родителей перераспределены в пользу ребенка с особенностями, оставляя старших сиблингов в эмоциональном вакууме.

Важным параметром рисунка являются выраженные признаки эмоциональной нагрузки: с сильным нажимом заштрихованы волосы всех членом семьи. Также обращает на себя внимание еще одна характерная особенность рисунка – штриховая линия, говорящая о высокой тревожности девушки. Ее значение описывает Венгер А. Л.: «Проводя линию, ребенок многократно прерывает действие, чтобы проверить и скорректировать результат. В итоге точность линии не повышается, а наоборот, понижается, так как такой тревожный гиперконтроль нарушает нормальное выполнение целостного действия» [4].

Младшая сестра с РАС выделяется не только положением, но и своей выразительностью. Ее фигура имеет относительно непропорциональный размер, что делает ее значимым элементом композиции. Яркая детализация футболки с улыбающимся лицом показывает ее значение в семейной системе, что может говорить о центральной роли младшего ребенка в восприятии автора рисунка. О роли посредника старшей сестры в семейной системе может свидетельствовать центральное место в композиции, которое она занимает. Однако, несмотря на это, ее фигура менее выделена. Отсутствие цветовой насыщенности в сочетании с подчеркнутой детализацией одежды может указывать на внутренний конфликт: стремление к собственной значимости, одновременно с ощущением второстепенности по отношению к младшей сестре. Мама сестер, глава семьи, изображена наиболее крупно, что может отражать ее авторитетную и доминирующую роль в семье. Однако она представлена более схематично.

Эмоциональная значимость младшего ребенка выражается через нарисованную улыбку на футболке, четкость линий и пропорциональную

завершенность фигуры. Это может свидетельствовать о том, что ребенок с РАС воспринимается как центральная фигура, к которой приковано внимание семьи.

На рисунке присутствуют дополнительные символы, такие как скейтборд и неясный объект справа. Эти элементы могут отражать личные интересы и хобби, которые девушка стремится сохранить как часть своей индивидуальности. Однако их расположение на периферии подчеркивает второстепенность этих аспектов по сравнению с семейными ролями.

Интересно, что все члены семьи изображены без ступней, что, по мнению Дилео Д., является признаком пассивности или неумелости в социальных отношениях, таким образом: «...дети бессознательно и символично выражают нестабильность личности, отсутствие крепкого основания» [10]. Также важным признаком рисунка является то, что семейная группа нарисована вдоль нижней границы листа так, что она как бы выходит за пределы бумаги и нарисована лишь частично. Край листа можно расценивать как своего рода границу. Как считает Ферс Г. М., 2014, «...это метод, дающий возможность не отдаваться целиком, а быть вовлеченным лишь частично. Это способность и присутствовать, и в то же время, находиться в стороне.» [29].

В будущем автор рисунка разделила семью на три сектора с помощью вертикальных линий, что свидетельствует о желании автономии и сепарации от семьи. Как было ранее показано автором в диссертационном исследовании [7], «...изолированность членов семьи друг от друга (графически представленная как отделенность какими-либо перегородками или удаленностью фигур друг от друга, что интерпретируется как нарушение эмоциональных контактов) статистически достоверно чаще проявляется у сиблингов, имеющих сибса с РАС.» По мнению А.Л. Венгера, одной из часто встречающихся причин «психологического неблагополучия детей, невротизации и отклонений в личностном развитии» является нарушение семейных контактов, их недостаточность или конфликтность [4].

Центральной фигурой рисунка является аутичная сестра, она изображена со спины, что может говорить о конфликтном к ней отношении. Интересно, что

она единственная, кто изображен также без признаков профессиональной идентичности, в отличие от самой девушки с яркой медицинской атрибутикой и матери, находящейся рядом с компьютером. Понятно, что сложности с адаптацией в социуме для сестры с РАС прогнозируются автором рисунка с высокой степенью вероятности.

Результаты анализа рисунка подтверждаются данными, полученными с помощью опросника Р. Кеттелла, по которым у Анастасии отмечается замкнутость, эмоциональная неустойчивость, социальная робость, тревожность, ответственность, высокий уровень самоконтроля и фрустрированности.

В качестве другого примера (см. рисунок 6) ниже представлены рисунок Ивана К., 13 лет, имеющего брата 5 лет с РАС (тяжелая степень).

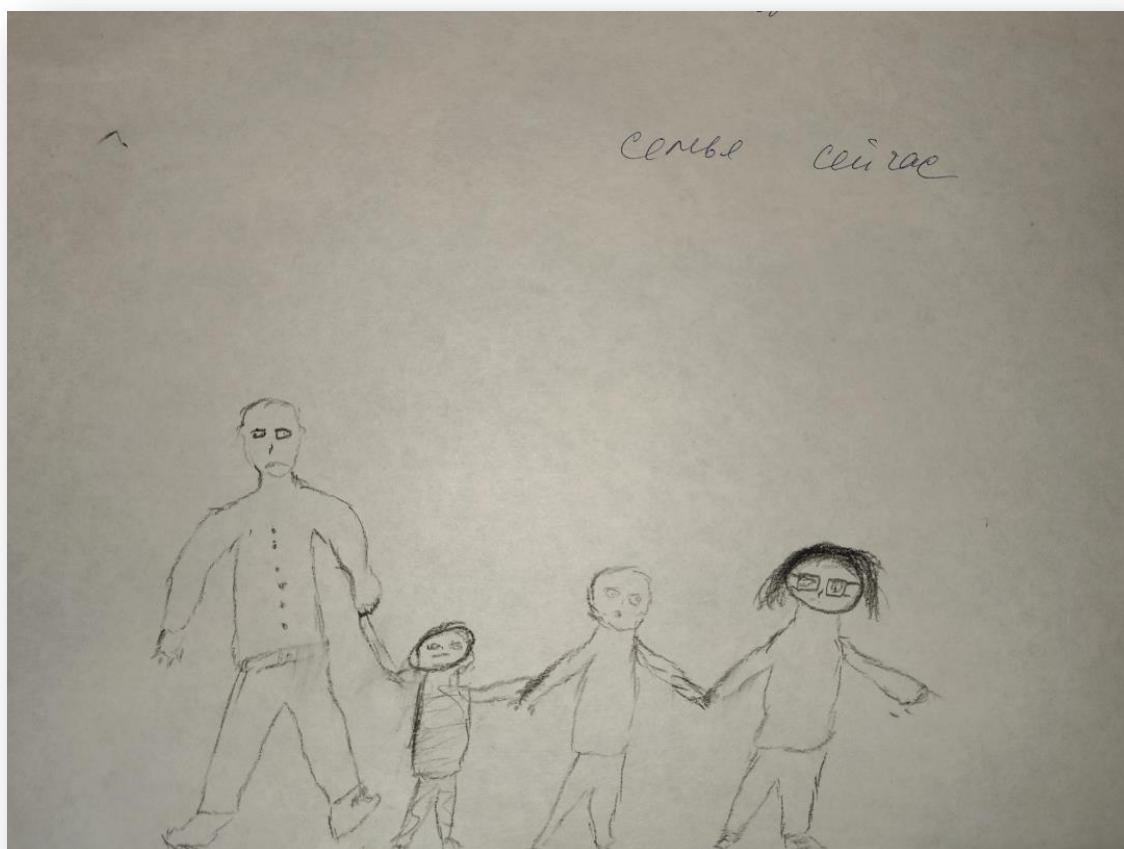


Рисунок 6 – «Рисунок семьи», выполненный Иваном К., 13 лет

На данном рисунке слева направо представлены следующие фигуры: отец, ребенок с РАС, здоровый сиблинг и мать. Как и в предыдущем случае, автором рисунка был выбран простой карандаш, смысл этого выбора был освещен выше.

Отец изображен первым, его размер более крупный относительно остальных участников, что подчеркивает его роль как доминирующей и значимой фигуры в семейной системе. Однако лицо отца производит негативное впечатление за счет сильно обведенных пустых глаз и опущенных уголков рта. По мнению А.Л. Венгера, такой признак характерен для людей, страдающих навязчивыми страхами или фобиями, которые часто формируются при повышенном уровне тревожности [4]. Также в одежде отца привлекает ряд прорисованных однообразных пуговиц, что может говорить о его ригидности. Интересной деталью также является его неустойчивое положение по сравнению с другими членами семьи.

Младший брат с РАС нарисован вторым, самым маленьким по размеру, соответственно своему возрасту. Однако его изображение несет явные следы эмоциональной нагрузки – его голова обведена и вся его фигура заштрихована, что не наблюдается у остальных членов семьи. Этот ребенок изображен в положении соединения с обеими сторонами: он держится за руку отца и за руку своего здорового сиблинга, что подчеркивает его центральное место в семейной динамике.

Однако у всех персонажей на рисунке не прорисованы, а лишь слегка намечены кисти рук. Данная особенность изображения ранее была выявлена как характерная в рисунках семьи детей, страдающих РАС [7]. Было показано, что статистически достоверно значимыми являются отличия по параметру «недостаточной прорисованности кистей рук». В рисунках у большинства изображенных членов семьи кисти рук либо были сильно укорочены, либо отсутствовали, либо были спрятаны за спиной, либо находились в карманах одежды. Данные особенности изображений могут говорить о трудностях в социальных отношениях и о наличии проблем в коммуникативной сфере, что

подтверждается цитатой К. Маховер «...в функциональном отношении руки и кисти соотносятся с психологическими смыслами, относящимися к развитию эго и социальной адаптации» [18].

Изображение здорового сиблинга представлено с наименьшим количеством деталей. Однако расположение этой фигуры между родителем и ребенком с РАС может указывать на роль посредника, часто характерную для старших сиблингов в семьях с РАС. Мать изображена в завершении композиции, что может отражать ее воспринимаемую роль как замыкающей и поддерживающей. С сильным нажимом прорисованные волосы и очки на лице матери - интересные акценты, которые могут символизировать ее интеллектуальную или наблюдательную роль в семье, но также дистанцию, связанную с перераспределением эмоциональных ресурсов.

Участники семьи держатся за руки, что может символизировать стремление к единству и связи. Однако жесткость линий и общая монохромность могут указывать на формальность или «фасадную» близость. Мать и отец находятся по краям композиции, создавая ощущение «рамки», внутри которых разворачивается динамика между детьми. Это подчеркивает их структурирующую, но менее эмоционально вовлеченную роль.

Таким образом, по результатам рисуночных тестов подтверждаются основные гипотезы исследования. Ребенок с РАС занимает центральное место в семейной динамике, что отражается в его соединении с обеими сторонами. Старший сиблинг представлен посредником, но его роль эмоционально и визуально ослаблена. Родители изображены как структурирующие, но эмоционально отстраненные фигуры. Выбор монохромного карандаша символически подчеркивает сдержанность и недостаток эмоциональной вовлеченности в семье. Эти рисунки являются ценным дополнением для дальнейшего изучения семейной системы и индивидуальных переживаний ее членов.

2.3.5 Обсуждение результатов

В результате проведенного исследования были выявлены психологические особенности здоровых братьев и сестер в семьях, воспитывающих ребенка с РАС, их отношения к сиблингам с аутизмом, а также специфика детско-родительских и материнских отношений в данных семьях.

Анализ результатов примененного психодиагностического комплекса позволяет выявить важные различия между сиблингами экспериментальной и контрольной групп, которые находят частичное подтверждение в современных научных публикациях.

Выявленные повышенные показатели ответственности и самоконтроля у старших сиблингов в семьях с РАС (факторы G и Q3), согласуются с рядом исследований, подчеркивающих важность роли, которую играют эти подростки в обеспечении семейного функционирования. Так, работа Orsmond и соавторов [46] отмечает, что старшие братья и сестры часто вынуждены брать на себя значительные обязанности по уходу за младшими детьми с аутизмом, что формирует у них высокие уровни ответственности и организованности.

В то же время, повышенный уровень вовлеченности в семейное функционирование способствует ограничению личного пространства подростков, что подтверждается снижением социальных навыков и смелости (фактор H). Это согласуется с выводами исследования [37], где подчеркивается, что чрезмерная семейная вовлеченность и ограниченные социальные контакты могут негативно влиять на уверенность подростков.

Кроме того, использование методики Розенцвейга показало доминирование интрапунитивных реакций на фрустрацию у подростков из ЭГ. Эти данные указывает на склонность к самокритике и внутренней напряженности, что может быть связано с высокими ожиданиями со стороны родителей. В работах [39, 40] подтверждается, что родители в семьях с РАС часто предъявляют повышенные требования к здоровым детям, особенно в

плане их эмоциональной устойчивости, что формирует у последних чувство ответственности за благополучие семьи.

Что касается родительских установок, методика PARI продемонстрировала высокий уровень эмоциональной дистанции и чрезмерной опеки со стороны родителей в семьях с РАС. Этот результат перекликается с выводами работы [55], где отмечается, что родители детей с особыми потребностями, концентрируя внимание на младшем ребенке, часто не способны предоставить достаточную эмоциональную поддержку старшим сиблингам.

Это может усиливать у подростков чувство изоляции, что в свою очередь связано с повышенными уровнями тревожности и напряженности (фактор Q4).

Таким образом, результаты проведенного исследования демонстрируют значительные различия в личностных характеристиках и адаптационных стратегиях старших сиблингов в семьях с РАС по сравнению с контрольной группой. Они подчеркивают важность семейных ролей и родительских установок в формировании этих различий, что находит подтверждение в современной научной литературе.

Интересно, что высокая напряженность, выявленная у старших сиблингов из экспериментальной группы (фактор Q4), коррелирует с данными Walton (2015) [54], где описывается, как постоянный стресс, вызванный необходимостью справляться с эмоциональной нагрузкой и семейными обязательствами, способствует формированию хронической тревожности у подростков.

Данное состояние можно охарактеризовать как адаптационный механизм, который, с одной стороны, поддерживает функциональность семьи, но, с другой, может оказывать негативное влияние на психоэмоциональное развитие подростка.

Дополнительным подтверждением служат данные, полученные при помощи проективной методики «Рисунок семьи». В большинстве случаев старшие сиблинги из семей с РАС изображали себя на периферии рисунка, что

отражает их субъективное ощущение второстепенности по отношению к младшему ребенку. Это наблюдение подтверждается исследованием [39], где также указывается на высокий уровень эмоциональной дистанции в таких семьях. Автор отмечает, что родители, сосредоточенные на лечении и поддержке ребенка с аутизмом, часто ограничены в возможностях уделять внимание потребностям других членов семьи.

