

УДК 159.942.5:376.37

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2026.27.27>

ЗАХОДИ ТА ЗАСОБИ ПІДТРИМКИ БАТЬКІВ ДІТЕЙ З АУТИЗМОМ: ТЕОРЕТИЧНИЙ ТА ПРАКТИЧНИЙ АСПЕКТИ

Вікторія Хромець

*Українська євангельська теологічна семінарія,
вул. Квітки Цісик, 57, м. Київ, Україна, 04075*

<https://orcid.org/0000-0002-3883-5666>

e-mail: vk.khromets@gmail.com

Стаття присвячена дослідженню заходів та засобів підтримки батьків дітей з аутизмом як актуальної проблеми сучасної психологічної науки та практики. Актуальність теми зумовлена стрімким зростанням кількості дітей з розладами аутистичного спектру (РАС) в Україні та у світі, а також зростанням рівня психологічного навантаження на їхніх батьків, особливо в умовах воєнного стану. Батьки дітей з аутизмом щоденно стикаються з інтенсивним стресом, що є наслідком постійного догляду, медичних та освітніх потреб дитини, соціальної ізоляції та недостатнього рівня системної підтримки з боку держави і суспільства. Метою статті є теоретичне обґрунтування та практичний аналіз основних заходів і засобів психологічної підтримки батьків дітей з аутизмом. У статті розглянуто інформаційну підтримку батьків як важливий компонент підвищення їхньої психологічної грамотності, описано форми емоційної підтримки, зокрема групи взаємодопомоги та індивідуальне психологічне консультування. Значну увагу приділено практичним інтервенційним програмам, зокрема тренінгам з управління стресом, технікам майндфулнес та самопідтримки. Представлено досвід проведення авторського тренінгу «Бути в ресурсі», розробленого для батьків дітей з аутизмом та апробованого в умовах реального практичного середовища. Тренінг охоплював теоретично-інформаційну та практичну частини і набір вправ для самопідтримки. Результати зворотного зв'язку від учасників засвідчили його ефективність: 100 % учасників визнали тренінг корисним та висловили готовність брати участь у подальших заходах. У статті обґрунтовано, що формування в українських батьків культури та звички турбуватися про себе є надзвичайно важливим у контексті виховання дитини з аутизмом. Доведено, що системна підтримка батьків сприяє не лише збереженню їхнього власного здоров'я, але й позитивно впливає на розвиток і навчання дітей. Розроблено практичні рекомендації щодо оптимізації психологічної підтримки батьків на індивідуальному, груповому та інституційному рівнях.

Ключові слова: аутизм, розлад аутистичного спектру, батьки дітей з аутизмом, емоційне вигорання, психологічна підтримка, тренінг самопідтримки, стрес-менеджмент, групи підтримки, самодопомога.

Зростання кількості дітей з розладами аутистичного спектру (РАС) є однією з найбільш помітних тенденцій сучасної охорони здоров'я та спеціальної педагогіки. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, кожна 100-та дитина у світі має аутизм, і ці показники продовжують зростати [4; 7]. В Україні ситуація є не менш складною: збільшення кількості діагнозів аутизму відбувається на тлі недостатнього рівня системної підтримки як дітей, так і їхніх батьків, а умови повномасштабної війни з 24 лютого 2022 року суттєво ускладнили стан усіх родин, які виховують дітей з особливими потребами.

Науковий та практичний інтерес до психологічного стану батьків дітей з аутизмом активно розвивається в зарубіжній науці [12; 13]. Дослідники фіксують, що батьки

© Вікторія Хромець, 2026

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу (CC BY 4.0)



ISSN 2522-1876 (Print), ISSN 2663-4465 (Online)

дітей з РАС переживають значно більший рівень стресу порівняно з батьками нейротипових дітей, а також батьками дітей з іншими видами порушень розвитку [9; 17]. Проте в Україні ця тема залишається недостатньо розробленою. Відсутність системних програм підтримки, брак спеціалізованої психологічної допомоги та невисока обізнаність батьків щодо власних потреб призводять до накопичення стресу, хронічної втоми та, врешті-решт, емоційного вигорання.

