

Ірина Сухіна,
кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник
Інститут спеціальної педагогіки і психології
імені Миколи Ярмаченка НАПН України

РОЗВИТОК РЕЗИЛІЄНТНОСТІ У БАТЬКІВ, ЯКІ ВИХОВУЮТЬ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Батькам, які виховують дітей з особливими освітніми потребами (ООП) нині доводиться долати кризові виклики сьогодення, які ще більше ускладнюють їхній непростий шлях. Для цього потрібно ставати сильнішими, стійкішими, розвивати резилієнтність.

Резилієнтність (психологічна стійкість) – це спроможність проходити крізь життєві випробування, зберігаючи і відновлюючи психічне здоров'я, особистісну цілісність і зростання, соціальні зв'язки. Це надзвичайно важлива якість, що росте і міцніє з кожним досвідом подолання труднощів та викликів життя (О.Романчук, 2022).

Ми маємо на увазі стійкість, коли говоримо про прийняття випробувань і дії у відповідь згідно цінностей. Це не про спокій і розслаблення, а про дисциплінований ритм турботи про себе та відновлення в умовах хронічного стресу та невизначеності. Це та якість, яка дозволить жити повноцінно і не поринути у емоційне вигорання чи застрягти у психологічній травмі (М. Марковська, 2022; І. Сухіна, 2020).

Основні компоненти резилієнтності, які потрібно розвивати у батьків дітей з ООП – витривалість і готовність до труднощів. Витривалість – це спроможність тривалий час попри усі виклики та випробування зберігати сили, психічне здоров'я, надію і відвагу, щоб вистояти, перемогти і віродитися. Готовність до труднощів передбачає вміння прогнозувати,

планувати, бути готовими до різних можливих сценаріїв, і водночас тримати баланс, уміти жити, бути у повній присутності з сьогоднішнім.

Щоб розвивати резилієнтність батькам дітей з ООП необхідно оволодіти *менеджментом енерговитрат*. Для цього необхідно регулярно поповнювати власний енергетичний баланс, який включає різноманітні ресурси (сон, їжа, достатній питний режим, фізична активність, відпочинок на природі тощо). Важливо визнавати межі власних сил, надмірно не навантажувати себе, відокремлювати другорядне від основного і максимально спростити життя (О.Романчук, 2022; І.Сухіна, 2020).

Розглянемо *складові резилієнтності*, до яких відносять:

- цінності;
- дієвість;
- позитивне мислення;
- регуляція емоцій;
- соціальні зв'язки (О.Романчук, 2022).

Зазначимо, що як власні, так і загальнолюдські цінності допомагають нам вистояти у цей нелегкий час. Для цього ми усвідомлюємо, який у цьому сенс, для чого нам потрібно вистояти, перемогти і відродитися.

Дієвість розглядається, як праця, і як компонент турботи про себе та інших, вирішення посильних проблем, уміння тримати рівновагу.

Важливо вміти відокремлювати позитивні думки, цілеспрямовано брати їх до уваги, переключатися з негативних думок на позитивні, знаходити час для себе побути у тиші.

Важливо також зростати у емоційній компетентності – уміти регулювати емоції, дотримуватися інформаційної гігієни. Адже емоції є важливим компонентом системи сприйняття та регуляції енергії, уваги, поведінки. Вони допомагають виділяти важливу інформацію про середовище, належно оцінювати ситуацію та мобілізувати тіло на відповідну реакцію.

Соціальні зв'язки наразі надзвичайно потрібні, це те, що допомагає плекати нашу спільну стійкість, це підтримка і великий стрій всієї країни.

Підсумовуючи вище вказане зазначимо, що розвиток резилієнтності у батьків дітей з ООП дозволить мобілізувати їхню внутрішню силу та гідно проходити виробування воєнного стану.

ЛІТЕРАТУРА

1. Марковська, М. (2022) *Стрес і психологічна травма. Що з нами відбувається зараз*. Режим доступу: <https://nus.org.ua/articles/stres-i-psyhologichna-travma-shho-z-namy-vidbuvayetsya-zaraz/>
2. Романчук, О. (2022) *Як берегти і плекати психологічну стійкість в умовах тривалої війни*. Режим доступу: <https://i-cbt.org.ua/resilience-endurance/>
3. Сухіна, І. (2020) Емоційне вигорання у батьків дітей з особливими освітніми потребами: реалії та шляхи подолання. *Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови* (17), с. 220-235.