Особого внимания заслуживает анализ факторов, связанных с эмоциональной устойчивостью (методика Кеттелла, фактор С). Низкий уровень эмоциональной устойчивости у подростков из ЭГ подтверждается рядом исследований, подчеркивающих уязвимость их психоэмоционального состояния. Например, в работе [22] отмечается, что дети в таких семьях сталкиваются с постоянным стрессом, связанным с дефицитом родительского внимания, что негативно сказывается на их самооценке и формировании уверенности в себе.

Наряду с этим, фактор О (чувство вины) оказался значительно выше в ЭГ, что согласуется с выводами работы [44] где подчеркивается, что подростки из семей с РАС часто испытывают чувство ответственности за семейные конфликты и проблемы. Это усиливает тенденцию к самокритике и может становиться дополнительным источником внутренней напряженности.

Таким образом, данные исследования демонстрируют, что симптоматика аутизма младшего ребенка влияет на перераспределение внутрисемейных ролей, повышая уровень ответственности и напряженности у старших сиблингов. Это подтверждает гипотезу о том, что семейная динамика в семьях с РАС оказывает сложное влияние на личностное развитие подростков, что требует дальнейшего изучения.

Третья часть обсуждения направлена на интеграцию полученных результатов в современные исследования семейной динамики и адаптационных механизмов. Особое значение имеют выявленные различия в реакциях на фрустрацию у старших сиблингов из экспериментальной группы (по методике Розенцвейга), которые можно интерпретировать как отражение их попыток

адаптироваться к специфической семейной структуре. Преобладание интрапунитивных и эгозащитных реакций указывает на сложность эмоционального состояния таких подростков. Это согласуется с результатами исследования [47], где подчеркивается, что дети из семей с РАС склонны к интернализации проблем, что связано с их стремлением поддерживать стабильность в семье любой ценой.

Интрапунитивные реакции также можно рассматривать как следствие повышенного уровня самоконтроля (фактор Q3) и чувства вины (фактор O), выявленных в исследовании. Сходные выводы приводятся в работе [45], в которой отмечается, что старшие сиблинги часто воспринимают себя как эмоциональную опору семьи, что усиливает их склонность к самокритике и подавлению собственных эмоций ради сохранения гармонии в семье. Это поведение, с одной стороны, повышает их социальную адаптивность в сложных ситуациях, но, с другой, ограничивает развитие навыков выражения собственных потребностей.

Результаты также подтверждают предположение о том, что родительские установки играют ключевую роль в формировании личности здоровых сиблингов. Чрезмерная опека, выявленная с помощью методики PARI, формирует у подростков чувство зависимости от семьи, что подтверждается данными статьи [53], где родители детей с РАС рассматриваются как центральная фигура в жизни семьи, оказывая значительное влияние на эмоциональное состояние других детей. В то же время, ограничение автономии подростков (шкала PARI) ограничивает их возможность участвовать в социальных взаимодействиях вне семьи, что коррелирует с низкими показателями социальной смелости (фактор H).

Кроме того, использование проективной методики «Рисунок семьи» позволило более глубоко понять субъективное восприятие семейной динамики подростками. В отличие от других методов, эта методика показала символическое отражение их внутреннего мира, выявив важные аспекты, такие как ощущение своей второстепенности и эмоциональную дистанцированность.

Данный подход подчеркивает необходимость интеграции качественных методов в исследования семейных отношений для более глубокого понимания их влияния на личностное развитие детей.

В совокупности, результаты исследования подтверждают гипотезу о том, что семейная динамика в семьях с ребенком с РАС оказывает сложное и неоднозначное воздействие на здоровых сиблингов. Полученные данные соответствуют современным научным представлениям и дополняют их, подчеркивая необходимость дальнейших исследований в данном направлении, направленных на разработку программ поддержки для семей с РАС.

2.4 Направления и особенности психологической помощи семьям, имеющим детей с расстройствами аутистического спектра

Семьи, воспитывающие ребёнка с РАС, сталкиваются с множеством уникальных проблем, которые существенно влияют на их повседневную жизнь и динамику внутрисемейных отношений. Эти проблемы включают эмоциональное истощение родителей, перераспределение ролей, изменение семейных приоритетов и дефицит ресурсов, которые могли бы быть направлены на развитие других детей. Наше исследование выявило ряд ключевых закономерностей, требующих целенаправленного подхода в разработке программ психологической помощи. Одной из таких закономерностей стало заметное ухудшение эмоционального состояния нейротипичных сиблингов, обусловленное ограниченным доступом к родительской поддержке и повышенным уровнем ответственности, который часто навязывается старшим детям.

Ключевые результаты исследования.

В ходе анализа результатов, полученных с использованием методики Кеттелла, было установлено, что здоровые сиблинги из семей, воспитывающих ребёнка с аутизмом, чаще демонстрируют повышенную ответственность (фактор G) и самоконтроль (фактор Q3), однако эти черты сопровождаются

низкой эмоциональной устойчивостью (фактор С), робостью в социальных взаимодействиях (фактор Н) и высоким уровнем внутреннего напряжения (фактор Q4). Эти результаты указывают на наличие компенсаторного механизма, при котором дети стараются заполнить роль «помощника» в условиях дефицита родительской вовлечённости. Однако такие попытки часто истощают эмоциональные ресурсы подростка, приводя к развитию хронической тревожности и снижению способности к социальной адаптации.

С помощью методики Розенцвейга было установлено, что здоровые сиблинги из семей ЭГ чаще выбирают интропунитивные стратегии реагирования на фрустрацию, что проявляется в повышенной самокритичности и чувстве вины. Эгозащитные реакции также достоверно чаще встречаются в экспериментальной группе, что говорит о необходимости формирования у подростков более конструктивных стратегий преодоления стрессовых ситуаций.

Роль родительских установок.

Как показало наше исследование, психологическое состояние здоровых сиблингов напрямую связано с воспитательными стратегиями, используемыми родителями. Была выявлена тенденция к гиперопеке в сочетании с эмоциональной дистанцией в семьях с ребёнком с РАС. Родители, фокусируясь на удовлетворении потребностей аутичного ребёнка, часто не осознают, насколько важно уделять достаточное внимание всем своим детям. Наблюдаемый дисбаланс в родительских установках может создавать условия, при которых нейротипичный сиблинг будет чувствовать себя изолированным и недооценённым, что, в свою очередь, оказывает дополнительное влияние на уровень тревожности и эмоциональной устойчивости.

Необходимость комплексного подхода.

Выявленные закономерности демонстрируют, что стандартные подходы к психологической помощи, ориентированные исключительно на ребёнка с РАС, не способны учесть потребности всей семейной системы. В то время как коррекционная работа с детьми с РАС остаётся приоритетом, недопустимо

упускать из виду психологическое состояние их здоровых сиблингов и родителей. Наше исследование подтвердило необходимость интегративного подхода, который включал бы индивидуальную и семейную работу, ориентированную на гармонизацию внутрисемейных отношений.

Комплексный подход к психологической помощи должен учитывать следующие аспекты:

а) работу с родителями. Родители являются структурной основой семейной системы, и их состояние во многом определяет общее эмоциональное благополучие. Необходимо уделить внимание следующим направлениям:

- 1) формирование осознанного распределения внимания между детьми,
- 2) повышение родительской компетентности в вопросах взаимодействия со здоровыми сиблингами,
- 3) укрепление эмоциональных ресурсов родителей, предотвращение эмоционального выгорания;

б) поддержку здоровых сиблингов. Братья и сестры из семей с ребёнком с РАС требуют особого внимания. Для них важно:

- 1) укрепление эмоциональной устойчивости через индивидуальные и групповые занятия,
- 2) развитие адаптивных стратегий реагирования на стресс,
- 3) формирование позитивной самооценки через признание их вклада в семейную систему;

в) работу с семьёй в целом. Семейная терапия должна быть направлена на:

- 1) развитие гармоничных внутрисемейных ролей,
- 2) снижение конфликтов и улучшение взаимодействия между членами семьи,
- 3) формирование семейных ритуалов, которые укрепляют эмоциональную связь.

Разработка программы психологической помощи.

На основе полученных данных была разработана программа работы с семьями, воспитывающими ребёнка с РАС. Программа включает два основных направления: индивидуальная работа с родителями и поддержка нейротипичных сиблингов. Основная цель программы — гармонизация внутрисемейных отношений и укрепление эмоциональных ресурсов всех членов семьи.

Структура программы

а) работа с родителями:

- 1) тренинги для развития осознанного родительства,
- 2) консультации по вопросам распределения ролей и управления семейным стрессом,
- 3) практические занятия, направленные на развитие навыков эффективной коммуникации с детьми;

б) работа со здоровыми сиблингами:

- 1) индивидуальные консультации, направленные на снижение тревожности и развитие уверенности в себе,
- 2) групповые занятия по обучению конструктивным стратегиям преодоления стресса,
- 3) творческие мастер-классы, способствующие формированию позитивного взаимодействия между детьми.

в) семейная терапия:

- 1) организация совместных семейных встреч, направленных на укрепление взаимодействия,
- 2) проведение психологических игр и заданий, помогающих развивать эмпатию и сотрудничество между членами семьи.

Программа акцентирует внимание на уникальных потребностях каждой семьи, что позволяет достичь индивидуализированного подхода и максимальной эффективности в психологической поддержке. Она разработана с учётом выявленных закономерностей, что делает её научно обоснованной и практически значимой. Программа приведена в Приложении А.

Эмпирическое исследование показало, что старшие дети в семьях с ребёнком с РАС имеют ряд личностных и эмоциональных особенностей, таких как повышенная ответственность, высокий уровень самоконтроля, а также выраженная тревожность и сниженная социальная уверенность. Эти характеристики требуют целенаправленной психологической поддержки для снижения напряжённости и укрепления адаптационных ресурсов.

Анализ родительских установок выявил, что гиперопека и самопожертвование родителей связаны с повышенным уровнем тревожности у старших детей, а эмоциональная дистанция родителей негативно влияет на самооценку и уровень эмоциональной устойчивости детей. Эти результаты подтверждают необходимость работы с родительскими установками как важной частью семейной терапии.

Результаты диагностики с использованием проективных методик (например, рисуночного теста «Рисунок семьи») показали, что восприятие внутрисемейных ролей у старших детей часто сопряжено с чувством изоляции и недостаточной эмоциональной поддержки. Это подчёркивает важность создания условий для гармонизации внутрисемейных отношений.

Выявленные закономерности легли в основу разработки ключевых модулей программы психологической поддержки семей. На основании анализа полученных данных были сформированы шесть занятий, каждое из которых направлено на решение конкретных задач, включая снижение эмоционального напряжения, развитие навыков саморегуляции и конструктивного взаимодействия. Это обосновывает необходимость внедрения данной программы как эффективного инструмента для работы с семьями, воспитывающими детей с РАС.

Заключение

Анализ проблематики семей, воспитывающих детей с расстройствами аутистического спектра, позволил глубже понять влияние семейной динамики на личностное и эмоциональное развитие здоровых сиблингов подросткового возраста.

В процессе работы была доказана актуальность темы исследования. Установлено, что семьи с ребенком с РАС сталкиваются с многочисленными трудностями, такими как перераспределение ролей, изменение эмоционального климата и необходимость адаптации к новым жизненным условиям. Старшие здоровые братья и сестры, находясь в таких условиях, оказываются в особой психологической ситуации, требующей комплексного анализа их личностных особенностей, устойчивости к стрессу и способности к адаптации.

Эмпирические результаты подтвердили ключевые гипотезы исследования. Установлено, что старшие сиблинги демонстрируют более высокий уровень ответственности и организованности, что связано с перераспределением ролей в семье. Однако эти качества часто сопровождаются снижением эмоциональной устойчивости, обусловленной хроническим стрессом и ограничением родительского внимания. Выявлено, что родительские установки, такие как гиперопека и эмоциональная дистанция, играют важную роль в формировании личностных характеристик сиблингов, усиливая их склонность к интропунитивным реакциям и тревожности.

Научная новизна исследования состоит в разработке интегративного подхода к изучению семейной динамики, который объединяет теоретический и эмпирический анализ. Впервые продемонстрированы механизмы влияния родительских установок и распределения ролей на адаптационные стратегии старших сиблингов. Эти данные не только дополняют существующие научные представления, но и открывают перспективы для разработки новых подходов к диагностике и сопровождению семей с детьми с РАС.

Теоретическая значимость исследования заключается в уточнении и дополнении научных знаний о личностно-эмоциональных характеристиках сиблингов. Полученные результаты расширяют представления о психологической адаптации в условиях повышенной семейной нагрузки. Выявленные взаимосвязи между родительскими установками и особенностями личности сиблингов подтверждают необходимость системного подхода в изучении семей, имеющих ребенка с РАС.

Практическая значимость работы проявляется в разработке конкретных рекомендаций для родителей и психологов, а также в создании комплексной программы психологической поддержки. Эта программа направлена на снижение уровня эмоционального напряжения, укрепление эмоциональных ресурсов и гармонизацию внутрисемейных отношений. Она включает практические инструменты для работы с родителями и старшими детьми, позволяя учитывать потребности каждого члена семьи. Разработанная в ходе исследования программа психологической поддержки семей, воспитывающих детей с РАС, обладает значительным потенциалом для дальнейшего внедрения и развития. Её структура и содержание позволяют адаптировать программу под различные категории семей, включая семьи с разным уровнем социально-экономического статуса, культурного контекста и возрастных особенностей детей. Внедрение программы может осуществляться на базе образовательных, медицинских и социальных учреждений, что обеспечит её широкую доступность.

Программа также может стать основой для разработки специализированных тренингов для психологов, педагогов и социальных работников, что будет способствовать повышению их профессиональной компетентности в работе с семьями, находящимися в условиях повышенного эмоционального напряжения. Важно отметить, что элементы программы, направленные на обучение конструктивному взаимодействию, могут быть использованы не только в работе с семьями с РАС, но и в рамках общей

профилактики семейных конфликтов и повышения качества внутрисемейных отношений.