Метою статті є теоретичне обґрунтування та практичний аналіз заходів і засобів психологічної підтримки батьків дітей з аутизмом, зокрема на основі досвіду проведення тренінгу «Бути в ресурсі». Відповідно до мети поставлено такі завдання: розкрити теоретичні засади психологічної підтримки батьків дітей з аутизмом; охарактеризувати основні форми та методи такої підтримки; представити та проаналізувати результати авторської практики в умовах спеціалізованого навчального закладу АВАШКОЛА.

Батьківство дитини з аутизмом є унікальним досвідом, що поєднує глибоку любов і відданість із хронічним стресом, почуттям безпорадності та соціальною ізоляцією. Дослідники Vautista та Dawson зазначають, що батьки таких дітей демонструють значно вищі показники тривожності, депресії та загального психологічного виснаження [13]. Емоційне вигорання батьків – це стан фізичного та психічного виснаження, що виникає внаслідок тривалого перебування в ролі основного вихователя та опікуна дитини з особливими потребами.

Концепція емоційного вигорання батьків, на відміну від традиційного розуміння професійного вигорання за Х. Маслач, має свою специфіку. Сарре зі співавторами встановили, що батьківське вигорання включає чотири ключові виміри: виснаження від батьківської ролі, контраст із попереднім батьківським «я», втрату задоволення від батьківства та емоційне дистанціювання від дитини [24]. Ці процеси відбуваються на тлі постійного інтенсивного догляду, який не має «вихідних» і вимагає від батьків бути фахівцями у сфері поведінкової терапії, педагогіки та медицини одночасно.

Вплив аутизму дитини на психічне здоров'я батьків є багатофакторним [12]. Серед ключових стресорів виділяють: тяжкість симптоматики аутизму у дитини, рівень поведінкових проблем, недостатній сон, фінансові труднощі, пов'язані з терапевтичними програмами, а також соціальну стигматизацію. Feldman, Seltzer та Orsmond підкреслюють, що сімейне функціонування і якість подружніх стосунків є водночас і ресурсом, і зоною ризику для батьків дітей з аутизмом: висока узгодженість між батьками знижує ризик вигорання, тоді як конфлікти посилюють його [16].

Психологічна підтримка батьків – це система заходів і засобів, спрямованих на підтримку психічного здоров'я батьків, розвиток їхніх ресурсів та формування ефективних стратегій подолання стресу. Яблонська Т. М. наголошує, що система сімейних взаємин є ключовим контекстом для розвитку ідентичності дитини і підкреслює важливість підтримки цілої родини, а не лише дитини з особливими потребами [34]. Відповідно, інтервенції, спрямовані на покращення психологічного стану батьків, мають пряме значення для розвитку їхніх дітей.

В сучасній науковій літературі виділяють кілька основних форм психологічної підтримки батьків дітей з аутизмом, які можуть застосовуватися як самостійно, так і в поєднанні один з одним.

1. Інформаційна підтримка. Батькам необхідний доступ до достовірної інформації про природу аутизму, наявні терапевтичні підходи та доступні ресурси підтримки. Churchill та Ross стверджують, що обізнані батьки краще справляються зі стресом, оскільки розуміють поведінку своєї дитини і можуть більш ефективно взаємодіяти з фахівцями [6]. Інформаційна підтримка може реалізовуватися через вебінари, публікації, індивідуальні консультації з фахівцями, батьківські освітні програми.

2. Емоційна підтримка та психологічне консультування. Індивідуальні та групові форми психологічної допомоги дозволяють батькам опрацьовувати емоційно важкі переживання, пов'язані з прийняттям діагнозу дитини, горем за «очікуваним» дитинством, тривогою про майбутнє. Kumagi зі співавторами підкреслюють важливість психоедукаційних інтервенцій для зниження суб'єктивного тягаря опікунів [8]. Когнітивно-поведінкова терапія та підходи, засновані на прийнятті та відданості (ACT), демонструють особливу ефективність у роботі з батьками дітей з аутизмом [7].

