

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ ТА ЇХ СІМЕЙ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Ольга Лоб,

викладач

Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія

E-mail: Lobolya2020@gmail.com

Матеріали статті розкривають питання надання основних рекомендацій психологічної допомоги батькам, які відносяться до категорії дітей з особливо освітніми потребами, які під час війни потребують особливої психолого-педагогічної підтримки та батьківської уваги, а самі рекомендації сприятимуть створенню середовища, що сприятиме мінімізації негативних емоцій та гармонійному розвитку дітей.

Проаналізувавши стан психологічного розвитку та психічне здоров'я дітей з особливо освітніми потребами під час військового стану в нашій країні, необхідно взяти до уваги індивідуальні особливості психіки особистості. Тому стаття висвітлює основні рекомендації у працях дослідників спеціальної психології, що стосуються проблематики сімей, що виховують дітей з особливими освітніми потребами, адже досліджено що під час воєнних дій діти з особливо освітніми потребами являється однією з найуразливіших категорій і потребують психологічної підтримки як батьків так і педагогів.

Запропоновано основні та надзвичайно важливі практичні рекомендації для батьків дітей з особливими освітніми потребами, які допоможуть подолати стрес у надзвичайних ситуаціях. До таких рекомендацій відносяться психологічні вправи, що допомагають перейти зі стану стресу в стан адаптації, а також техніки, що можуть використовувати батьки, щоб зняти напругу, пригнічений стан, вміння створювати для себе та дитини максимально безпечний простір та комфортне середовище. В статті надається рекомендації для сімей, в яких

зростають діти з особливими освітніми потребами та потребують психологічної допомоги чи поради, що сприятимуть позитивному емоційному стану таких дітей під час воєнного стану. Адже саме психологічний стан та психічне здоров'я дітей та їх батьків, під час стресових ситуацій являються надзвичайно вразливими.

Події сьогодення, певною мірою дотичні до всіх її громадян, особливо уразливими в цій ситуації є сім'ї, які виховують особливих дітей. Тому саме таким сім'ям потрібна допомога, підтримка, щоб зберегти своє емоційне й психічне здоров'я. Діти з особливо освітніми потребами та їх сім'ї потребують особливої підтримки, поради та допомогти їм пережити критичні ситуації.

У працях дослідників (С. Бутмарчук, В. Горбунова, О. Малер, Е.Тиха, О. Чуйко, Г. Цикото, та інші) висвітлено проблеми сімей, що виховують дітей з особливими освітніми потребами.

Кожна людина в стресових ситуаціях, особливо пов'язаних з воєнними діями, реагує по-своєму, адже у кожного свої індивідуальні психологічні особливості. В таких ситуаціях важливо зрозуміти себе, дослухатися до станів та вміти контролювати їх, підтримувати себе, а також своїх рідних чи знайомих. Адже стан стресу далеко відірваний від реальності і важко контролюється. Вмінні себе контролювати під час такого стану, дає нам можливість раціонально приймати рішення та ефективно діяти в стресових ситуаціях. До особливо вразливої категорії в стресових ситуаціях відноситься діти з особливо освітніми потребами та їх сім'ї.

Категорія дітей з особливими освітніми потребами в стресових та надзвичайних ситуаціях зазвичай відчують тривожність та невизначеність. Звуки повітряних тривог та вибухів, дороги та незнайомий простір у випадку евакуації у дітей можуть викликати відчуття страху, розгубленості тривоги. Тому таким дітям та їх батькам необхідно дотримуватися ефективних комплексних психологічних занять, щодо

подолання та усунення різних видів страхів. Такі заняття забезпечить розвиток емоційної стабільності та відновить власні можливості дітей.

Психологиня А. Романик наголошує на тому, щоб як найбільше часу в стресових ситуаціях батьки проводили з дитиною, говорили з нею, обіймали, були максимально чесними та озвучували лише перевірені факти або те, в чому дійсно впевнені і у що вірять самі в певній ситуації. «Можна спробувати створити максимальне відчуття безпеки: обійміть дитину; ритмічними, проте не динамічними погойдуваннями рухайтесь вправо-вліво або вперед-назад; можна паралельно з цим погладжувати дитину або намугикувати якусь мелодію».

Психологиня зазначає, що варто мінімізовувати перегляд новин з дитиною, натомість необхідно дозволити дитині зняти напругу в конструктивний спосіб. «Це можуть бути найрізноманітніші ігри та техніки: можна рвати або зминати папір; гратися в «паперові» сніжки; можна «боксувати» м'яку подушку; запропонуйте крик без крику: просимо дитину спробувати закричати, але без голосу (гучності); «стаканчик крику» або «мішечок крику»: можна кричати, але лише направивши цей крик в мішечок або стаканчик; гратися з водою (воду можна переливати із ємності в ємність) та піском» [4].

Психологиня Світлана Бутмарчук також надає поради для батьків дітей з особливими освітніми потребами щодо поведінки під час війни[1]. Вона наголошує, що батькам необхідно слідкувати за своєю реакцією на те, що відбувається довкола, адже діти переймають власну модель поведінки, коли спостерігають за батьками. Тому батькам потрібно контролювати свої бурхливі емоції та зберігати спокій у стресових ситуаціях, а також вселяти його дитині, наскільки це можливо в конкретних ситуаціях.