Кроме того, дальнейшие исследования в рамках внедрения программы могут быть направлены на изучение её долгосрочного эффекта, влияние на адаптационные ресурсы семьи, уровень стресса и качество жизни всех её членов. Это позволит совершенствовать программу, делая её ещё более эффективной и целенаправленной. Таким образом, разработанная программа является не только актуальным инструментом работы с семьями, но и открывает перспективы для её масштабирования и научного обоснования в новых контекстах.

Однако исследование не исчерпывает всей полноты данной проблематики. Среди его ограничений можно выделить относительно небольшой размер выборки и узкую возрастную группу. Перспективы дальнейших исследований включают изучение влияния культурных и социальных факторов на семейную динамику, а также разработку интервенционных программ, направленных на поддержку сиблингов. Особого внимания требует анализ долгосрочных эффектов семейной динамики на личностное развитие старших сиблингов.

Таким образом, исследование вносит значительный вклад в развитие семейной психологии, предлагая как новые теоретические подходы, так и практическую модель психологической поддержки семей с ребёнком с РАС. Разработанная программа может быть не только внедрена в практическую работу психологов, но и стать основой для образовательных курсов и тренингов, направленных на подготовку специалистов в области семейной психологии. Результаты исследования также создают базу для дальнейших научных исследований, ориентированных на изучение семейной динамики в условиях воспитания ребёнка с особыми потребностями.

Список используемой литературы

1. Аппе Ф. Введение в психологическую теорию аутизма. Изд. 3-е. М.: Теревинф, 2013. 216 с. (Научная серия).
2. Баенская Е.Р., Либлинг М.М. Психологическая помощь при нарушениях раннего эмоционального развития: методическое пособие. М.: Экзамен, 2004. 128 с.
3. Бернс Р. С., Кауфман С. Х. Кинетический рисунок семьи: введение в понимание детей через кинетические рисунки / Пер. с англ. 2-е изд., стереотипное. М.: Смысл, 2003. 146 с.
4. Венгер А.Л. Психологические рисуночные тесты: Иллюстрированное руководство М.: Владос-пресс, 2003. – 160 с. ил.
5. Выготский Л.С. Педагогическая психология. М.: Изд-во Педагогика, 1991. 479 с.
6. Горина Е.Н., Гринина Е.С., Рудзинская Т.Ф. Современные подходы к изучению семьи, воспитывающей ребенка с расстройством аутистического спектра // Мир науки. Педагогика и психология. 2019. № 5.
7. Гусева О.В. Особенности отношений в семьях с детьми с расстройствами аутистического спектра: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.04. Санкт-Петербург, 2018. 187 с.
8. Гусева О.В. Тестовые и проективные методы психологической диагностики особенностей системы семейных отношений здоровых сиблингов в семьях с детьми с расстройствами аутистического спектра // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». 2017. Т. 10, № 4. С. 5–16.
9. Гусева О.В., Мамайчук И.И. Особенности психической адаптации здоровых сиблингов в семьях, имеющих детей с расстройствами аутистического спектра // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология и педагогика. 2017. Т. 7, Вып. 2. С. 169–178.

10. Дилео Д. Детский рисунок. Диагностика и интерпретация / Пер. с англ. Яз. – М. ИОИ. 2017. – 262 стр.
11. Жуков Д.Е. Центральные личностные функции у родителей детей с РДА // Психосоциальные проблемы психотерапии, коррекционной педагогики, социальной психологии: Материалы III съезда Российской психотерапевтической ассоциации и науч.-практ. конф. Курск: Изд-во Курск. гос. ун-та, 2003. С. 41–43.
12. Каган В.Е. Аутизм у детей. Л.: Изд-во Медицина, 1981.
13. Карвасарская И.Б. Психологическая помощь аутичной семье // Психосоциальные проблемы психотерапии, коррекционной педагогики, специальной психологии: Материалы III съезда Российской психотерапевтической ассоциации и науч.-практ. конф. Курск: Изд-во Курск. гос. ун-та, 2003. 271 с.
14. Лебединская К.С., Никольская О.С., Баенская Е.Р. Дети с нарушениями общения: ранний детский аутизм. М., 1989.
15. Маллер А.Р. Ребенок с ограниченными возможностями: книга для родителей. М., 1996. 78 с.
16. Мамайчук И.И. Помощь психолога детям с аутизмом. СПб.: Эко-Вектор, 2014. 335 с.
17. Мамайчук И.И. Психологическая помощь детям с проблемами в развитии. СПб.: Речь, 2008. 224 с.
18. Маховер К. проективный рисунок человека / Пер. с англ. 6-е изд., исправленное. М.: Смысл, 2012. -158 стр.
19. Морозов С.А., Морозова С.С., Тарасова Н.В., Чигрина С.Г. Исследование отношений внутри семьи, имеющей ребенка с аутизмом, и ее отношений с социальным окружением // Аутизм и нарушения развития. 2023. Т. 21. № 1. С. 86–93. DOI: 10.17759/autdd.2023210110.
20. Морозов С.А., Чигрина С.Г. Исследование особенностей семей, воспитывающих детей с аутизмом // Аутизм и нарушения развития. 2022. Т. 20. № 2. С. 78–84. DOI: 10.17759/autdd.2022200209.

- 21.Мэш Э., Вольф Д. Детская психопатология. Нарушения психики ребенка. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. 512 с.
- 22.Никольская О.С., Баенская Е.Р., Либлинг М.М. Аутичный ребенок. Пути помощи. Изд. 8-е. М.: Теревинф, 2014. 284 с.
- 23.Никольская О.С., Баенская Е.Р., Либлинг М.М., Костин И.А., Веденина М.Ю., Аршатский А.В., Аршатская О.С. Дети и подростки с аутизмом. Психологическое сопровождение. М.: Теревинф, 2005. 224 с.
- 24.Печникова Л.С. Материнское отношение к ребенку-аутисту в зависимости от наличия в семье здорового сиблинга // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Социальное и душевное здоровье ребенка и семьи: защита, помощь, возвращение в жизнь». М.: МГУ, 1998. С. 173–174.
- 25.Печникова Л.С. Особенности материнского отношения к детям с ранним детским аутизмом: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 1997. 144 с.
- 26.Селигман М., Дарлинг Р. Обычные семьи, особые дети. Изд. 3-е. М.: Теревинф, 2013. 368 с.
- 27.Статистика аутизма в России и мире [Электронный ресурс] // Фонд «Обнаженные сердца». URL: <https://nakedheart.online/articles/statistika-autisma-v-rossii-i-mire> (дата обращения: 22.12.2024).
- 28.Ткачева В.В. Семья ребенка с отклонениями в развитии. Диагностика и консультирование / Под научной ред. И.Ю. Левченко. М.: Книголюб, 2008. 144 с.
- 29.Ферс Грегг М.. Тайный мир рисунка: исцеление через искусство. Изд. 2-е. СПб.: Дементра, 2014. - 198 с.
- 30.Центр по контролю и профилактике заболеваний США (CDC). Распространенность расстройств аутистического спектра среди детей в США: данные с 2020 года // MMWR. Morbidity and Mortality Weekly Report. 2023. Т. 72. № 2. С. 1–14. DOI: 10.15585/mmwr.ss7202a1. URL: <https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/72/ss/ss7202a1.htm> (дата обращения: 22.12.2024).

31. Bahri N., Sterrett K., Lord C. Risk Factors and Pivotal Periods: Marital Status over 28 Years for Parents of Individuals with Autism // medRxiv. 2022. DOI: 10.1101/2022.02.28.22271595.
32. Baron-Cohen S., Tager-Flusberg H., Cohen D.J. Understanding other minds: Perspectives from autism and developmental cognitive neuroscience. 2nd ed. Oxford: Oxford University Press, 2000. 530 p.
33. Ben-Itzhak E., Nachshon N., Zachor D.A. Having siblings is associated with better social functioning in autism spectrum disorder // Journal of Abnormal Child Psychology. 2019. Vol. 47, No. 5. P. 921–931. DOI: 10.1007/s10802-018-0473-z. PMID: 30280363.
34. Chu S.Y., Chung T.K., Wong S.W. The impact of parental stress on siblings of children with autism spectrum disorder: A systematic review // Autism Research. 2021. Vol. 14, no. 8. P. 1521–1537.
35. Corman L. Le test du dessin de famille dans la pratique médico-pédagogique, avec 103 figures. Paris: Presses universitaires de France, 1964. 235 p.
36. Feinberg M.E., Hetherington E.M. Differential parenting as a within-family variable // Journal of Family Psychology. 2001. Vol. 15, No. 1. P. 22–37.
37. Feldman M.A., Werner S., Turner A. The impact of parenting stress on sibling relationships in families with children with autism spectrum disorder // Journal of Autism and Developmental Disorders. 2020. Vol. 50, No. 12. P. 4421–4431.
38. Frith U. Cognitive development and cognitive deficit // The Psychologist. 1992. № 5. P. 13–19.
39. Gomes P.T., Lima L.H., Bueno M.K., Araújo L.A., Souza N.M. Autism spectrum disorder: An overview on diagnosis and treatment // Revista Paulista de Pediatria. 2015. Vol. 33, No. 4. P. 547–554.
40. Gomes P.T.M., Lima L.H.L., Bueno M.K.G., Araújo L.A., Souza N.M. Autism in Brazil: A systematic review of family challenges and coping strategies // Jornal de Pediatria. 2015. Vol. 91, No. 2. P. 111–121.

- 41.Hoseinnejad H., Chopaniyan F., Sarvi Moghanlo O., Rostami M., Dadkhah A. Marital Satisfaction and Happiness in Parents with Autistic and Normal Children // Iranian Rehabilitation Journal. 2020. Vol. 18, no. 1. P. 49–56.
- 42.Hulse, W. C. (1951). The Emotionally Disturbed Child Draws His Family. The Quarterly Child Behavior, 3, 152-174.
- 43.Kousha M., Attar H.A., Shoar Z. Anxiety, depression, and quality of life in Iranian mothers of children with autism spectrum disorder // Journal of Child Health Care. 2016. Vol. 20, No. 3. P. 405–414. DOI: 10.1177/1367493515598644.
- 44.Mandleco B., Olsen S. F., Dyches T. T., Marshall E. S. The relationship between family functioning and sibling well-being in families raising a child with autism // Journal of Family Nursing. 2015. Vol. 21, no. 3. P. 416–435.
- 45.McHale S.M., Updegraff K.A., Feinberg M.E. Siblings of youth with autism spectrum disorders: Theoretical perspectives on sibling relationships and individual adjustment // Journal of Autism and Developmental Disorders. 2016. Vol. 46, No. 2. P. 589–602. DOI: 10.1007/s10803-015-2611-6.
- 46.Orsmond G.I., Seltzer M.M. Siblings of individuals with autism spectrum disorders across the life course // Mental Retardation and Developmental Disabilities Research Reviews. 2007. Vol. 13, No. 4. P. 313–320.
- 47.Rankin J. A., Paisley C. A., Tomeny T. S., Eldred S. W. Effects of siblings on socialization in children with autism spectrum disorders // Journal of Autism and Developmental Disorders. 2017. Vol. 47, no. 5. P. 1444–1455.
- 48.Schopler E., Mesibov G.B. The effects of autism on the family. New York: Plenum, 1984. 342 p.
- 49.Şengül Erdem H. Competence of neurotypical siblings of children with autism spectrum disorder // International Journal of Psychology and Educational Studies. 2021. Vol. 8, No. 2. P. 76–87.
- 50.Suzuki K., Kobayashi T., Moriyama K., Kaga M., Hiratani M., Watanabe K., Inagaki M. Parenting resilience for rearing a child with autism spectrum

- disorder: A qualitative study // No to Hattatsu. 2015. Vol. 47, No. 4. P. 283–288.
51. Topan A., Demirel S., Alkan I., Ayyildiz T.K., Doğru S. Parenting an autistic child: A qualitative study // International Archives of Nursing and Health Care. 2019. Vol. 5. Article 133.
 52. Tudor M.E., Rankin J., Lerner M.D. A model of family and child functioning in siblings of youth with autism spectrum disorder // Journal of Autism and Developmental Disorders. 2018. Vol. 48, No. 4. P. 1210–1227. DOI: 10.1007/s10803-017-3352-5. PMID: 29067588.
 53. Tudor M.E., Rankin J.A., Lerner M.D. A model of internalizing symptoms in siblings of youth with autism spectrum disorder: The roles of birth order and perceived sibling relationship quality // Autism Research. 2017. Vol. 10, No. 9. P. 1564–1573.
 54. Walton K.M. The broader autism phenotype in siblings of children with autism spectrum disorders: A review // Journal of Autism and Developmental Disorders. 2015. Vol. 45, No. 11. P. 3370–3383.
 55. Walton K.M., Ingersoll B.R. The influence of sibling relationships on the adjustment of children with autism spectrum disorder // Journal of Autism and Developmental Disorders. 2016. Vol. 46, No. 4. P. 1258–1271.
 56. Ward B., Tanner B.S., Mandleco B., Dyches T.T., Freeborn D. Sibling experiences: Living with young persons with autism spectrum disorders // Pediatric Nursing. 2016. Vol. 42, No. 2. P. 69–76.
 57. Watson L., Hanna P., Jones C.J. A systematic review of the experience of being a sibling of a child with an autism spectrum disorder // Clinical Child Psychology and Psychiatry. 2021. Vol. 26, No. 3. P. 734–749.
 58. Weeks S.J., Hobson R.P. The salience of facial expression for autistic children // Journal of Child Psychology and Psychiatry. 1987. Vol. 28. P. 137–152.
 59. Wolff W. The Personality of the Preschool Child: The Child's Search for His Self. London: William Heinemann Medical Books, 1947. 341 p. ISBN 1483198812.

60. Wright B. M., Benigno J. P. Autism Spectrum Disorder and Sibling Relationships: Exploring Implications for Intervention Using a Family Systems Framework // American Journal of Speech-Language Pathology. 2019. T. 28. C. 759–767. DOI: 10.1044/2018_AJSLP-18-0088.
61. Yang C., Du Y., Gong Y., Liu W., Kutcher S. Depressive symptoms and their correlates in parents of children with autism spectrum disorders // International Journal of Clinical and Experimental Medicine. 2016. Vol. 9, No. 2. P. 5135–5143.