3. Групи підтримки. Батьківські групи взаємної підтримки є одним із найдоступніших і найефективніших форматів допомоги. Вони дозволяють батькам ділитися досвідом, зменшувати відчуття ізоляції і отримувати практичні поради від тих, хто перебуває в подібній ситуації. Ladarola зі співавторами встановили, що навчання батьків поведінковим стратегіям у груповому форматі знижує рівень стресу та підвищує батьківську компетентність [9]. Учасники груп підтримки, як правило, демонструють нижчий рівень деперсоналізації та емоційного виснаження.

4. Тренінги зі стрес-менеджменту та самопідтримки. Структуровані навчальні програми, що включають техніки релаксації, майндфулнес, дихальні практики та регуляцію емоцій, дозволяють батькам набути конкретних інструментів для роботи зі стресом. Hartley, Due та Dorstyn у своїй мета-аналітичній роботі засвідчили, що підходи на основі усвідомленості (mindfulness) є ефективними для підвищення психологічного благополуччя батьків дітей з аутизмом [7]. Важливою умовою їхньої успішності є адаптація програм до потреб конкретної аудиторії.

5. Психоедукаційні програми. Patra, Agun та Chavan показали в своєму дослідженні, що психоедукаційні інтервенції для батьків дітей з аутизмом позитивно впливають на рівень стресу, покращують розуміння особливостей дитини та підвищують впевненість у батьківській ролі [11]. Такі програми поєднують елементи інформування, розвитку навичок і психологічної підтримки, що робить їх особливо ефективними у комплексному підході до допомоги сім'ям.

6. Природотерапія та заходи для відновлення. Перебування на природі та активний відпочинок є важливими складовими самопомоги для батьків. Дослідження AARP (2022) свідчить, що контакт з природою значно знижує рівень стресу та емоційного виснаження у сімейних опікунів [3]. Brownn підкреслює важливість комплексного підходу до здорового способу життя для всіх, хто здійснює інтенсивний догляд [5].

Емпіричну основу статті складає досвід, здобутий у процесі здійсненого дослідження у спеціалізованому навчальному закладі АВАШКОЛА (м. Київ) – ліцензованому загальноосвітньому навчальному закладі для дітей з особливими освітніми потребами (аутизм, РДУГ, ЗПР). Заклад функціонує з 2016 року та активно застосовує поєднання АВА-підходу та інших методів корекційної педагогіки. Значна увага в роботі закладу приділяється підтримці батьків: проводяться групи для обговорення поведінкових аспектів виховання, у перспективі планується впровадження груп емоційної підтримки.

На основі теоретичного аналізу та практичних спостережень у закладі нами було розроблено та проведено тренінг «Бути в ресурсі» для батьків дітей з аутизмом. Тренінг реалізовувався в онлайн-форматі, що забезпечило доступність для широкої аудиторії з різних регіонів України. Програма тренінгу складалася з двох блоків.

Теоретично-інформаційний блок охоплював: ознайомлення з феноменом емоційного вигорання батьків; аналіз факторів ризику та захисних факторів; психоедукацію щодо механізмів стресу та його впливу на організм; огляд сучасних науково обґрунтованих підходів до самопідтримки.

Практичний блок включав: практичні вправи з дихальної регуляції; техніки заземлення та тілесної усвідомленості; вправи майндфулнес; методи когнітивної реструктуризації негативних переконань щодо батьківства; розробку індивідуального плану самопідтримки. Кожен учасник отримав збірник вправ для самостійного використання після тренінгу.

Зворотний зв'язок від учасників засвідчив високу ефективність тренінгу. На питання про цінні складові тренінгу 66 % учасників відзначили теоретичний матеріал, 70 % – практичний матеріал, а 100 % учасників позитивно оцінили форму подачі матеріалу. На питання «Чи хотіли б ви у подальшому брати участь у заходах з теми емоційної підтримки батьків дітей з аутизмом?» 100 % відповіли ствердно. Аналогічно, всі учасники вважають такі тренінги корисними для батьків дітей з аутизмом. Учасники зазначали: «Все було доступно та цікаво», «Все чудово!!! Тренінг чудовий, все простими словами, дуже вдячні за матеріал».