Також необхідно з дітьми більше проводити часу. Адже чуйність та увага з боку батьків дозволять дитині спокійно висловлювати свої думки та відчувати власний захист особливо в стресових та надзвичайних ситуаціях. Наприклад, коли дитина хоче поговорити з старшими про

власні почуття, то необхідно заохочувати її до бесіди та підтримувати розмовою. Батькам необхідно виявляти розуміння до сказаного дітьми та пояснити, що таке: страх, гнів, сум. Необхідно більше обнімати дитину, тримати її за руку, для того, щоб вони відчували захищеність. Такі дії заспокоюють навіть дорослих людей.

Необхідно говорити з дитиною тією мовою, на якій вона розуміє, тобто будь-яка інформація має бути розказана дитині відповідно до її віку та рівня розвитку. Надлишкові відомості можуть заплутувати маленьких дітей і викликати в них нові страхи та почуття незахищеності.

Батьки мають обмежити доступ дітей до відкритих джерел масової інформації, а давати дивитися лише перевірену інформацію. Так, наприклад, інформація, яка стосується та транслюється з місця трагічних подій, дитина бачити не повна, адже така інформація буде негативно впливати на емоційний стан дитини.

Загалом батьки повинні підтримувати звичайний розпорядок життя дітей, і часто підбирати такі слова, які зможуть переконати дитину в тому, що вона знаходиться в безпеці. І не забувати про важливість власного душевного стану та базових потреб своїх сімей [1].

Пережита надзвичайна ситуація для дитини може спричиняти зупинення особистісного розвитку. Тому батьки, які мають дітей з особливо освітніми потребами в стресових ситуаціях мають пам'ятати про наступні важливі рекомендації:

1. Дати дитині зрозуміти, що старша серйозно ставляться до її переживань і запевнити, що знають інших дітей, які теж були у такій ситуації («Я знаю одного сміливого хлопчика, з яким таке сталося»).

2. Створити безпеку для дітей (обійняти, розмовляти, гратися в улюблені ігри).

3. Переглянути з дитиною «хороші» фото. Це дозволить звернутися до приємних образів з минулого, послабить неприємні спогади.

4. Провести розмову про подію з опису деталей на приємні почуття.

5. Допомогти дітям збудувати життєву перспективу (конкретні цілі на конкретні терміни).

6. Повторити, що відчувати безпорадність, страх, гнів абсолютно нормально, але потрібно вміти контролювати ці стани.

7. Підвищити дитячу самооцінку (частіше хвалити, підтримувати, ініціювати добрі вчинки).

8. Заохотити погратися за допомогою піску, води, глини (допомогти їй винести зовні свої переживання у вигляді різних образів) [3].

Також, в процесі діяльності психолого-педагогічного супроводу важливо використовувати наступні методи:

Казкотерапію, яка буде розвивати творчі можливості, розширювати світогляд, розвивати самопізнання й самовдосконалення, покращувати взаємодію з оточуючими. Казкотерапія може формувати і підтримувати здатність до протистояння негативного ментального та емоційного впливу соціального середовища.

Лялькотерапію, яка позитивно впливає на саморозвиток особистості, підвищить самооцінку, скорегує емоційну сферу, спонукає до розвитку внутрішньої мотивації та гнучкості прийняття рішень.

Тілесно-рухову терапію. А саме використання активних рухових вправ, вербальних способів вивільнення емоцій, різних технік тілесної дії. Тілесно-рухову терапію відкриє розуміння тілесного стану, розкриватиме взаємодію та груповий контакт, сприятиме усвідомленню неусвідомлюваних тенденцій, потреб і конфліктів, розвитку самосвідомості й самодослідження, покращуватиме суб'єктивне самопочуття та зміцнить психічне здоров'я.

Різні ігрові елементи можна поєднувати з музичною терапією, яка відновить можливості до цілісної гармонізації, активізує психічні процеси.

Таким чином, зазначені поради допоможуть батькам дітей з особливо освітніми потребами мінімізувати пережиті стресові ситуації в умовах воєнного стану. Розглянуте питання, що стосується психологічної

підтримки батьків та членів сімей дітей з особливими освітніми потребами є вкрай актуальними у попередженні та у подоланні наслідків стресової та надзвичайної ситуації, тому дотримання зазначених порад психологів підвищить рівень стресостійкості дітей з особливо освітніми потребами та їх батьків.

Список використаних джерел:

1. Бутмарчук С. Поради батькам дітей з особливими освітніми потребами щодо поведінки під час війни. URL: <https://vseosvita.ua/user/id335218/blog/porady-batkam-ditei-z-osoblyvymy-osvitnimy-potrebamy-shchodopovedinky-pid-chas-viiny-66528.html> (Дата звернення 17.04.2022)
2. Групові форми роботи в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (досвід упровадження) / авт. кол., заг. ред. В. Г. Панка, І. Ткачук. Київ : Ніка-Центр, 2020. 122 с.
3. Зязюн І.А. Педагогічна арт-терапія як естетична фасцинація. Педагогічна освіта і освіта дорослих: європейський вимір: зб. наук. праць / за ред..І.А,Зязюна, Н.Г.Ничкало. К.: Хмельницький, 2008. С. 17–25
4. Романик А. Пам'ятка для батьків. URL: <https://www.facebook.com/dytyachyipsyhyolog/posts/1952442951618630> (Дата звернення 16.04.2022).