Приложение А

Программа психологической работы с семьями, воспитывающими ребёнка с расстройством аутистического спектра (РАС)

Эта программа разработана для профессионалов, работающих с семьями, где есть дети с особыми потребностями. Её основная цель — предоставить психологам готовый инструмент для помощи таким семьям в гармонизации их внутрисемейных отношений, снижении эмоционального напряжения и укреплении ресурсов всех членов семьи. Программа ориентирована на комплексную поддержку родителей и старших детей, которые часто берут на себя дополнительную ответственность, сталкиваются с чувством изоляции или дефицитом внимания.

Программа основана на данных исследований, выявляющих ключевые особенности семейной динамики в таких условиях:

- Старшие дети: повышенная ответственность, склонность к самоконтролю, но при этом высокий уровень внутреннего напряжения, низкая эмоциональная устойчивость и социальная робость;
- Родители: эмоциональное выгорание, гиперопека в отношении ребёнка с РАС, что ограничивает доступ других детей к их вниманию и поддержке.

Программа состоит из шести занятий, каждое из которых имеет чёткую структуру и цели. Формат включает ролевые игры, творческие упражнения, обсуждения и мини-лекции. Каждое занятие направлено на то, чтобы помочь семье осознать свои потребности, научиться конструктивно общаться и справляться с эмоциональными трудностями.

Особенности программы:

- профессиональный подход: Программа включает в себя как теоретическую базу, так и практические рекомендации для работы с семьями. Она универсальна и может быть адаптирована под особенности конкретной семьи;

Продолжение Приложения А

- гибкость и адаптация: Предлагаемые методы работы подходят как для групповой, так и для индивидуальной терапии;
- практическая ценность: Каждое занятие включает чёткие инструкции, шаблоны и готовые упражнения, которые легко интегрируются в терапевтический процесс.

Структура программы

1. Понимаем друг друга — исследование семейных ролей и эмоциональных потребностей.
2. Говорим языком любви и поддержки — развитие навыков конструктивной коммуникации.
3. Стресс под контролем — обучение техникам саморегуляции и управления эмоциями.
4. Время для себя — поиск баланса между семейными и личными потребностями.
5. Конфликты: решение вместо борьбы — работа над конструктивными стратегиями разрешения конфликтов.
6. Будущее: общие цели — создание семейного плана взаимодействия.

Каждое занятие рассчитано на 1,5-2 часа и сопровождается подробными рекомендациями для психолога. Программа не только даёт возможность оказывать адресную помощь семьям, но и способствует профессиональному росту самого специалиста.

Эта программа станет ценным инструментом для психологов, работающих в центрах поддержки, образовательных учреждениях или частной практике, и поможет улучшить качество жизни семей, воспитывающих детей с РАС.

Продолжение Приложения А

Занятие 1. "Понимаем друг друга"

Цель занятия

Цель данного занятия заключается в создании условий для более глубокого осознания членами семьи их ролей, ответственности и взаимных ожиданий. Основной акцент делается на понимании того, как семейные роли и динамика взаимодействий влияют на эмоциональное состояние и отношения между членами семьи, особенно в условиях воспитания ребёнка с расстройством аутистического спектра (РАС). Занятие направлено на укрепление взаимного уважения, улучшение коммуникации и снижение уровня напряжения, которое может возникать из-за неравномерного распределения обязанностей и эмоциональной нагрузки.

Ключевые аспекты цели занятия

Осознание ролей в семье. Важно, чтобы участники поняли, какие роли они выполняют в своей семейной системе и как это влияет на их повседневную жизнь. Родители и дети часто действуют, исходя из установленных ролей, не осознавая их влияния.

Например: Родители могут сосредоточиться на ребёнке с РАС, что может оставлять у старшего sibлинга ощущение, что им уделяется недостаточно внимания. Старший sibлинг может чувствовать себя "маленьким взрослым," не получая поддержки, необходимой для его возраста.

Занятие помогает осознать эти роли и выявить, где возникает дисбаланс.

Выявление скрытых ожиданий. Часто члены семьи имеют ожидания друг от друга, которые не всегда озвучиваются. Эти ожидания могут становиться причиной разочарований и конфликтов.

Например: Родители ожидают от старшего sibлинга помощи в уходе за младшим, но не проговаривают это открыто. Старший sibлинг ожидает больше внимания от родителей, но не знает, как об этом сказать.

Продолжение Приложения А

Задача психолога — помочь участникам выразить свои ожидания и понять, как они влияют на семейные отношения.

Развитие взаимопонимания и эмпатии. Важно, чтобы члены семьи научились понимать друг друга, не только с точки зрения действий, но и эмоций.

Например: Родители могут осознать, что старший sibling испытывает тревогу из-за повышенной ответственности. Старший sibling может увидеть, насколько эмоционально и физически выматывающей может быть забота о ребёнке с РАС.

Это достигается через ролевые игры и обсуждения, которые помогают каждому участнику "примерить" на себя роль другого.

Формирование гибкости в ролях. Роли в семье не должны быть жёстко закреплёнными; гибкость позволяет семье адаптироваться к изменяющимся обстоятельствам. Понимание того, что роли могут меняться, снижает ощущение перегрузки и помогает распределить обязанности более справедливо.

Создание положительной динамики взаимодействия. Занятие направлено на то, чтобы показать участникам возможности для улучшения отношений через более глубокое понимание друг друга. Это может включать формирование новых моделей поведения (например, совместное обсуждение обязанностей) и развитие навыков конструктивного общения.

Конкретные задачи занятия

1. Укрепить взаимное уважение и поддержку: Участники занятия должны почувствовать, что их роль важна и ценна для всей семьи. Это помогает снизить ощущение недооценённости и усиливает эмоциональную связь.

2. Научить открыто выражать ожидания и эмоции: Открытое общение помогает избегать недопонимания и создаёт атмосферу доверия.

Продолжение Приложения А

3. Разработать начальные шаги для гармонизации семейной атмосферы: Участники получают возможность осознать, какие изменения они могли бы внести в свои роли, чтобы отношения стали более сбалансированными.

Результаты, к которым ведёт занятие

Осознание текущей ситуации: Семья сможет объективно взглянуть на распределение ролей и возникающие трудности.

Улучшение взаимодействия: Участники почувствуют себя услышанными, что способствует укреплению доверия и эмоциональной близости.

Мотивация к изменениям: Участники начнут осознавать, что даже небольшие изменения в их поведении могут привести к значительному улучшению семейного климата.

Психологическая установка для группы:

"Каждая семья уникальна, и это занятие поможет вам понять, как сделать ваши отношения ещё более теплыми и поддерживающими. Вы — команда, и ваша сила в том, как вы умеете находить решения вместе."

Эта подробная цель создаёт чёткое представление о том, что должно быть достигнуто в ходе занятия, и помогает психологу уверенно вести группу. План работ по минутам представлен в таблице А.1.

Таблица А.1 - План работы по минутам

Этап	Время	Действие
Вводная часть	15 минут	Приветствие, мини-лекция о ролях, упражнения для вовлечения.
Основная часть: Ролевая игра	20 минут	Участники разыгрывают роли, обсуждение эмоций и результатов.
Основная часть: Упражнение «Ладонь»	20 минут	Участники выполняют упражнение, обсуждают свои записи с психологом.

Продолжение Приложения А

Продолжение таблицы А.1 - План работы по минутам

Этап	Время	Действие
Основная часть: Лекция	20 минут	Мини-лекция о ролевой перегрузке и гибкости ролей.
Заключительная часть	20 минут	Итоговое обсуждение, домашнее задание.

Подробное описание этапов занятия

Вводная часть (15 минут)

Приветствие и создание атмосферы доверия. Психолог начинает с приветствия, объясняя цель занятия и подчёркивая важность открытости.

Примеры фраз: "Сегодня мы будем говорить о том, как мы видим свои роли в семье и как можем сделать наши отношения ещё теплее. Я хочу напомнить, что здесь нет неправильных ответов. Главное — быть честными друг с другом."

Мини-лекция: "Семейные роли и их динамика"

Ключевые моменты. Семейные роли: "Каждый член семьи выполняет определённые задачи, которые могут быть полезны, но иногда становятся слишком жёсткими."

Ролевая перегрузка: Например, старший ребёнок может взять на себя ответственность за младших, чувствуя, что его интересы отодвигаются на второй план.

Ролевая гибкость: "Когда мы гибко подходим к распределению обязанностей, это помогает снизить напряжение."

Упражнения для вовлечения (выбор из двух вариантов):

Карточки с вопросами: Участники отвечают на вопросы:

- Родители: "Каким я представляю роль старшего ребёнка?"
- Старший ребёнок: "Как я думаю, родители видят мою роль?"

После обсуждения психолог помогает выявить совпадения и различия.

Кинетический рисунок семьи: Участники рисуют свою семью, изображая, кто и какие выполняет дела.

Продолжение Приложения А

Примеры вопросов для обсуждения: "Кого вы изобразили первым и почему? Почему вы нарисовали именно это занятие для данного члена семьи?"

Основная часть (60 минут)

Ролевая игра "День глазами другого" (20 минут):

Описание: Участники меняются ролями, разыгрывая ситуации:

- Утренние сборы, когда один опаздывает, а другой помогает.
- Уход за ребёнком с РАС, который отказывается сотрудничать.
- Вечерние домашние дела, где у каждого свои ожидания и задачи.

Примеры: Мама: "Мне приходится всё делать самой, потому что дети не помогают." Старший ребёнок: "Мне кажется, что я всегда должен уступать младшему."

Рефлексия: Психолог задаёт вопросы: "Как вы себя чувствовали в этой роли? Что нового вы узнали о том, кто выполняет эту роль ежедневно?"

Упражнение "Моя семья на ладони" (20 минут):

Описание: Участники пишут на шаблоне ладони. Родители: "Что я делаю для семьи ежедневно?" (например, готовлю еду, убираю, организую досуг, помогаю с уроками, выслушиваю рассказы о школьных проблемах). Старший сиблинг: "Чего мне не хватает в отношениях с родителями?" (например, больше времени на общение, поддержки, доверия).

Обсуждение: Психолог задаёт уточняющие вопросы: "Какие из этих действий, на ваш взгляд, самые важные для семьи? Как вы думаете, почему возникают различия в восприятии?"

Мини-лекция: "Ролевая гибкость как ресурс" (20 минут):

Описание: Обсуждаются примеры гибкой ролевой нагрузки: В одной семье родители договорились раз в неделю устраивать «день для старшего ребёнка», чтобы уделить ему всё внимание. Старший ребёнок помог родителям, взяв на себя часть обязанностей, но только после обсуждения и с учётом его интересов.

Вывод: Гибкость помогает снизить напряжение и укрепить

Продолжение Приложения А

взаимопонимание.

Заключительная часть (20 минут)

Итоговое обсуждение: Психолог подводит итоги, задавая вопросы: "Что вас удивило в этом занятии? Что вы узнали нового о своей семье?" Какие изменения вы готовы попробовать внести в свои отношения?"

Домашнее задание: Участники пробуют поменяться ролями в течение недели. Каждый фиксирует три наблюдения: Что получилось хорошо? Что было сложно?

Что стало неожиданным открытием?

Дополнительные рекомендации для психолога

Используйте ролевые игры для моделирования поведения:

Если участники затрудняются сформулировать свои роли или ожидания, предлагайте короткие ролевые игры. Например: Родитель "становится" старшим ребёнком и описывает его переживания. Старший ребёнок "становится" родителем и объясняет, почему он распределяет задачи определённым образом.

После игры задавайте уточняющие вопросы: «Что вы чувствовали в этой роли? Какие сложности вы увидели?».

Фразы-подсказки для участников: «Попробуйте описать, как вы видите роль старшего ребёнка, одним словом. Какое качество вы больше всего цените в каждом члене вашей семьи? Каким бы вы хотели видеть распределение обязанностей в идеальной ситуации?» Эти вопросы помогают участникам начать диалог и углубить понимание семейной динамики.

Управляйте сложными эмоциями: Если обсуждение становится слишком эмоционально напряжённым, предложите участникам сделать паузу. Например: "Давайте на минуту остановимся и сделаем три глубоких вдоха. Это поможет нам собраться с мыслями и продолжить."

Продолжение Приложения А

Используйте нейтральные фразы, чтобы поддерживать конструктивный настрой: «Это интересная точка зрения, давайте попробуем понять её глубже». Если эмоции мешают диалогу, направьте внимание на общий положительный опыт:

«Вспомните момент, когда ваша семья чувствовала себя особенно сплочённой. Что этому способствовало?»

Подготовьтесь к работе с сопротивлением:

Если кто-то из участников не хочет активно включаться в процесс, задайте вопросы, которые помогут мягко вовлечь его: «Что для вас важно в семейных отношениях?». Дайте возможность выразить негативные эмоции, объясняя, что это нормальная часть процесса: «Каждый из нас имеет право на своё мнение, и важно, чтобы мы его услышали».

Обеспечьте комфортную атмосферу: С самого начала занятия подчеркните, что цель работы — помочь семье, а не критиковать или осуждать. Сохраняйте позитивный настрой, отмечая даже небольшие успехи: «Отлично, вы смогли увидеть новые аспекты вашей семейной динамики».

Занятие 2. "Говорим языком любви и поддержки"

Цель занятия

Помочь членам семьи осознать значение вербального и невербального общения в формировании эмоциональной поддержки, улучшить коммуникативные навыки и продемонстрировать, как любовь и поддержка могут быть выражены через разные "языки любви". Основной акцент делается на развитии эмоционального интеллекта, обучении конструктивному выражению чувств и построении более гармоничных отношений в семье.

Ключевые аспекты цели занятия "Говорим языком любви и поддержки"

Осознание значимости любви и поддержки в семейной системе

Продолжение Приложения А

Участникам важно понять, что любовь и поддержка играют ключевую роль в формировании эмоционального климата семьи. Члены семьи часто не осознают, как их слова, действия и жесты воспринимаются другими.

Примеры ситуаций: Родители могут считать, что старший ребёнок понимает их любовь через заботу и помощь, но он может ожидать слов одобрения. Старший ребёнок может демонстрировать свою любовь через помощь по дому, но родители могут воспринимать это как обязанность, а не как выражение привязанности.

Задача психолога: показать, что выражение любви должно быть осознанным и учитывающим индивидуальные предпочтения каждого члена семьи.

