

*Ратинська Ірина,
студентка 1 курсу магістратури,
Спеціальності 053 Психологія (спеціальна, клінічна)*

*Науковий керівник:
Дем'яненко Борис Трохимович,
кандидат медичних наук, доцент*

«Майндфулнес метод психологічної корекції емоційних та поведінкових порушень у дітей та підлітків з порушеннями психофізичного розвитку»

На теперішній час дослідженню і розвитку нових методів, підходів, програм для поліпшення негативних емоційних та поведінкових проявів у дітей та підлітків з порушеннями психофізичного розвитку приділяють велику кількість уваги. Особливою проблемою є те, що для дітей даної категорії характерні такі особливості як: невміння розпізнавати емоції оточуючих та свої, відсутність навичок висловлювати свої переживання та почуття, визначати свої сильні та слабкі сторони, недостатність самоконтролю як «виконавчої» функції головного мозку, зокрема його префронтальних ділянок. Тому дуже часто діти та підлітки з порушенням психофізичного розвитку зазнають труднощів у встановленні контакту й підтримці міжособистісного спілкування, що в свою чергу заважає соціально-особистісному розвитку та подальшій адаптації людини до навколишнього світу. Отже, важливість проблеми психологічної корекції емоційних та поведінкових порушень у дітей та підлітків з порушеннями психофізичного розвитку є очевидна.

Наша робота присвячена дослідженню ефективності застосування методу Майндфулнес, як методу корекції емоційних та поведінкових порушень дітей та підлітків з порушеннями психофізичного розвитку. В останнє десятиліття спостерігається зростання інтересу до застосування цього методу, про що свідчать статті багатьох зарубіжних вчених (Берк. К., Еванс. С., Ло Х., Вонг Дж Й., Райнкарт Н., Остін Д. та ін.) з описами досліджень та висновками щодо застосування цього методу в психокорекції.

Майндфулнес – це особливий спосіб зосередження уваги, описаний Кабат-Зінном, як «усвідомлення, яке виникає завдяки цілеспрямованій увазі, зараз і без осуду до розгортання досвіду» [2, с. 145]. Втручання, засновані на усвідомленості і які включають як щоденну формальну практику медитації так і неформальні практики (усвідомлене споживання їжі, слухання музики, усвідомлені прогулянки тощо) – це підхід, що розвивається з потенціалом поліпшення самоконтролю і благополуччя як у дітей та підлітків з порушенням психофізичного розвитку, так і у їх батьків.

Дослідження Деніела Сігела і Деніела Гоулмана показали нам, що навичка фокусування уваги за допомогою практик усвідомленості викликає певні стани активності мозку під час практики. З повторенням нові стани можуть ставати все більш стійкими, формувати риси особистості людини, як відображення довгострокових змін в структурі та функціях мозку. Ця фундаментальна властивість мозку має назву нейропластичність [1,3]. Хоча мозок розвивається протягом усього життя, найбільш швидко нейронні зв'язки формуються в дитинстві. Саме тому усвідомленість, впливаю на розвиток якостей за які відповідає префронтальна кора мозку (таких як програмування, регуляція і контроль психічної діяльності), може мати особливий вплив на розвиток певних навичок в дитячому віці, в тому числі самоконтролю і соціального благополуччя.

Вибірку дітей у нашому дослідженні, яке було проведено на базі центру нейропсихологічної корекції та психологічної допомоги «Пелюстки» м. Києва склали 11 дітей з порушеннями психофізичного розвитку, а саме діти старшого дошкільного віку з затримкою психічного розвитку (ЗПР) – 8 дітей, 2 дитини старшого дошкільного віку з синдромом дефіциту уважності та гіперактивності (СДУГ) та один підліток з синдромом Аспергера. Діагностичне дослідження особливостей емоційних та поведінкових

порушень, визначення внутрішньосімейних відносин було здійснено за допомогою спостереження та відібраних нами методик аналізу продуктів діяльності: проективна методика «Кактус» (М. А. Панфілова), проективна методика «малюнок сім'ї», методика «Емоційні обличчя» (Н.Я. Семаго). Дані дослідження показали, що 63,6% дітей нездатні адекватно впізнавати емоційний стан інших; 18,2% показали високий ступінь агресивності; 45,5% - невпевненість у собі, залежність; імпульсивність була визначена у 36,3% дітей; 72,7% дітей відчувають незадоволення своїх потреб; 81,8% не відчувають безпечну прихильність між значущим дорослим, що в свою чергу спотворює правильну картину внутрішнього світу дитини.

Спираючись на вивчений матеріал, наукові праці, розробки дослідників в цій галузі та результати нашого дослідження ми спиралися на розроблений Еліною Снел метод медитації для дітей «Увага, це працює», в основу якого був покладен восьмитижневий курс для дорослих, створений Джоном Кабат-Зінном [4]. При проведенні цих вправ і практик ми враховували форму і ступінь складності порушення, вік, а також індивідуально-типологічні особливості кожної дитини (зокрема, властивості ЦНС). Втручання являло собою 8-тижневу (двічі на тиждень) практику усвідомлення, протягом 50хв. Всі вправи ми проводили в ігровій формі. Обов'язковою умовою здійснення корекційної роботи було відпрацювання вдома медитаційних вправ, які використовувалися на занятті, виконання їх батьками разом з дитиною протягом усього періоду роботи. Аналіз проведення психокорекційної програми Еліни Снел для дітей показав значне покращення поведінки, підвищення показників уваги, самоконтролю, у дітей розвинулась доброзичливість, навички, що дозволяють розвинути усвідомлення своїх внутрішніх переживань. В цілому результати були позитивні.

Під час проведення цього методу ми зробили висновки що у дітей формується здатність керувати своєю увагою. Дитина ясно починає усвідомлювати свої бажання і потреби. Це ж в свою чергу впливає на якість взаємодії з іншими дітьми й батьками. Втім, позитивна динаміка не остаточна, тому проведення подальшої психокорекційної роботи повинно спрямовуватись на закріплення набутих вмінь і навичок, на подальший розвиток емоційно-вольової сфери та особистості.

Список використаної літератури

1. Гоулман Дэниел Измененные черты характера. Как медитация меняет ваш разум, мозг и тело / Дэниел Гоулман, Ричард Дэвидсон ; пер. с англ. Ю. Гиматовой. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2018. — 333 с.
2. Кабат-Зинн Дж. Куда бы ты ни шел – ты уже там: Медитация полноты осознания в повседневной жизни / пер. с англ. М. Белобородовой. М.: Независимая фирма «Класс»; Изд-во Трансперсонального института, 2001. — 208 с.
3. Сигел Д. Внимательный мозг. Научный взгляд на медитацию / пер. С англ. А. Анваера; науч. ред. Е. Пустошкин. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2016. 336 с.
4. Снел Элина. Замри, как лягушонок. Практика майндфулнесс для детей и их родителей/ Элина Снел; пер. И. Гривнина; худож. Г. Белоголовская – М.: Махаон. – 2019. – 128с. : ил.