

Выявления потребностей родителей: методы исследования и наблюдения

Сафонова Марина Вадимовна, к.пс.н., доцент,
КГПУ им. В.П. Астафьева

 Мы верим в каждого

Психологические потребности родителя

Потребность	Как проявляется	Что происходит в кризисе при рождении особого ребенка	Целевой маркер у родителя (К чему идем)
Автономия	Чувство, что «я сам управляю своей жизнью».	Чувство, что жизнь подчинена только диагнозу и врачам. Жизнь «на поводке».	Родитель сам принимает решения, фильтрует советы, находит время на свои дела.
Компетентность	Чувство «я справляюсь, я эффективен».	Ощущение «я плохой родитель», «я ничего не могу исправить», выученная беспомощность.	Родитель видит свои микро-победы, переводит незнание в задачу для обучения.
Связанность	Чувство «я принят и понят другими».	Социальная изоляция, стыд, агрессия как защита от жалости или осуждения.	Родитель опирается на близких, принимает помощь специалистов БЕЗ зависимости от них.

Диагностика как средство организации терапевтической коммуникации

Этап 1. Легитимизация опыта и создание безопасности (Связанность)

- Прежде чем искать силу, нужно признать тяжесть ситуации. Родитель должен почувствовать, что его не оценивают как «хорошего» или «плохого» воспитателя.

Прием: Валидация чувств и нормализация.

Вопросы:

- *«Многие родители в вашей ситуации чувствуют злость или растерянность. Что из этого вам ближе?»*
- *«То, через что вы проходите, требует колоссального количества сил. Как вам удастся справляться с этим изо дня в день?»*

Диагностика как средство организации терапевтической коммуникации

Этап 2. Проявление скрытой компетентности (Компетентность)

Родители детей с ОВЗ часто обесценивают свои достижения, считая, что «делают недостаточно». Задача — подсветить их экспертность.

Прием: Техника «Интервью о сильных сторонах»

Вопросы:

- *«Вспомните момент за последний месяц, когда вы почувствовали: "Вот здесь я точно справился(лась) хорошо". Что именно вы тогда сделали?»*
- *«Какими тремя навыками или знаниями о вашем ребенке вы обладаете сейчас, которых у вас не было год назад?»*
- *«Если бы я спросил(а) вашего ребенка (или человека, который вас поддерживает), за что они вам благодарны, что бы они сказали?»*

Диагностика как средство организации терапевтической коммуникации

Этап 3. Разделение зон контроля (Автономия)

Беспомощность рождается там, где человек пытается контролировать неконтролируемое (например, сам факт наличия генетического заболевания). Автономия возвращается, когда контроль сужается до масштаба конкретного дня или действия.

Прием: «Круги контроля».

Вопросы:

- *«На что в состоянии ребенка вы никак не можете повлиять, как бы ни старались? Давайте попробуем это временно "вынести за скобки"».*
- *«А что находится полностью в ваших руках? В чем вы свободны принимать решения (выбор врача, режим дня, ваше собственное время на чашку кофе)?»*

Диагностика как средство организации терапевтической коммуникации

Этап 4. Картирование дефицитов и зон роста (Без чувства некомпетентности)

Чтобы признание нехватки знаний не вызывало стыда, мы переводим дефицит в категорию **«технической задачи»** или **«зоны обучения»**.

Прием: Внешний запрос вместо внутреннего дефекта.

Вопросы:

- *«Ни один родитель в мире не рождается со знанием, как быть родителем ребенка. Каких конкретных знаний или навыков вам сейчас не хватает, чтобы чувствовать себя увереннее? (Например, как справиться с истерикой, как организовать пространство)»*
- *«Попросить о помощи — это признак силы и точного расчета ресурсов. В каких бытовых или организационных делах вам жизненно необходимы сторонние руки (няня, родственники, фонды)?»*

Метафорическое «Колесо родительской устойчивости»

Фокус на **опоры**, которые питают базовые потребности (Автономию, Компетентность, Связанность).

Как это выглядит: Круг, разделенный на 6 секторов (ресурсных опор):

- *Моя экспертность* (что я уже знаю о ребенке и умею делать).
 - *Мой «тыл»* (люди, которые принимают меня и не осуждают).
 - *Моя зона контроля* (маленькие дела, где решение принимаю только я).
 - *Мое тело* (сон, еда, базовая физическая забота о себе).
 - *Мои «профессиональные помощники»* (врачи, центр ранней помощи, фонды).
 - *Мои микро-радости* (что возвращает мне меня: книга, кофе в тишине, прогулка 15 минут).
- **Инструкция для родителя:** «Давайте отметим от 1 до 10, насколько каждая из этих опор сейчас проявлена в вашей жизни. Мы не ищем идеальный круг — мы смотрим, какая опора сейчас самая прочная, а какую нужно чуть-чуть подпереть».

Кризисный «SWOT-навигатор»

S (Сильные стороны)

«Наш киль и паруса»: Что у меня и у ребенка получается хорошо? В чем моя суперсила как родителя? (например: *«я умею быстро находить информацию», «я чувствую его настроение», «я умею просить о помощи»*).

W (Слабые стороны)

«Где просачивается вода» (Зоны обучения):
Чему мне важно научиться, чтобы стало легче?
Чего я пока не умею делать сам? (перевод дефицита в задачу).

O (Возможности)

«Попутные ветры»: Какие ресурсы центра ранней помощи, государства, близких я могу привлечь прямо сейчас?

T (Угрозы)

«Рифы»: Что сильнее всего истощает мои силы? (например: *«советы токсичных родственников», «чтение форумов по ночам»*).

Незаконченные предложения

Блок 1. Диагностика скрытой боли и легитимизация чувств (Связанность)

Цель: дать легальный выход напряжению, снизить агрессию через признание их права на эти чувства.

- «Больше всего сил у меня отнимает...»
- «Когда окружающие дают мне советы по поводу ребенка, мне хочется...»
- «Самым несправедливым во всей этой ситуации мне кажется то, что...»
- «Мало кто понимает, что на самом деле я чувствую, когда...»

Незаконченные предложения

Блок 2. Поиск зон контроля и опор (Автономия)

Цель: нащупать точки, где родитель все еще автор своей жизни, а не просто "обслуживающий персонал" диагноза.

- «Единственное, на что я могу влиять в своей жизни прямо сейчас, это...»
- «Я чувствую себя свободной(ым) и собой, когда хотя бы 10 минут в день...»
- «Решение, которое я принял(а) относительно ребенка и которым я горжусь, — это...»
- «В нашей семье последнее слово точно остается за мной, когда речь идет о...»

Незаконченные предложения

Блок 3. Проявление скрытой силы и переформулирование задач (Компетентность)

Цель: вернуть ощущение "я справляюсь", перевести дефицит в зону обучения.

- «Если бы год назад мне сказали, что я смогу ..., я бы не поверил(а), а сейчас я это умею».
- «Моя главная материнская/отцовская суперсила — это умение...»
- «Мне станет гораздо легче взаимодействовать с ребенком, если специалисты научат меня...»
- «Я готов(а) принять помощь от других людей в...»



Сафонова Марина Вадимовна,
КГПУ им. В. П. Астафьева

- marina.safonova@mail.ru