Выявление языков любви и способов их выражения

Каждый человек воспринимает любовь по-разному, и это зависит от его индивидуальных особенностей. Занятие помогает участникам понять, какой язык любви предпочитают их близкие.

Примеры языков любви:

- Слова поддержки: комплименты, одобрение;
- Пример: "Ты молодец, я горжусь тобой";
- Время вместе: совместные прогулки, игры или разговоры;
- Пример: "Давай проведём вечер за настольной игрой";
- Подарки: небольшие знаки внимания;
- Пример: "Я купил тебе твою любимую шоколадку";
- Помощь: разделение обязанностей;
- Пример: "Я помогу тебе с уборкой, чтобы ты отдохнул";
- Физическое прикосновение: объятия, рукопожатия;
- Пример: "Когда тебе грустно, я обниму тебя, чтобы поддержать".

Задача психолога: обучить участников выявлять предпочтения других членов семьи и использовать их в общении.

Продолжение Приложения А

Развитие навыков конструктивного общения

Занятие помогает участникам научиться выражать свои чувства и потребности словами, избегая конфликтов и недопонимания.

Примеры ситуаций: Родитель хочет выразить поддержку ребёнку, но вместо этого говорит: "Почему ты не справился?" Старший сиблинг хочет сказать, что чувствует себя обделённым вниманием, но говорит: "Вы меня совсем не замечаете!"

Задача психолога: показать, как заменить критику и обвинения на поддерживающие формулировки.

Пример:

Вместо "Ты всё время делаешь не так!" сказать: "Мне важно, чтобы ты знал: я верю в тебя."

Укрепление эмоциональной связи в семье

Эмоциональная связь формируется через регулярное выражение любви и поддержки. Занятие показывает, как простые действия могут укрепить эту связь.

Примеры действий:

- совместное приготовление ужина как способ провести время вместе;
- ритуалы объятий перед уходом на работу или учёбу;
- поддержка друг друга в трудные моменты через слова: "Я здесь, чтобы помочь".

Задача психолога: помочь семье осознать, что даже небольшие изменения в поведении могут улучшить их отношения.

Конкретные задачи занятия

Продолжение Приложения А

Обучить выражению любви и поддержки: Участники должны понять, как их слова и действия влияют на эмоциональное состояние других членов семьи.

Выявить предпочтительные языки любви: Участники узнают, какие действия и слова важны для их близких.

Научить конструктивному общению: Участники научатся избегать обвинений и заменять их поддерживающими фразами.

Результаты, к которым ведёт занятие

Повышение осознания семейной динамики: Участники поймут, какие формы выражения любви и поддержки наиболее значимы для каждого члена семьи.

Улучшение качества общения: Семья начнёт использовать конструктивные фразы и действия, которые укрепляют эмоциональную связь.

Мотивация к изменениям: Участники почувствуют, что они могут влиять на атмосферу в семье, и будут готовы внедрять новые подходы в общении.

Психологическая установка для группы

"Каждая семья уникальна, и ваши способы выражения любви тоже уникальны. Сегодня мы будем учиться говорить на одном языке любви, чтобы стать ближе друг к другу и сделать вашу семейную атмосферу ещё более поддерживающей и тёплой."

Это расширенное пояснение поможет психологу эффективно проводить занятие, направляя участников к осознанию значимости любви и поддержки в их семье. План работ по минутам представлен в таблице А.2.

Продолжение Приложения А

Таблица А.2 - План работы по минутам

Этап	Время	Действие
Вводная часть	15 минут	Приветствие, обсуждение темы, мини-лекция о значении любви и поддержки.
Основная часть: Упражнение "Зеркало эмоций"	20 минут	Ролевая игра на понимание эмоций и невербального общения.
Основная часть: Лекция о "5 языках любви"	20 минут	Обсуждение теории "5 языков любви", примеры.
Основная часть: Упражнение "Мои три слова"	20 минут	Практическое задание на определение ключевых слов поддержки в семье.
Заключительная часть	20 минут	Итоговое обсуждение, домашнее задание.

Подробное описание этапов занятия

Вводная часть (15 минут)

Приветствие и создание атмосферы доверия Психолог приветствует участников и вводит их в тему занятия.

Примеры фраз: "Сегодня мы поговорим о том, как через слова, жесты и действия мы можем показать свою любовь и поддержку близким. Важно помнить, что каждому человеку нужно что-то своё, чтобы почувствовать заботу."

Для вовлечения участников можно задать вопрос: "Как вы обычно показываете свою любовь членам семьи? Что для вас значит поддержка?"

Мини-лекция: "Роль любви и поддержки в семье". Ключевые моменты:

Поддержка создаёт эмоциональную безопасность в семье, что особенно важно для старших детей, чьи потребности часто остаются в тени из-за ребёнка с РАС.

Любовь можно выражать разными способами, важно понять, какой способ ближе каждому члену семьи.

Продолжение Приложения А

Примеры для объяснения:

Для кого-то слова «я горжусь тобой» имеют большее значение, чем любые подарки. Другому важнее помощь в бытовых делах, чем время, проведённое вместе.

Упражнение для вовлечения. Участники заполняют карточки: Родителям: "Какими словами я чаще всего выражаю любовь своим детям?" Старшему сиблингу: "Какими словами родители чаще всего показывают мне свою поддержку?"

Обсуждение результатов помогает выявить, где совпадают представления, а где есть расхождения.

Основная часть (60 минут)

Упражнение "Зеркало эмоций" (20 минут):

Описание: Участники разыгрывают сцены с разными эмоциональными контекстами, используя невербальное общение.

Примеры ситуаций: Ребёнок опаздывает в школу, родитель пытается помочь, но торопится. Старший ребёнок чувствует, что его игнорируют, когда родители заняты младшим. Родитель испытывает усталость и говорит: "Мне сейчас не до этого," но забывает объяснить причины.

Рефлексия: Психолог помогает участникам осознать, как невербальные сигналы (интонация, выражение лица, жесты) могут усиливать или ослаблять эмоциональную поддержку. "Как вы почувствовали себя в этой сцене? Что было самым сложным — передать эмоцию или понять её?"

2. Мини-лекция: "5 языков любви" (20 минут):

Краткий обзор:

Слова поддержки: комплименты, выражение благодарности, признание усилий. Пример: "Ты замечательно справляешься со своими обязанностями."

Продолжение Приложения А

Время вместе: совместное проведение времени, искреннее внимание.

Пример: "Я хочу провести с тобой день, просто гуляя и разговаривая."

Подарки: знаки внимания, даже маленькие. Пример: "Я нашёл книгу, которая, как мне кажется, тебе понравится."

Помощь: выполнение бытовых или других задач. Пример: "Давай я помогу тебе с уроками сегодня."

Физическое прикосновение: объятия, поддержка через жесты. Пример: "Когда ты расстроен, я могу просто обнять тебя, чтобы поддержать."

Обсуждение: Психолог объясняет, что каждый человек воспринимает любовь по-разному, и важно узнать, какой "язык" ближе каждому члену семьи.

Вопрос для участников: "Какой из этих языков вы чаще всего используете?"

3. Упражнение "Мои три слова" (20 минут):

Описание: Участники определяют три слова, которые для них наиболее значимы в контексте поддержки. Родители пишут слова, которые они хотели бы слышать от своих детей. Старший сиблинг пишет слова, которые он хотел бы слышать от родителей.

Пример: Родитель: "Спасибо, ты помогаешь мне." Ребёнок: "Ты очень важен для меня."

Рефлексия: Психолог помогает участникам обсудить, как можно чаще использовать эти слова в повседневной жизни. "Как вы можете внедрить эти слова в ежедневное общение? Как они могут изменить ваше взаимодействие?"

Заключительная часть (20 минут)

Итоговое обсуждение: Участники отвечают на вопросы: "Какой из языков любви вы считаете своим? Какой язык любви чаще всего используется в вашей семье? Что вы хотите попробовать изменить после этого занятия?"

Продолжение Приложения А

Домашнее задание:

- в течение недели участники отмечают, какие действия и слова помогли им почувствовать поддержку;
- старший ребёнок и родители пишут короткий дневник, фиксируя три момента, когда они почувствовали любовь или выразили её.

Дополнительные рекомендации для психолога

Эмоциональная вовлечённость участников

Создавайте поддерживающую атмосферу, подчёркивая, что каждый способ выражения любви ценен. Используйте примеры из реальной жизни (без указания на конкретные семьи), чтобы сделать объяснения более понятными. Например, когда родители говорят: "Я горжусь тобой," это может быть важнее, чем подарок, особенно для подростка». Или что старшие дети часто показывают свою любовь через помощь, но важно, чтобы родители замечали и признавали эти усилия.

Подготовка и адаптация упражнений

Заранее подготовьте карточки или постеры с описанием "5 языков любви", чтобы участники могли визуально зафиксировать информацию.

Для семей с маленькими детьми добавьте иллюстрации или игры. Например, задание для ребёнка: "Нарисуй, как ты показываешь любовь своей семье." Для подростков можно предложить написать короткие текстовые сообщения друг другу с фразами поддержки.

Работа с сопротивлением

Если кто-то из участников затрудняется выразить свои чувства или определить свой язык любви, предложите более простые варианты: «Какой жест или слово поможет вам почувствовать, что вас ценят? Можете вспомнить момент, когда вы почувствовали себя особенно любимым?» Если ребёнок или родитель говорит, что у них "нет времени на любовь", мягко подскажите:

Продолжение Приложения А

Фразы для помощи в рефлексии

«Когда вы слышите слова поддержки от близких, что вы чувствуете?»

«Какой язык любви кажется вам самым простым для использования?»

«Какие из ваших действий показывают любовь без слов?»

Управление сложными ситуациями

Если обсуждение становится слишком эмоциональным, дайте возможность участникам сделать паузу или сменить тему. Например: «Иногда сложно сразу выразить свои чувства. Давайте вернёмся к этой теме через несколько минут.»

В случае напряжённых отношений между участниками подчеркните: «Каждый язык любви важен, и у каждого члена семьи есть свои сильные стороны».

Гибкость в проведении

Если группа активно включается в обсуждение, можно увеличить время для ролевых игр или рефлексии. Если участники замкнуты, уделите больше времени индивидуальным заданиям, которые не требуют немедленного обсуждения, например, дневнику наблюдений.

Обсуждение результатов

Помогите участникам увидеть результаты уже в ходе занятия: «Посмотрите, как изменилось ваше восприятие друг друга за эти 20 минут. Вы узнали что-то новое?» Отмечайте даже небольшие успехи, чтобы мотивировать семью к продолжению работы: «Вы сегодня очень внимательно слушали друг друга. Это уже шаг к более близким отношениям.»

Использование ролевых моделей

Покажите пример: разыграйте короткую сцену, в которой психолог использует разные языки любви, и предложите участникам определить, какой из них использован.

Пример: Психолог играет роль родителя, выражающего поддержку словами: «Я верю в тебя и знаю, что ты справишься».

Продолжение Приложения А

Домашнее задание

Убедитесь, что домашнее задание понятно и выполнимо: «Попробуйте в течение недели каждый день выражать свою любовь через один из языков. Записывайте, как на это реагируют ваши близкие.» Предложите участникам обсудить свои наблюдения на следующем занятии.

Интеграция результатов

Предложите семье разработать "семейный словарь любви," где они напишут, какие жесты или слова ценны для каждого из них. Это станет полезным инструментом для укрепления их отношений.

Эти рекомендации позволят психологу не только эффективно провести занятие, но и укрепить результаты работы через глубокую эмоциональную вовлечённость и осознанное применение языков любви.

Занятие 3. "Стресс под контролем"

Цель занятия

Научить членов семьи эффективно распознавать стрессовые ситуации и управлять уровнем стресса, используя проверенные техники саморегуляции. Это занятие помогает осознать природу стресса, его влияние на эмоции, поведение и семейные отношения, а также развивает навыки взаимной поддержки для снижения напряжения в семье.

Ключевые аспекты цели занятия

Понимание природы стресса и его влияния: Участники узнают, как стресс влияет на физическое и эмоциональное состояние, а также на поведение каждого члена семьи.

Примеры ситуаций: Родители испытывают раздражение после напряжённого дня и начинают срываться на старшем сиблинге. Старший сиблинг избегает общения, потому что чувствует давление из-за родительских ожиданий. Задача

Продолжение Приложения А

психолога: объяснить, что стресс — это нормальная реакция, но важно научиться с ним работать.

Распознавание триггеров стресса: Участники научатся понимать, что именно вызывает у них стресс, будь то внешние обстоятельства (например, внезапное изменение в расписании) или внутренние установки (например, страх не справиться).

Обучение техникам саморегуляции: Психолог знакомит семью с практическими методами управления эмоциями: дыхание, релаксация, визуализация.

Пример: Родитель может освоить технику глубокого дыхания, чтобы справляться с раздражением в стрессовых ситуациях с ребёнком с РАС.

Развитие взаимной поддержки: Семья учится быть более внимательной друг к другу, замечать и признавать эмоциональные потребности каждого члена. Пример: Старший ребёнок получает от родителей больше слов поддержки в сложные моменты, что снижает его тревожность.

Конкретные задачи занятия

- Помочь участникам распознать признаки стресса и их триггеры.
- Научить использовать техники саморегуляции для снижения эмоционального напряжения.
- Укрепить навыки взаимной поддержки в семье.

Ожидаемые результаты

Участники получают понимание, как стресс влияет на их жизнь и взаимодействие в семье.

Они освоят базовые техники управления стрессом.

Семья станет более сплочённой, благодаря развитию навыков взаимной поддержки.

Продолжение Приложения А

Психологическая установка для группы

"Стресс — это неизбежная часть нашей жизни, но с ним можно справляться. Сегодня мы научимся простым техникам, которые помогут вам сохранить спокойствие, поддерживать друг друга и находить силы для новых достижений."

План работ по минутам представлен в таблице А.3.

Таблица А.3 - План работы по минутам

Этап занятия	Время	Действие
Вводная часть	15 минут	Приветствие, обсуждение темы, мини-лекция о природе стресса.
Основная часть: Техники саморегуляции	60 минут	Упражнения на дыхание, визуализацию и саморефлексию.
Основная часть: Семейная поддержка	20 минут	Ролевая игра, обсуждение триггеров и поддерживающих действий.
Заключительная часть	25 минут	Итоговое обсуждение, домашнее задание, эмоциональная поддержка.