Паралельно з тренінгом здійснювалося дослідження впливу емоційного стану батьків на поведінку та успішність дітей. Для збору даних використовувалися методи спостереження, інтерв'ю з педагогами та батьками. Виявлено, що за умов складного емоційного стану батьків діти мають пригнічений емоційний стан, що суттєво ускладнює їхнє навчання. Цимбаленко О. О. у своїх дослідженнях також підкреслює роль авторитету та психологічного стану батьків у ефективності психолого-педагогічного втручання для дітей з порушеннями спілкування [32]. Ці дані підтверджують взаємозалежність між психологічним станом батьків і прогресом дитини.

Особливим контекстом, який суттєво ускладнює ситуацію батьків дітей з аутизмом в Україні, є повномасштабне вторгнення. Як зазначає Душка А. Л., робота з дітьми з розладами аутистичного спектру і в мирний час вимагає від педагогів та батьків великого ресурсу [33], а в умовах воєнного стану навантаження зростає кратно. Батьки стикаються з необхідністю одночасно підтримувати дитину в кризовому стані, справлятися з власними страхами та адаптуватися до нових умов – евакуації, зміни місця проживання, порушення звичних терапевтичних програм.

Аналіз ситуації в Україні показує специфічну рису українського суспільства: відсутність культури та навички турбуватись про себе. Жертовність, почасти поєднана з почуттям провини стосовно власної дитини, характерна не лише для батьків дітей з особливими потребами, а й для батьків нормотипових дітей. Патологічний страх за дитину, бажання «зробити все і навіть більше» в умовах воєнної небезпеки нерідко призводить до руйнування особистості батьків та дестабілізації подружніх відносин. Тому формування культури самопідтримки є не просто психологічним, а й соціокультурним завданням.

Тренінг «Бути в ресурсі» з самого початку розроблявся з урахуванням воєнного контексту. Матеріали враховували специфічні стресори воєнного часу: тривога за безпеку, вимушене переміщення, порушення рутин, втрату підтримувальних мереж. Важливою складовою програми стало нормалізування потреби батьків у відпочинку та самопідтримці, подолання внутрішнього опору «залишити себе на потім». Tetiana Yablonska та Natalia Vulatévych у своїй роботі обґрунтовують, що психологічна допомога є засобом збереження психічного здоров'я людини навіть в найбільш критичних обставинах [35].

На основі теоретичного аналізу та практичного досвіду сформульовано такі рекомендації щодо оптимізації системи підтримки батьків дітей з аутизмом.

На індивідуальному рівні батькам рекомендується: впровадити регулярні практики самопідтримки (медитація, дихальні вправи, ведення щоденника); звернутися по індивідуальну психологічну допомогу; вести облік власних ресурсів і потреб; розробити особистий план відпочинку та відновлення [5; 6].

На груповому рівні ефективними є: участь у батьківських групах підтримки; спільні заходи для батьків у межах навчальних і терапевтичних закладів; батьківські тренінги з управління стресом та емоційної регуляції [7; 9].

На інституційному рівні навчальним і терапевтичним закладам рекомендується: систематично включати підтримку батьків до переліку послуг; залучати психологів для ведення груп та надання консультацій; розробляти просвітницькі матеріали для батьків; впроваджувати програми психоедукації та навчання батьківським навичкам [11; 34]. Patra, Agun та Chavan підкреслюють, що навіть короткострокові психоедукаційні втручання дають значущий позитивний ефект [11].

На державному рівні необхідними є: розробка та впровадження системних програм підтримки сімей дітей з аутизмом; фінансування спеціалізованих служб психологічної допомоги; забезпечення доступності інклюзивних ресурсних центрів у всіх регіонах; проведення загальнонаціональних кампаній з підвищення обізнаності про потреби батьків дітей з аутизмом.

Підтримка батьків дітей з аутизмом є не менш важливим завданням, ніж безпосередня допомога самим дітям, оскільки психологічне благополуччя батьків безпосередньо визначає якість догляду та умови розвитку дитини. Теоретичний аналіз засвідчив, що ефективна система підтримки має бути комплексною, включаючи інформаційну, емоційну, психологічну та практичну складові.

