

## Социально-психологическое сопровождение лиц с ограниченными возможностями здоровья: тренинговая мастерская «Антон, я с тобой!»

*Наумова Наталия Валентиновна,  
кандидат психологических наук, учредитель АНО «Центр социально-психологического  
сопровождения «Психологическая среда», Россия, г. Самара*

**Аннотация.** Предлагаемый в статье проект тренинга может восполнить имеющий место пробел в вопросах оказания квалифицированной практической психологической помощи первому окружению лиц с ограниченными возможностями здоровья – родителям, сибингам и сопровождающим сотрудникам реабилитационных центров, что не вызывает сомнений в его научной и практической востребованности.

**Ключевые слова:** лица с ограниченными возможностями здоровья, реабилитация, сопровождение, тренинг психологической помощи людям первого круга.

Тема оказания социально-психологической помощи инвалидам, лицам с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и членам их семей в современной России приобрела междисциплинарный и интегративный характер. Отсюда и разработка в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом программ, тренингов и проектов такого рода становится остро актуальной проблемой и задачей. Но если относительно самих лиц с ОВЗ что-то продвигается в создании качественной практической психологической помощи, то помощь их первому окружению: родителям, сибингам и сопровождающим сотрудникам находится в стадии профессионального становления. Назрело требование к научному обоснованию и практической психологической помощи не только самим лицам с ОВЗ, но и их родителям, родственникам и работникам учреждений, оказывающим социально-психологическую помощь и находящимся в непосредственном контакте с ними. Актуальность этого не вызывает сомнений в своей научной и практической новизне.

Тренинг предполагает отчасти теоретическое и в большей степени практическое изучение законов психической деятельности человека при возможных отклонениях. Он направлен на оказание психологической помощи семьям, имеющим в своём составе члена с тяжёлыми расстройствами здоровья.

Специалисты, занимающиеся сопровождением развития и реабилитацией лиц с ОВЗ, наверняка знакомы с отечественным документальным фильмом Питерских дефектологов-реабилитологов «Антон тут рядом» о сложной социальной адаптации подростка с аутизмом. На волне актуальности проблематики и в созвучии этому фильму создан тренинг «Антон, я с тобой», который адресован родственникам и специалистам, сопровождающим реабилитацию лиц с ОВЗ. Действительно, со сложными вопросами сопроживания, сопровождения и реабилитации людей с тяжёлыми расстройствами здоровья встречаются не только клинические психологи, но и родители, и специалисты служб реабилитации, восстановительной педагогики.

Основные темы, затронутые в этом тренинге, представлены максимально разнообразно: от общих проблем членов семьи, имеющих в её составе ребёнка-инвалида, ребёнка с ограниченными возможностями здоровья или инвалида старше 18 лет, до частных вопросов элементарной помощи. Особое внимание уделено правилам самоорганизации, самопомощи, оказания психологической самоподдержки, коррекционной работы и этической проблематики. Важно обратить внимание на особенности сопровождения в рамках специфических, но распространённых социальных проблем: суицидальной проблематики, проблем зависимостей в семьях, имеющих в своём составе ребёнка с ограниченными возможностями здоровья или взрослого инвалида, проблем родителей и сиблингов тяжелобольных людей. Разумеется, необходима коррекция всей семьи, как помощь всей системе, а не отдельным её членам, выявляя взаимозависимость любых деструктивных процессов в семье, открывая возможность эффективной помощи.

Программа тренинга предполагает групповые занятия и индивидуальные упражнения. Это в разы повышает возможность участвующих овладеть навыками сопровождения ребёнка с

ограниченными возможностями здоровья или взрослого инвалида. Уникальность тренинга «Антон, я с тобой!» состоит в том, что члены семей с детьми-инвалидами и взрослыми инвалидами не имеют возможность получать регулярную психологическую поддержку и помощь, в то время как семья испытывает интенсивное психологическое напряжение: и отдельные её члены, и семейная система в целом. Это, в свою очередь, может привести к распаду семьи, неадекватным способам борьбы со стрессом, психосоматическим отклонениям, нарушениям взаимоотношений между членами семьи, между семьёй и обществом, а также утрате многих социальных связей. Представляется, что регулярная, научно обоснованная психологическая поддержка способна предотвратить эти деструктивные явления. В свою очередь, специалисты, оказывающие помощь инвалидам, в том числе детям-инвалидам в рамках государственных и негосударственных учреждений, не всегда владеют навыками целенаправленной помощи членам семьи своих подопечных и данный тренинг призван кратко и быстро заполнить этот пробел. Участники тренинга приобретают навыки фокусировки на основных психологических проблемах членов семьи, формирования своей собственной позиции и мнения по отношению к ним, контроля результатов воздействия и коррекции, навыки профилактики собственной деформации и эмоционального выгорания. Основными задачами тренинга «Антон, я с тобой» являются:

1. Ознакомление с психологическими особенностями людей с ОВЗ, обучение навыкам асертивного поведения, навыкам взаимодействия с человеком с ОВЗ, формирования умения оптимальной коммуникации в семье, умения релаксации и эффективного тайминга.

2. Профилактика распада семьи, имеющей в своём составе человека с ОВЗ, а также профилактика различных психосоматических заболеваний и аддикций.

3. Профилактика профессионального выгорания в своей профессиональной деятельности.

Приёмы и методы, используемые в тренинге: вербальный ликбез с возможностью «обратной связи», использование презентаций и практических виньеток; техники групповой тренинговой работы с использованием арт-терапии, ролевых игр, психодрамы, социодрамы, семейной терапии; групповая поддерживающая супервизия; техники когнитивно-поведенческой терапии, гештальт и нейролингвистического программирования; техники психосоматической работы с духом и телом: релаксации, аутогенные тренировки, эриксоновский гипноз [3]. Тренинг «Антон, я с тобой» базируется на основах клинической психологии, на таких её научных направлениях, как «специальная психология», «нейропсихология», «патофизиология», «психосоматика», «девиантология» и других [1,2].

В результате прохождения тренинга участники должны знать основные категории психологических проблем семей, имеющих в составе ребёнка-инвалида или взрослого инвалида старше 18 лет; основные формы проявления психологических проблем в семьях, имеющих в составе лиц с ОВЗ; степень и структуру их влияния на каждого члена семьи; психологические технологии, позволяющие облегчать типовые задачи при оказании помощи и сопровождении развития лиц с ОВЗ; основы семейной психокоррекции для семей, имеющих в составе ребёнка-инвалида или инвалида старшего возраста. В ходе тренинга участники приобретут умения самостоятельно конструировать выход из сложившейся ситуации и принимать оптимальное решение. В процессе тренинга участники овладеют некоторыми методиками, техниками и приемами психологической помощи и социально-психологической реадaptации детей и лиц с ОВЗ; приемами оказания психолого-педагогической помощи членам семьи в различных жизненных ситуациях; методами само- и взаимопомощи в ситуации необходимости профессиональной психологической поддержки.

#### **Список литературы:**

1. Джуан Стивен Странности нашего мозга. М.: РИПОЛ классик, 2016. 384 с.
2. Левченко И.Ю. Патофизиология: Теория и практика: учеб. пособие. М.: Издательский центр «Академия», 2000. 232 с.
3. Чуричков А., Снегирёв В. Копилка для тренера: сборник разминок, необходимых в любом тренинге. СПб.: Речь, 2006. 208 с.