Подробное описание этапов занятия

Вводная часть (15 минут)

Приветствие и создание атмосферы доверия. Психолог приветствует семью, рассказывает о цели занятия: "Сегодня мы поговорим о том, как распознавать стресс и управлять им, чтобы улучшить отношения в вашей семье. Каждый из вас столкнётся с практическими заданиями, которые помогут вам найти свои ресурсы для борьбы со стрессом."

Продолжение Приложения А

Мини-лекция: "Что такое стресс?". Психолог объясняет простыми словами: "Стресс — это реакция организма на трудности. Он может быть полезным, если мы знаем, как с ним справляться."

Примеры признаков стресса: на физиологическом уровне: учащённое сердцебиение, потливость, головная боль. На эмоциональном уровне: раздражительность, чувство тревоги, плаксивость. На поведенческом уровне: желание избегать общения, переедание, резкость в общении.

Упражнение "Шкала стресса". Участники оценивают свой уровень стресса по шкале от 1 до 10.

Пример. Родитель: "Я чувствую стресс на 8, когда ребёнок с РАС отказывается сотрудничать." Старший ребёнок: "У меня стресс на 7, когда мне приходится делать уроки без помощи." Психолог помогает понять, что стресс — это сигнал к действию, а не к панике.

Основная часть (80 минут)

Техники саморегуляции (40 минут)

Упражнение "Дыхание для спокойствия"

Вдох через нос на 4 счёта, задержка на 2 счёта, выдох через рот на 6 счётов.

Пример: "Когда вы почувствуете, что начинаете злиться, сделайте три таких цикла дыхания, чтобы вернуть себе спокойствие."

Визуализация "Моё безопасное место"

Участники представляют место, где они чувствуют себя спокойно и безопасно, задействуя все 5 органов чувств.

Пример: Родитель: "Я представляю пляж с шумом волн." Старший сиблинг: "Я думаю о своём уголке дома с книгами."

Рефлексия: "Какая техника показалась вам наиболее эффективной? Как вы будете использовать её в реальной жизни?"

Продолжение Приложения А

Семейная поддержка (20 минут)

Ролевая игра "Семейные триггеры"

Участники разыгрывают ситуации, вызывающие стресс.

Примеры. Родитель: "Я раздражаюсь, когда все забывают свои вещи утром."

Старший сиблинг: "Мне сложно, когда младший брат перебивает меня."

Обсуждение: "Какие действия семьи помогают вам справиться со стрессом? Что вы можете предложить друг другу, чтобы снизить напряжение?"

Заключительная часть (25 минут)

Итоговое обсуждение. Вопросы: "Что нового вы узнали о своём стрессе?" "Какие методы вам больше всего подошли?" "Как вы будете использовать их в своей жизни?"

Домашнее задание. Участники пробуют использовать одну из техник саморегуляции каждый день. Каждый фиксирует: Что сработало хорошо? Что вызвало сложности? Какие улучшения они заметили в своём состоянии?

Дополнительные рекомендации для психолога

Создание безопасной атмосферы

Важно с самого начала занятия показать, что стресс — это естественная часть жизни, с которой можно научиться справляться. Начните с фразы: «Стресс испытывает каждый. Сегодня мы будем учиться замечать его и управлять им, чтобы ваша семья стала ещё более сплочённой.» Если кто-то из участников чувствует вину или стеснение, скажите: «Нет правильных или неправильных эмоций. Все, что вы чувствуете, — это нормально.»

Введение в тему через ассоциации

Начните обсуждение с вопроса: «Если бы ваш стресс был предметом или образом, что это могло бы быть?» Например, один участник может представить

Продолжение Приложения А

стресс как бурю, другой — как камень. Это помогает визуализировать тему и сделать ее более личной.

Управление сопротивлением и пассивностью

Если кто-то из участников считает стресс незначительной проблемой, покажите его влияние через примеры: «Вы когда-нибудь замечали, как после напряжённого дня начинаете раздражаться на близких? Это типичный признак накопленного стресса.» Предложите активным участникам поделиться своими примерами, чтобы вовлечь остальных.

Пошаговое обучение техникам

Разбейте обучение саморегуляции на простые шаги. Например: «Мы начнём с дыхания. Это как первый кирпичик в вашем доме спокойствия.» После каждого упражнения дайте участникам время обсудить свои ощущения: «Как вы себя чувствуете после трёх циклов дыхания? Легче стало сосредоточиться?» Показывайте технику сами, чтобы участники могли повторять за вами.

Рефлексия через примеры

Поделитесь своими наблюдениями, чтобы направить участников: «Вы заметили, что во время визуализации большинство из вас выбрало места, связанные с природой? Это говорит о том, как важен отдых на свежем воздухе для восстановления.»

Адаптация ролей и упражнений

В ролевых играх предложите варианты поведения, если участники затрудняются: «Как вы думаете, что мог бы сказать родитель, чтобы снизить напряжение утром? Например: "Сегодня сложный день, но давайте постараемся помочь друг другу".»

Добавьте возможность менять роли для лучшего понимания: «Теперь вы будете старшим ребёнком, а родитель — вами. Как бы вы отреагировали в этой ситуации?»

Продолжение Приложения А

Развитие навыков осознания триггеров

Упражнение на триггеры стресса можно дополнить: «Давайте не только перечислим, что вызывает у вас стресс, но и подумаем, как можно изменить реакцию.»

Предложите записать триггеры на карточках и обсудить их решение: «Если утренние сборы вызывают напряжение, как вы можете подготовиться к ним заранее?»

Обратная связь в процессе

Во время выполнения упражнений наблюдайте за участниками. Если кто-то испытывает затруднения, подойдите и помогите: «Мне кажется, что вам сложно расслабиться. Давайте попробуем вместе.»

Домашние задания для укрепления навыков

Примеры заданий: В течение недели участники отмечают моменты стресса и фиксируют, какую технику саморегуляции они использовали. Каждому предложите выбрать своё "безопасное место" и описать его в подробностях, чтобы закрепить визуализацию.

Интеграция результатов

Помогите семье понять, как новые навыки влияют на их жизнь: «Вы заметили, что после дыхательной практики ваше общение стало более спокойным? Это показывает, как простые техники могут менять динамику отношений.»

Работа с групповой динамикой

Укрепляйте поддерживающую атмосферу в семье, задавая вопросы: «Как вы можете поддерживать друг друга, когда кто-то из вас испытывает стресс?»

Приведите примеры, как другие семьи нашли свои способы: «В одной семье мама и старший ребёнок договорились вместе делать дыхательные упражнения по утрам. Это стало их традицией.»

Продолжение Приложения А

Занятие 4. "Время для себя"

Цель занятия

Цель данного занятия заключается в развитии у членов семьи осознания значимости личного времени и его влияния на эмоциональное благополучие каждого участника и семейные отношения в целом. Основной акцент делается на обучении планированию и уважению личных интересов, а также на поиске взаимоподдержки, которая позволяет каждому члену семьи находить время для себя без ущерба для семейных обязанностей. Занятие направлено на снижение уровня эмоционального напряжения и создание условий для гармоничного взаимодействия.

Ключевые аспекты цели занятия

Осознание ценности личного времени. Члены семьи часто игнорируют свои личные потребности, концентрируясь исключительно на заботе о других или выполнении обязательств. Психолог помогает участникам увидеть, что личное время — это не роскошь, а необходимый ресурс для восстановления и гармонизации.

Пример: Родитель может осознать: "Когда я выделяю 30 минут на чтение или прогулку, я чувствую себя спокойнее и могу с большей заботой относиться к детям." Старший сиблинг может понять: "Если я не провожу время с друзьями, то становлюсь раздражительным и замыкаюсь в себе."

Формирование навыков планирования личного времени. Участники учатся распределять своё время таким образом, чтобы находить баланс между обязанностями и личными интересами.

Пример: Родитель может решить включить в распорядок дня утреннюю прогулку, пока другой родитель занимается детьми. Старший ребёнок может договориться с родителями о регулярном времени для общения с друзьями.

Продолжение Приложения А

Развитие взаимного уважения и поддержки. Занятие показывает, что уважение личного времени друг друга укрепляет семейные отношения. Пример: Родитель может поддержать ребёнка, создавая условия для его отдыха, а ребёнок, в свою очередь, может помочь с обязанностями, чтобы дать родителям время для их личных нужд.

Понимание последствий игнорирования личных потребностей. Участники узнают, что подавление интересов и постоянное перенапряжение могут привести к выгоранию и ухудшению отношений. Пример: Родитель может осознать: "Когда я забываю о себе, я становлюсь раздражительным и срываюсь на детей." Старший ребёнок: "Когда у меня нет времени на отдых, я перестаю помогать младшему брату с радостью."

Создание привычки уважать личное пространство. Занятие помогает развить культуру семейного взаимодействия, где личное пространство каждого становится ценностью.

Пример: Семья договаривается, что определённое время вечером будет посвящено личным интересам: мама занимается йогой, ребёнок читает, а папа играет на гитаре.

Конкретные задачи занятия

- Помочь участникам осознать свои личные потребности и их значимость для эмоционального здоровья.
- Обучить навыкам планирования времени и распределения обязанностей для создания баланса.
- Развить уважение к личным интересам и пространству каждого члена семьи.
- Укрепить семейные отношения через совместное обсуждение потребностей и поддержку.

Продолжение Приложения А

Результаты, к которым ведёт занятие

Повышение осознанности: Участники поймут, как личное время влияет на их эмоциональное состояние и семейную атмосферу.

Улучшение навыков планирования: Семья научится находить время для себя, не нарушая общих обязательств.

Снижение напряжённости: Уважение личного времени и интересов друг друга поможет снизить конфликты и укрепить взаимное доверие.

Создание позитивной динамики: Занятие покажет, что даже небольшие изменения, такие как регулярные паузы для отдыха, могут значительно улучшить семейную атмосферу.

Психологическая установка для группы

"Забота о себе — это первый шаг к тому, чтобы лучше заботиться о близких. Сегодня вы научитесь находить время для своих интересов, и это сделает вашу семью сильнее и счастливее. Уважая себя, вы учитесь уважать друг друга."

Эта подробная цель помогает психологу выстроить занятие так, чтобы оно было максимально полезным для участников и способствовало реальным изменениям в семейной динамике. План работ по минутам представлен в таблице А.4.

Таблица А.4 - План работы по минутам

Этап занятия	Время	Действие
Вводная часть	20 минут	Приветствие, обсуждение значимости личного времени, визуализация "Идеальный день".
Основная часть	80 минут	Мини-лекция, упражнения "Колесо времени" и "Договор времени".
Заключительная часть	25 минут	Итоговое обсуждение, домашнее задание.

Продолжение Приложения А

Подробное описание этапов занятия

Вводная часть (20 минут)

Приветствие и настрой: Психолог приветствует семью и рассказывает о значении личного времени: "Сегодня мы поговорим о том, почему каждому человеку важно уделять время себе, как это помогает сохранять энергию и улучшать отношения в семье. Забота о себе — это не только про отдых, но и про то, как стать счастливее, чтобы лучше заботиться о близких."

Обсуждение: "Почему сложно находить время для себя?": Участники делятся своими мыслями.

Примерные ответы. Родитель: "Мне кажется, что уделять время себе — это эгоизм, потому что детям нужно столько внимания." Старший сиблинг: "Я часто помогаю родителям, и у меня просто не остаётся сил на свои увлечения."

Визуализация "Идеальный день": Участники представляют день, где у каждого есть время для себя.

Пример: Родитель: "Я представляю утро с чашкой кофе и книгой." Старший ребёнок: "Я играю с друзьями или рисую."

Рефлексия: "Что делает этот день идеальным? Что мешает вам создать такие моменты в реальной жизни?"

Основная часть (80 минут)

Мини-лекция: "Почему важно находить время для себя?" (20 минут)

Ключевые моменты:

- личное время восстанавливает энергию и помогает избежать эмоционального выгорания;
- забота о себе позволяет лучше понимать свои эмоции и управлять ими;
- уважение личных интересов друг друга укрепляет доверие и улучшает семейные отношения.

Продолжение Приложения А

Пример: "Одна мама делилась, что 15 минут медитации утром помогали ей оставаться спокойной в течение всего дня."

Упражнение "Колесо времени" (30 минут)

Описание:

Каждый участник рисует "колесо времени", деля его на сегменты: сон, работа/учёба, семейные дела, личное время, отдых.

Участники заполняют колесо, отражая, как сейчас распределено их время.

Затем они создают "идеальное колесо", показывая, как хотели бы изменить это распределение.

Пример: Родитель: "Сейчас на личное время у меня 5%, но я хотел бы увеличить до 15%." Старший сиблинг: "Я хочу больше времени для творчества вместо домашних обязанностей."

Рефлексия: "Какие изменения кажутся вам реальными? Как семья может помочь вам достичь этих изменений?"

Упражнение "Договор времени" (30 минут)

Описание:

Семья совместно составляет договор, где каждый получает определённое время для себя, а остальные помогают это обеспечить.

Пример: Родитель: "Я хочу каждое воскресенье ходить на прогулку." Старший ребёнок: "Я хочу 30 минут на рисование по вечерам."

Обсуждение: "Какие шаги семья может предпринять, чтобы поддерживать этот договор? Что делать, если кто-то нарушает договор?"

Заключительная часть (25 минут)

Итоговое обсуждение. Вопросы для рефлексии: "Что нового вы узнали о своих потребностях? Какие изменения вы уже готовы внести в свою жизнь?"

Продолжение Приложения А

Домашнее задание. Каждый член семьи фиксирует свои шаги по выполнению договора времени, а также результаты.

Пример: "Что получилось хорошо? Какие трудности возникли? Как это повлияло на вашу семейную атмосферу?"

Дополнительные рекомендации для психолога

Эмоциональная поддержка участников

Объясните, что забота о себе — это не проявление эгоизма, а необходимость для здоровых семейных отношений. Используйте фразы: «Когда вы находите время для себя, вы лучше понимаете свои чувства и можете с большей любовью относиться к близким. Личное время — это как заправка машины: без неё вы далеко не уедете.»