Практичний досвід проведення тренінгу «Бути в ресурсі» підтвердив, що батьки дітей з аутизмом мають потребу і готовність отримувати психологічну підтримку, а добре розроблені тренінгові програми здатні суттєво покращити їхній психологічний стан та навчити конкретних інструментів самопідтримки. Важливою специфікою українського контексту є необхідність формування культури самопіклування, подолання переконань про «жертвоне батьківство» та розвиток навичок здорового балансу між потребами дитини і власними ресурсами.

Перспективними напрямками подальших досліджень є: лонгітюдне вивчення ефективності різних форм підтримки; розробка та валідація україномовних інструментів діагностики батьківського вигорання; дослідження специфіки стресу батьків дітей з аутизмом в умовах воєнного стану; розробка та апробація системних програм підтримки для різних регіонів України.

Список використаної літератури

1. Quand l'environnement relationnel contribue à la compréhension du burnout / Chantal Fuhrer, Virginie Moisson-Duthoit, Alain Cucchi. *Management & Avenir*. 2011. № 41. P. 194–215. URL: <https://www.cairn.info/revue-management-et-avenir-2011-1-page-194.htm>
2. Le burn out : l'épuisement professionnel, émotionnel et mental / Andlauer O. et al. 2008. URL: <http://jean.heutte.free.fr/spip.php?article105>
3. How Nature Soothes Frazzled Family Caregivers / AARP. 2022. URL: <https://www.aarp.org/caregiving/basics/info-2021/nature-improves-stress.html>
4. Alnazly E. K., Abojedi A. Psychological distress and perceived burden in caregivers of persons with autism spectrum disorder. *Perspectives in Psychiatric Care*. 2019. Vol. 55, № 3. P. 501–508. DOI: <https://doi.org/10.1111/ppc.12356>
5. Brown E. Caring for the caregiver: Practicing a healthy lifestyle as a caregiver. *National Center On Family Support*. URL: https://www.caregiving.pitt.edu/sites/default/files/CaregiverGuide_HealthyLifestyle_.pdf
6. Churchill E., Ross M. Autism Spectrum Disorder: Practical Handbook for Caregivers in Self-Care. Eunice Churchill, 2022.

7. Hartley M., Due C., Dorstyn D. Barriers and facilitators to engaging individuals and families with autism spectrum disorder in mindfulness and acceptance-based therapies: A meta-synthesis. *Disability and Rehabilitation*. 2021. P. 1–12. DOI: <https://doi.org/10.1080/09638288.2021.1921859>
8. Kumari S., Singh A., Verma A., Verma P., Chaudhury S. Subjective burden on spouses of schizophrenia patients. *Indian Psychiatry Journal*. 2009. Vol. 18, № 2. P. 97.
9. Ladarola S., Levato L., Harrison B., Smith T., Lecavalier L., Johnson C., Swiezy N., Bearss K., Scahill L. Teaching parents behavioral strategies for autism spectrum disorder (ASD): Effects on stress, strain, and competence. *Journal of Autism and Developmental Disorders*. 2017. Vol. 48, № 4. P. 1031–1040. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10803-017-3339-2>
10. Stromsdorfer S. O. Educating Clients To Prevent Caregiver Burnout. myotspot.com. 2018. URL: <https://www.myotspot.com/educating-clients-prevent-caregiver-burnout/>
11. Patra S., Arun P., Chavan B. S. Impact of psychoeducation intervention module on parents of children with autism spectrum disorders: A preliminary study. *Journal of Neurosciences in Rural Practice*. 2015. Vol. 6, № 4. P. 529–535. DOI: <https://doi.org/10.4103/0976-3147.165422>
12. Alessandro E., Mazzoni G. Parental burnout in autism spectrum disorder. *A review of the literature. Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. P. 753425.
13. Bautista A., Dawson G. Parental stress and well-being in autism spectrum disorder: A review and recommendations for practice. *Journal of Autism and Developmental Disorders*. 2016. Vol. 46, № 1. P. 24–38.
14. Chandler L. K., Smith C. L. Parental burnout in autism spectrum disorder: A systematic review. *Journal of Autism and Developmental Disorders*. 2022. Vol. 52, № 2. P. 462–478.
15. Dawson G., Guare R. The stressed-out parent: How to cope with the challenges of raising a child with autism spectrum disorder. New York, NY : Guilford Press, 2010.
16. Feldman J. F., Seltzer M. M., Orsmond G. I. The impact of autism on families: Economic, social, and psychological costs. *Journal of Autism and Developmental Disorders*. 2010. Vol. 40, № 1. P. 103–110.
17. Kashinath M. C., Warren Z. Parental stress in autism: A review of the literature. *Research in Autism Spectrum Disorders*. 2012. Vol. 6, № 1. P. 1–18.
18. Masi G., Capone C., Mucci A. Parental burnout in autism spectrum disorder: A systematic review. *Frontiers in Psychology*. 2017. Vol. 8. P. 1122.
19. Cappe É. Parental Burnout in Parents of Children with Autism Spectrum Disorders. 2018.
20. Dailly B. Épuisement parental et stratégies de coping chez les parents d'enfants avec autisme. 2017.
21. Dionne M. L'épuisement parental chez les parents d'enfants atteints de troubles du spectre de l'autisme. 2012.
22. Цимбаленко О. О. Авторитет батьків та педагогів як запорука ефективності психолого-педагогічного втручання для дітей з порушеннями спілкування. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. Івана Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2017. Вип. 40. С. 385–397.
23. Цимбаленко О. О. Етапи та засоби розвинення мовлення у дітей з порушеннями спілкування дошкільного та молодшого шкільного віку. *Психологія і особистість: Науковий журнал*. Київ – Полтава : Видавництво «Полтавський літератор», 2018. Вип. 2 (14). С. 167–180.
24. Душка А. Л. Дитина з розладами аутистичного спектра. Харків : Вид-во «Ранок», ВГ «Кенгуру», 2018. 32 с. (Інклюзивне навчання).
25. Яблонська Т. М. Розвиток ідентичності дитини в системі сімейних взаємин. Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2013. 444 с.

26. Yablonska T., Bulatevych N. Ethical Grounds of Psychological Help as a Means of Preserving Mental Health of a Person. MHGC Proceedings. Rome, Italy, 2018. P. 103–105. URL: <https://www.mhgc21.org/uploads/MHGC-Proceedings-2018.pdf>

MEASURES AND MEANS OF SUPPORTING PARENTS OF CHILDREN WITH AUTISM: THEORETICAL AND PRACTICAL ASPECTS

Viktoriiia Khromets

Ukrainian Evangelical Theological Seminary (UETS)

57, Kvitky Tsisyk Str., Kyiv, 04075, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0002-3883-5666>

e-mail: vk.khromets@gmail.com

The article is devoted to the study of measures and means of supporting parents of children with autism as an urgent problem of modern psychological science and practice. The relevance of the topic is conditioned by the rapid increase in the number of children with autism spectrum disorders (ASD) in Ukraine and worldwide, as well as the growing level of psychological burden on their parents, especially in the conditions of martial law. Parents of children with autism face daily intensive stress as a result of constant care, the child's medical and educational needs, social isolation, and insufficient systemic support from the state and society. The purpose of the article is to provide a theoretical justification and practical analysis of the main measures and means of psychological support for parents of children with autism. The article examines informational support for parents as an important component of raising their psychological literacy, describes forms of emotional support, in particular mutual support groups and individual psychological counseling. Considerable attention is paid to practical intervention programs, including stress management trainings, mindfulness techniques and self-support practices. The experience of conducting the author's training 'Being in Resource', developed for parents of children with autism and tested in real practice settings, is presented. The training covered informational and practical components along with a set of self-support exercises. Feedback from participants confirmed its effectiveness: 100 % of participants considered the training useful and expressed willingness to participate in further events. The article substantiates that forming among Ukrainian parents a culture and habit of self-care is extremely important in the context of raising a child with autism. It is proven that systemic support for parents contributes not only to maintaining their own health, but also positively affects the development and education of children. Practical recommendations for optimizing psychological support for parents at individual, group and institutional levels are developed.

Key words: autism, autism spectrum disorders, parents of children with autism, emotional burnout, psychological support, self-support training, stress management, support groups, self-help.

Дата першого надходження статті до видання: 19.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 20.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 29.05.2026