Работа с сопротивлением участников

Многие родители могут испытывать вину за то, что уделяют себе время. Подчеркните, что это нормально: «Многие считают, что уделять время себе — это плохо. Но на самом деле, это лучший способ поддерживать силы и создавать позитивную атмосферу в семье.» Если старшие дети считают, что родители тратят на себя слишком много времени, предложите совместно обсудить, как распределить ресурсы.

Фокус на взаимоподдержке

Предложите участникам подумать, как они могут помочь друг другу находить время для себя: «Родители могут договориться, что поочерёдно будут заниматься детьми, чтобы у каждого было время на отдых. Старший сиблинг может предложить помощь младшему, чтобы у родителей появилось время для их интересов.»

Продолжение Приложения А

Включение творчества в упражнения

В упражнении «Идеальный день» предложите участникам не только описывать, но и рисовать или создавать коллаж из журналов: «Ваше идеальное утро: вы читаете книгу, гуляете в парке, а дети помогают готовить завтрак. Нарисуйте или найдите изображения, которые это отражают.»

Упрощение планирования

Для упражнения «Договор времени» предложите участникам использовать шаблоны: «Я хотел бы уделять _ (время) на _ (активность), и я буду благодарен за помощь _ (кому).» Убедитесь, что договор реалистичен и понятен всем.

Обсуждение реальных примеров

Поделитесь историями других семей, чтобы вдохновить участников:

«В одной семье папа начал вставать на 30 минут раньше, чтобы успеть позаниматься йогой. Это помогло ему стать более спокойным и терпеливым. Одна мама выделила вечер пятницы для своих хобби, а дети и папа в это время играли вместе. Это улучшило их отношения.»

Работа с ролями и границами

Объясните важность установления границ: «Когда у каждого члена семьи есть чёткое время для своих дел, это снижает конфликты и повышает взаимное уважение.» Предложите семье обсудить, как избежать пересечений и нарушений договорённостей.

Поддержка конкретных действий

Попросите участников записывать в дневник или на доске, как они провели своё личное время. Это поможет следить за прогрессом и мотивировать других:

«Сегодня я потратил 20 минут на чтение и почувствовал, как напряжение уходит. Я нарисовал картину, и это дало мне заряд энергии.»

Продолжение Приложения А

Введение ритуалов личного времени

Предложите семье создать регулярные ритуалы: «Каждый вечер после ужина у нас "тихий час", когда каждый занимается своим делом. По субботам папа занимается садом, мама ходит на прогулку, а дети смотрят фильм.»

Работа с трудностями и откатами назад

Объясните, что не всегда всё будет идти гладко: «Неудачи — это нормально. Главное, что вы учитесь договариваться и ценить время друг друга.»

Предложите семье обсудить, как справляться с нарушением договорённостей:

«Если кто-то не смог выполнить своё обещание, важно говорить об этом спокойно и искать решения.»

Мотивация через позитивные изменения

Обсудите, как изменения влияют на атмосферу в семье: «Вы заметили, что после выполнения вашего "договора времени" напряжение снизилось? Это показывает, что вы двигаетесь в правильном направлении.»

Завершение с мотивационным акцентом

Подчеркните значимость их усилий: «Каждый из вас проделал большую работу, чтобы найти время для себя и поддерживать близких. Это важный шаг к более счастливой семье.»

Занятие 5: "Конфликты: решение вместо борьбы"

Цель занятия

Цель данного занятия заключается в обучении членов семьи конструктивным методам разрешения конфликтов и развитию навыков эффективного общения. Основной акцент делается на осознании причин конфликтов, их влияния на эмоциональное состояние семьи и поиске совместных решений, которые укрепляют взаимное уважение и доверие. Занятие направлено на создание условий, при которых конфликты становятся не разрушительным фактором, а

Продолжение Приложения А

возможностью для лучшего понимания друг друга и улучшения семейной динамики.

Ключевые аспекты цели занятия

Осознание природы конфликтов Участники узнают, что конфликты — это естественная часть любых отношений, но их последствия зависят от подхода к их разрешению.

Примеры: Родитель может считать, что ребёнок игнорирует просьбы, а ребёнок чувствует, что его потребности остаются незамеченными. Старший сиблинг может воспринимать повышенные требования к себе как несправедливость, не осознавая, что родители перегружены заботой о ребёнке с РАС.

Психолог помогает выявить скрытые причины конфликтов, чтобы участники могли видеть ситуацию объективнее.

Развитие умения слушать и понимать Члены семьи часто не слышат друг друга в эмоционально напряжённые моменты. Участники учатся активно слушать и задавать вопросы, чтобы лучше понять позицию другого человека.

Пример: Родитель: "Я хочу, чтобы ты помогал по дому." Старший сиблинг: "Я чувствую, что у меня нет времени на отдых."

Психолог помогает сформулировать эти мысли в конструктивной форме, чтобы обе стороны услышали друг друга.

Использование конструктивных стратегий общения Участники изучают техники "я-сообщений", которые помогают выражать свои эмоции и потребности без обвинений.

Пример: Вместо "Ты никогда не помогаешь!" → "Мне важно, чтобы мы вместе поддерживали порядок дома." Это позволяет снизить напряжение и перейти к обсуждению реальных решений.

Совместный поиск решений Семья учится фокусироваться на поиске компромиссов, учитывающих интересы всех сторон.

Продолжение Приложения А

Пример: Родитель и старший ребёнок договариваются о распределении обязанностей, чтобы у каждого оставалось время на отдых.

Снижение эмоционального напряжения Участники осознают, как важны эмоции в конфликте, и учатся снижать накал страстей через паузы, техники саморегуляции и обсуждения в спокойной обстановке.

Пример: Если конфликт становится слишком напряжённым, участники делают паузу и возвращаются к обсуждению позже.

Конкретные задачи занятия

1. Показать, что конфликты могут быть решены конструктивно, если участники готовы слушать и понимать друг друга.
2. Научить формулировать "я-сообщения" и использовать их для выражения эмоций.
3. Развить навыки совместного поиска решений через обсуждения и ролевые игры.
4. Укрепить доверие и уважение в семье через осознание ценности взаимоподдержки.

Результаты, к которым ведёт занятие

Осознание причин конфликтов: Участники поймут, какие ситуации чаще всего приводят к конфликтам и как они могут быть решены.

Развитие конструктивных навыков: Семья научится выражать свои эмоции и потребности так, чтобы их слышали и поняли.

Улучшение семейных отношений: Эффективное общение и совместное решение проблем укрепят взаимное доверие и сделают семью более сплочённой.

Психологическая установка для группы

Продолжение Приложения А

"Конфликты — это нечто, с чем сталкивается каждая семья. Но они могут стать не причиной разрыва, а возможностью для лучшего понимания друг друга. Сегодня мы научимся, как находить решения, которые сделают вашу семью сильнее и счастливее."

Эта подробная цель помогает создать ясное понимание задач занятия и вооружает психолога необходимыми инструментами для успешного проведения группы. План работ по минутам представлен в таблице А.5.

Таблица А.5 - План работы по минутам

Этап занятия	Время	Действие
Вводная часть	20 минут	Приветствие, обсуждение важности разрешения конфликтов, вводная мини-лекция.
Основная часть	70 минут	Упражнения "Понимание эмоций", "Я-сообщения", ролевая игра "Ищем решение вместе".
Заключительная часть	25 минут	Итоговое обсуждение, домашнее задание, заключительная рефлексия.

Подробное описание этапов занятия

Вводная часть (20 минут)

Приветствие и настрой: Психолог начинает занятие с доброжелательного приветствия, чтобы создать атмосферу доверия и вовлечённости. Пример фраз: "Сегодня мы будем говорить о том, как решать конфликты так, чтобы они помогали семье стать ещё крепче. Важно помнить, что конфликты — это не что-то ужасное, а возможность лучше понять друг друга."

Участникам предлагается короткое упражнение: "Назовите одно слово, которое ассоциируется у вас с конфликтом." Примерные ответы: "гнев," "недопонимание," "возможность."

Продолжение Приложения А

Мини-лекция: "Причины и природа конфликтов".

Ключевые тезисы. Конфликты возникают из-за разницы в ожиданиях, потребностях или эмоциональном состоянии. Причины семейных конфликтов: усталость, недостаток общения, разные взгляды на распределение обязанностей.

Психолог подчёркивает, что открытое общение и взаимное уважение — ключевые элементы успешного разрешения конфликтов.

Пример: "Родитель хочет, чтобы ребёнок помогал по дому, а ребёнок видит это как нагрузку, лишаящую его свободного времени. Этот конфликт можно решить, обсудив ожидания и потребности обеих сторон."

Упражнение "Как мы конфликтуем?"

Участникам предлагается вспомнить и кратко описать недавний конфликт. Например: Родитель: «Я злился, когда дети не убрались в комнате.» Сиблинг: «Я расстроился, что на меня накричали, хотя я был занят уроками.»

Психолог фиксирует ключевые эмоции и причины.

Основная часть (70 минут)

Упражнение "Понимание эмоций" (20 минут)

Цель: научить членов семьи распознавать и уважать чувства друг друга.

Участники по очереди описывают эмоции, которые они испытывают во время конфликтов. Психолог помогает уточнить и переформулировать высказывания. Пример: Родитель: «Я раздражён, потому что не вижу вашей помощи.» Ребёнок: «Я чувствую обиду, потому что меня не слышат.»

Обсуждение: "Как вы думаете, что может помочь вам выразить свои эмоции спокойнее?"

Продолжение Приложения А

Упражнение "Я-сообщения" (25 минут)

Цель: заменить обвинения конструктивными формулировками.

Участники получают карточки с примерами ситуаций. Например: вместо "Ты никогда не убираешь за собой!" → "Мне важно, чтобы в доме был порядок, и я был бы благодарен за твою помощь."

Участники придумывают свои "я-сообщения" для разных сценариев.

Рефлексия: Психолог задаёт вопросы: "Как вам кажется, такие фразы вызывают больше понимания? Какие трудности возникли при формулировке?"

Ролевая игра "Ищем решение вместе" (25 минут)

Цель: научить семью находить компромиссы.

Участники разыгрывают конфликтные ситуации. Например: "Кто будет готовить ужин? Как распределить обязанности по уборке?"

Каждая пара должна прийти к решению и представить его группе.

Обсуждение: "Как вы нашли компромисс? Что помогло вам понять друг друга?"

Заключительная часть (25 минут)

Итоговое обсуждение: Участники делятся своими впечатлениями: "Что нового вы узнали о своей семье? Какие техники показались вам полезными?"

Домашнее задание: Семье предлагается на неделе решить одну конфликтную ситуацию с использованием техник из занятия. Пример: "Как распределить время для отдыха и обязанностей?"

Участники фиксируют результаты: что сработало, а что вызвало сложности.

Заключительная рефлексия: Психолог завершает занятие тёплыми словами: "Конфликты могут быть трудными, но вы показали, что готовы искать решения вместе. Это важно для каждой семьи."

Продолжение Приложения А

Дополнительные рекомендации для психолога

Фокус на роли психолога как модератора. Подчеркните, что ваша роль — создать безопасное пространство, где участники смогут обсуждать конфликтные ситуации. Используйте фразы: «Я здесь, чтобы помочь вам разобраться с тем, что вас беспокоит, и найти способы улучшить ситуацию. Наша цель — не найти виноватого, а понять, как сделать ваши отношения лучше.»

Создание атмосферы доверия. Убедитесь, что участники понимают: обсуждение конфликтов — это не обвинение, а поиск решений. «Каждый из вас имеет право высказаться и быть услышанным. Конфликт — это не повод для ссоры, а возможность для понимания.»

Используйте метафоры: «Представьте, что конфликт — это запутанный узел. Сегодня мы будем вместе его развязывать, а не затягивать сильнее.»

Учет эмоциональных состояний участников

Если эмоции накаляются, предложите паузу: «Давайте на минуту остановимся и сделаем глубокий вдох. Это поможет каждому из нас сосредоточиться на решении, а не на эмоциях.» Напомните, что сильные эмоции — это нормально, но важно управлять ими.

Работа с конкретными примерами

Заранее подготовьте сценарии типичных конфликтных ситуаций, с которыми сталкиваются семьи с ребёнком с РАС. Например: Родитель ожидает помощи по дому, но ребёнок отказывается, потому что хочет поиграть. Старший ребёнок злится из-за того, что младшему с РАС уделяют больше внимания. Обсудите, как каждая сторона видит проблему, и предложите варианты решения.

Обучение позитивным стратегиям общения

Проведите практику «я-сообщений» с пошаговыми инструкциями. Например:

Продолжение Приложения А

Шаг 1: Опишите свои чувства: «Я расстроен.» Шаг 2: Объясните причину: «Когда я вижу, что вещи разбросаны, мне становится трудно расслабиться.»

Шаг 3: Предложите решение: «Мне важно, чтобы мы вместе прибрались.»

Обратите внимание участников на разницу между обвинением и просьбой.

Поддержание баланса между участниками

Убедитесь, что каждый член семьи имеет возможность высказаться. Если кто-то замыкается, задайте открытые вопросы: «Как ты себя чувствуешь в этой ситуации? Что бы ты хотел изменить?»

Техники управления напряжением

Используйте короткие техники релаксации в разгар обсуждения: «Давайте сделаем три глубоких вдоха, чтобы успокоиться и продолжить разговор.»

Визуализация: «Представьте, что конфликт уже решён. Как вы себя чувствуете? Что помогло вам достичь этого?»

Интеграция ролевых игр

Предложите участникам разыграть конфликт с заменой ролей. Например:

Родитель становится ребёнком, а ребёнок — родителем. После игры обсудите, что каждый участник узнал о другом.

Акцент на практическом применении навыков

Убедитесь, что семья понимает, как использовать полученные знания в реальных ситуациях. Пример: «В следующий раз, когда возникнет спор, попробуйте сначала использовать "я-сообщение", а потом предложить компромисс.»

Закрепление положительного опыта

В конце занятия подчеркните, что семья уже сделала важный шаг, обсуждая конфликты открыто: «Вы уже начали менять свои отношения, просто говоря друг с другом. Это огромный прогресс.»

Продолжение Приложения А

Попросите участников поделиться тем, что они считают самым полезным из занятия.

Применение гибкости в создании домашних заданий

Предложите семье выбрать одну технику, которую они будут применять на неделе.

Варианты заданий: Старший сиблинг использует «я-сообщение», чтобы обсудить свои потребности. Родитель фиксирует ситуации, где удалось снизить напряжение, благодаря новым подходам.

Обсуждение сложных ситуаций

Если участники сталкиваются с непреодолимыми конфликтами, предложите стратегию «отложенного обсуждения»: «Если вы не можете найти решение сразу, попробуйте вернуться к обсуждению позже, когда эмоции улягутся.»

Визуализация семейного взаимодействия

Завершите занятие позитивной визуализацией: «Представьте, что вы как семья — команда, которая решает любую проблему вместе. Какие качества вам в этом помогают?»

Занятие 6: "Будущее: общие цели"

Цель занятия

Цель данного занятия заключается в создании общей стратегии для семьи, позволяющей поддерживать гармонию и совместное развитие. Основной акцент делается на формировании долгосрочных целей, учёте потребностей каждого члена семьи и распределении ролей в достижении этих целей. Это занятие подводит итоги программы, помогает закрепить изученные навыки и формирует мотивацию к их регулярному использованию.

Продолжение Приложения А

Ключевые аспекты цели занятия

Осознание ценности общей цели: Семья должна понять, что достижение гармонии возможно только через совместные усилия.

Пример: Родитель: "Мы хотим проводить больше времени вместе, гуляя по выходным." Ребёнок: "Я хочу, чтобы нас больше поддерживали в учёбе."

Задача психолога — показать важность этих целей как для каждого члена, так и для всей семьи.

Учет потребностей каждого члена семьи. Формирование целей требует понимания потребностей каждого.

Пример: Родитель: "Мне важно, чтобы у нас были семейные вечера." Старший сиблинг: "Я хочу больше времени для своих увлечений."

Психолог помогает найти компромисс между индивидуальными желаниями и общими интересами.

Распределение ответственности: Цели легче достигать, когда обязанности чётко распределены.

Пример: Родитель может взять на себя организацию семейных мероприятий, а дети — помощь в уборке.

Создание плана действий. Психолог помогает семье сформулировать конкретные шаги к достижению целей.

Пример: "Договоримся раз в неделю играть в настольные игры. Или каждую субботу проводить время на природе."

5. Формирование мотивации и вдохновения: Важно, чтобы каждый участник был вдохновлён результатами работы и мотивирован продолжать.

Конкретные задачи занятия

1. Сформулировать семейные цели, учитывающие потребности каждого.
2. Обучить методам совместного планирования и распределения задач.

Продолжение Приложения А

3. Поддержать создание положительной динамики взаимодействий через общий план.

Результаты, к которым ведёт занятие

Выработка командного духа: Семья начнёт воспринимать себя как единое целое, готовое к совместной работе.

Повышение осознанности: Участники осознают важность равного вклада каждого в общее дело.

Мотивация к изменениям: Члены семьи будут мотивированы продолжать работу над улучшением отношений.

Психологическая установка для группы

"Создавая общие цели, мы строим фундамент для будущего. Сегодняшнее занятие поможет вашей семье стать ближе друг к другу, создать атмосферу взаимного уважения и поддержки. Каждый из вас важен, и ваши идеи могут изменить семейную динамику к лучшему."

План работ по минутам представлен в таблице А.6.

Таблица А.6 - План работы по минутам

Этап занятия	Время	Действие
Вводная часть	15 минут	Приветствие, обсуждение ценности общих целей.
Основная часть	70 минут	Мини-лекция, упражнения "Общее будущее" и "План достижения".
Заключительная часть	25 минут	Итоговое обсуждение, домашнее задание, завершающая рефлексия.

Продолжение Приложения А

Подробное описание этапов занятия

Вводная часть (15 минут)

Приветствие и настрой. Психолог приветствует участников, подчёркивая важность финального занятия: "Сегодня мы завершаем наш цикл занятий и поговорим о том, как создать общее будущее для вашей семьи. Это шаг к тому, чтобы вы стали настоящей командой, где каждый понимает и поддерживает друг друга."

Обсуждение ценности общих целей. Участники делятся своими мыслями о том, зачем семье нужны общие цели: Примерные ответы: "Это помогает нам быть ближе друг к другу. Когда есть цель, легче договариваться и поддерживать друг друга."

Психолог фиксирует ключевые идеи, направляя обсуждение на понимание того, что цели объединяют семью.

Визуализация "Идеальное будущее". Участникам предлагается закрыть глаза и представить, каким они видят будущее своей семьи через 5-10 лет.

Пример: Родитель: "Мы вместе путешествуем, у нас есть традиции." Ребёнок: "Я вижу, как мы готовим ужин всей семьёй."

Психолог подводит итог: "Ваши представления — это первый шаг к созданию реальных целей."

Основная часть (70 минут)

Мини-лекция: "Как создать и достигать общие цели?" (15 минут)

Ключевые тезисы:

- Общие цели укрепляют семью, помогая ей справляться с трудностями.
- Успех возможен только при учёте потребностей каждого.
- Конкретность и реалистичность целей повышают шансы на их достижение.

Продолжение Приложения А

Пример из практики: "Одна семья решила создать традицию еженедельных прогулок на природе. Это укрепило их отношения, дало каждому время для общения и расслабления."

Упражнение "Общее будущее" (30 минут)

Описание: Участники обсуждают и записывают, какие общие цели они хотели бы достичь. Родители могут предложить цели, связанные с семейными традициями. Дети могут поделиться своими желаниями, например, улучшить отношения с младшими сиблингами или освоить новый навык всей семьёй.

Пример: Родитель: "Я хочу, чтобы мы больше времени проводили вместе за разговорами." Старший сиблинг: "Мне хотелось бы, чтобы мы все участвовали в одном занятии, например, играли в настольные игры."

Рефлексия: Психолог помогает семье обсудить, почему эти цели важны, и найти общее между ними.

Упражнение "План достижения" (25 минут)

Описание: Семья формулирует конкретные шаги для достижения одной из выбранных целей. Психолог помогает участникам распределить роли и определить сроки.

Пример: Цель: Еженедельные семейные ужины. Роли: Родитель отвечает за планирование меню, дети помогают с приготовлением и уборкой.

Обсуждение: "Какие ресурсы нам нужны для достижения этой цели? Какие трудности могут возникнуть, и как мы их преодолеем?"

Заключительная часть (25 минут)

Итоговое обсуждение. Участники делятся своими мыслями: "Что нового вы узнали о своей семье? Какие шаги вы готовы сделать уже сегодня, чтобы достичь общих целей?"

Продолжение Приложения А

Домашнее задание. Семья выбирает одну цель и пробует реализовать её в течение недели.

Пример: Организовать семейный вечер кино с обсуждением фильмов. Начать вести "семейный журнал", где записывать планы и успехи.

Заключительная рефлексия. Психолог завершает занятие словами: "Вы сделали огромный шаг к тому, чтобы стать ещё ближе друг к другу. Помните, что общие цели — это не только про результат, но и про путь, который вы проходите вместе."

Дополнительные рекомендации для психолога

Подготовка к занятию: создание мотивационной атмосферы

Начните занятие с вдохновляющего примера: «Одна семья, с которой я работала, решила записывать каждую неделю одно достижение, которое они сделали вместе. Это помогло им увидеть, как много они могут достичь, действуя как команда.»

Используйте музыку или изображения для создания уютной и творческой атмосферы, чтобы участники легче включились в работу.

Индивидуальная поддержка в процессе формирования целей

Если участникам сложно выразить свои мысли, задайте наводящие вопросы: «Как вы видите свою семью через год? Что конкретно вы хотите, чтобы в вашей семье стало лучше?»

Помогите формулировать цели так, чтобы они звучали позитивно и были ориентированы на действие. Например: Вместо «Мы не будем ссориться» → «Мы научимся обсуждать сложные вопросы спокойно.»

Визуализация целей семьи

Предложите создать схематическую карту или рисунок, символизирующий их будущее: «Какой вы видите свою семью через 5 лет? Нарисуйте дерево, где корни — это ваша любовь и поддержка, а ветви — ваши общие цели.»

Продолжение Приложения А

Визуализация помогает объединить семью и сделать цели более конкретными.

Работа с разными точками зрения

Если цели членов семьи кажутся несовместимыми, помогите найти общий знаменатель: «Вы хотите больше времени на отдых, а ваш ребёнок хочет больше общения. Как вы можете объединить эти желания?»

Используйте ролевые игры, чтобы показать, как учитывать мнение каждого.

Подход к распределению ответственности

Помогите семье понять, что распределение ролей — это не нагрузка, а способ сделать достижение целей более управляемым. Предложите примеры, чтобы участники могли вдохновиться: «Папа отвечает за планирование выходных, мама помогает с бюджетом, а дети выбирают активность.»

Создание плана действий

Покажите, как конкретизировать план: Вместо «Мы будем больше проводить времени вместе» → «Каждую пятницу в 19:00 мы будем ужинать всей семьёй без телефонов.»

Используйте таймлайн: семья может нарисовать его на бумаге, указав даты и промежуточные результаты.

Работа с вдохновением и мотивацией

Психолог может задать семье вопрос: «Что вам больше всего понравилось делать вместе в прошлом? Как это может стать вашей традицией?»

Предложите участникам написать вдохновляющую цитату для своей семьи, которая будет их мотивировать. Например: «Наша семья — это команда, где каждый важен.»

Признание уникального вклада каждого члена семьи

Подчеркните, что у каждого есть уникальные сильные стороны, которые помогут достичь общей цели: «Ваше чувство юмора помогает снять напряжение, а ваша организованность — создать порядок.»

Продолжение Приложения А

Помогите участникам выразить благодарность друг другу за их вклад в семью.

Подготовка к возможным трудностям

Обсудите, как семья будет действовать, если столкнётся с препятствиями: «Что вы сделаете, если кто-то из вас забудет о своей задаче? Как вы можете напомнить друг другу без критики?» Предложите фразу для таких случаев: «Давай вместе подумаем, как справиться с этой ситуацией.»

Закрепление результатов

В конце занятия предложите семье проговорить свои цели ещё раз: «Как вы видите себя через год, если будете придерживаться этого плана?»

Рекомендовать вести семейный журнал: «Записывайте свои успехи, как вы преодолеваете трудности, и что приносит вам радость.»

Долгосрочная поддержка

Напомните семье, что достижения требуют времени: «Изменения — это процесс. Главное, что вы уже сделали первый шаг, и это замечательно.»

Если семья захочет, предложите встречу через несколько месяцев для обсуждения их успехов.

Подведение итогов всей программы

Помогите семье увидеть, как каждое занятие способствовало их развитию: «На первом занятии вы научились понимать друг друга, а теперь вы создаёте совместное будущее.»

Закончите занятием на позитивной ноте:

«Вы — удивительная семья, которая готова расти и развиваться вместе. Помните, что главное в семье — это любовь, уважение и поддержка.»

Заключение к программе

Представленная программа является структурированным и научно обоснованным инструментом для работы с семьями, воспитывающими детей с

Продолжение Приложения А

расстройствами аутистического спектра (РАС). Её главная цель — помочь семье

справляться с психологическими и эмоциональными вызовами, гармонизировать внутрисемейные отношения и укреплять ресурсы каждого члена семьи.

Каждое занятие программы направлено на решение конкретных задач: от осознания семейных ролей и улучшения коммуникации до управления стрессом и совместного построения будущего. Упражнения, предложенные в программе, опираются на лучшие практики и адаптированы для российских реалий. Они позволяют семье не только развивать практические навыки, но и получать эмоциональную поддержку, необходимую для преодоления сложностей.

Для психолога эта программа становится универсальным руководством, включающим:

- Готовую структуру занятий с чёткими целями и методами.
- Практические упражнения и шаблоны для работы.
- Гибкость, позволяющую адаптировать материал под конкретные семьи.

Программа помогает не только семьям, но и специалистам, углубляя их профессиональные навыки и расширяя инструментарий работы с семейной системой. Её применение может существенно повысить качество жизни семей с РАС, а также укрепить профессиональный авторитет психолога.

Аннотация программы для родителей и старших детей
(аннотация выдается родителям до начала занятий)

"Растем вместе: гармония в семье"

Когда в семье растёт ребёнок с особыми потребностями, привычный ритм жизни меняется. Родители становятся более занятыми, старшие дети могут

Продолжение Приложения А

чувствовать себя забытыми, а общая атмосфера дома порой кажется напряжённой. Это естественно, ведь все вы стараетесь справиться с непростыми задачами. Но что, если мы скажем, что можно научиться делать вашу семейную жизнь легче, теплее и радостнее?

Наша программа — это шесть полезных и увлекательных занятий, которые помогут вам лучше понять друг друга, найти время для себя и своих близких и справляться с трудностями вместе. Она создана для семей, где родители и старшие дети хотят стать ближе друг к другу и научиться быть настоящей командой. Каждое занятие — это шаг к тому, чтобы вернуть радость общения, снизить стресс и научиться поддерживать друг друга в любых ситуациях.

Что вас ждёт?

Вы узнаете, как находить общий язык, даже когда кажется, что вас не понимают.

Научитесь справляться со стрессом и превращать семейные конфликты в возможности для укрепления отношений.

Найдёте баланс между заботой о близких и временем для себя, чтобы никто в вашей семье не чувствовал себя забытым.

Вместе с психологом составите простой план, который поможет вашей семье стать более дружной и счастливой.

Программа состоит из шести занятий по 1,5-2 часа:

- "Понимаем друг друга" — исследуем семейные роли и учимся видеть мир глазами друг друга;
- "Говорим языком любви и поддержки" — развиваем навыки общения, которые делают семью крепче;
- "Стресс под контролем" — простые и эффективные техники для управления эмоциями;

Продолжение Приложения А

- "Время для себя" — учимся находить баланс между заботой о других и заботой о себе;
- "Конфликты: решение вместо борьбы" — превращаем ссоры в конструктивные обсуждения;
- "Будущее: общие цели" — создаём план, который поможет вашей семье двигаться вперёд вместе.

Эта программа — не просто теория. Это реальные шаги к улучшению вашей жизни. Здесь вы не только узнаете что-то новое, но и попробуете всё на практике, а результатами сможете наслаждаться уже после первых занятий. Мы верим, что каждая семья уникальна, и вы тоже способны создать атмосферу, где все чувствуют себя любимыми, важными и понятыми. Давайте сделаем это вместе!