

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ І ПСИХОЛОГІЇ
ІМЕНІ МИКОЛИ ЯРМАЧЕНКА НАПН УКРАЇНИ



Ірина Сухіна

Методичні основи
психологічного супроводу
батьків дітей з ООП:
**ФОРМУВАННЯ
РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ**

Практичний посібник



**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК
УКРАЇНИ**

**ІНСТИТУТ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ І ПСИХОЛОГІЇ
ІМЕНІ МИКОЛИ ЯРМАЧЕНКА НАПН УКРАЇНИ**

Сухіна Ірина Вячеславівна

**Методичні основи психологічного супроводу
батьків дітей з ООП: формування резильєнтності**

Практичний посібник



Київ 2025

УДК: 159.98:159.944.4-021.484]-053.5-056.2/4

С91

*Рекомендовано Вченою радою Інституту спеціальної педагогіки і психології
імені Миколи Ярмаченка НАПН України (протокол №8 від 26 червня 2025 року)*

Рецензенти:

Л.О. Ханзерук – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психокорекційної педагогіки та реабілітації факультету спеціальної та інклюзивної освіти УДУ імені Михайла Драгоманова.

А.А.Бродецька – керівник центру мовлення та психокорекційної роботи «Вільний простір», м. Київ.

Сухіна І.В.

С91 Методичні основи психологічного супроводу батьків дітей з ООП: формування резильєнтності: практ. посіб. Київ: Інститут спеціальної педагогіки і психології імені Миколи Ярмаченка НАПН України, 2025. 114 с.

ISBN 978-617-8531-82-8

У практичному посібнику висвітлюються методичні основи психологічного супроводу батьків дітей з ООП. Розглядаються наукові підходи до формування резильєнтності у батьків дітей з ООП. Розкриваються особливості формування резильєнтності у батьків, які виховують дітей з особливостями психофізичного розвитку. Висвітлюються актуальні питання психоедукаційної роботи психолога з батьками. Значна увага приділяється подоланню емоційного вигорання у батьків дітей з ООП. Розкриваються особливості застосування майндфулнес технік у взаємодії батьків і дітей з ООП. Пропонуються практичні матеріали у вигляді психологічних, арттерапевтичних, психотерапевтичних технік. Також представлено авторський тренінг та ресурсні картки.

Посібник адресовано фахівцям у галузі спеціальної педагогіки і психології, працівникам інклюзивно-ресурсних центрів, викладачам і студентам ЗВО у галузі спеціальної освіти, батькам дітей з особливими освітніми потребами, широкому колу читачів.

УДК: 159.98:159.944.4-021.484]-053.5-056.2/4

ISBN 978-617-8531-82-8

© Інститут спеціальної педагогіки і психології імені Миколи Ярмаченка
НАПН України, 2025
© Сухіна І.В., 2025

ЗМІСТ

Вступ.....	5
1. Наукові підходи до формування резильєнтності у батьків дітей з ООП.....	7
2. Особливості формування резильєнтності у батьків дітей з ООП.....	13
3. Психоедукація батьків дітей з ООП – важливий напрям роботи психолога.....	24
4. Подолання емоційного вигорання у батьків дітей з ООП.....	37
5. Застосування технології майндфулнес у взаємодії батьків і дітей з ООП.....	48
Додатки.....	54
Допомога при гострих стресових реакціях.....	54
Релаксаційні вправи.....	58
Стабілізаційні практики.....	62
Балансувальні вправи.....	66
Арттерапевтичні техніки.....	68
Психотерапевтичні техніки для розвитку резильєнтності.....	91
Тренінг «Розвиток резильєнтності у батьків дітей з ООП».....	101
Ресурсні картки для самостійної роботи.....	107
Список використаних джерел.....	110

ВСТУП

Актуальним питанням сьогодення є необхідність психологічного супроводу батьків дітей з особливими освітніми потребами, які тісно стикаються з наслідками війни. Повернення батька після поранення, перебування родини у зоні активних бойових дій, складна евакуація, втрати і горе у родині – психічна травматизація, яку люди отримують у такій масовій катастрофі, як війна, залишає негативний слід у психіці. При цьому необхідно адаптуватися до життєвих труднощів, долати стресові ситуації, відновлюватися після кризи або травми й зберігати внутрішню рівновагу. Саме тому одним із затребуваних напрямів психологічної допомоги є формування резильєнтності у батьків, які виховують дітей з особливостями психофізичного розвитку.

Виховання дитини з ООП є для батьків надзвичайно складним та емоційно насиченим процесом, що потребує значних адаптаційних ресурсів. У багатьох випадках батьки таких дітей стикаються з хронічним стресом, емоційним виснаженням, почуттям провини, ізоляцією та ін.

Психоемоційне напруження часто посилюється недостатньою соціальною підтримкою та стигматизацією, з якими родини стикаються як у приватному, так і в публічному. У цьому контексті формування та розвиток резильєнтності виступає важливим чинником психологічного благополуччя батьків і стабільності сімейного функціонування в умовах кризових викликів сьогодення.

Емпіричні дослідження показують, що високий рівень резильєнтності у батьків корелює з кращою адаптацією до ситуації, підвищеним рівнем задоволеності життям, ефективнішим подоланням стресових ситуацій і, що особливо важливо, з вищою якістю життя дітей з ООП.

Крім того, резильєнтні батьки здатні формувати стійкі моделі сімейного функціонування, що позитивно впливає на розвиток емоційної сфери та

соціальних навичок дитини. Таким чином, формування резильєнтності не є лише індивідуальним ресурсом батьків, а має системний вплив на функціонування всієї родини та освітнього середовища.

У цьому зв'язку актуальною є розробка проблематики формування резильєнтності у батьків, які виховують дітей з особливостями психофізичного розвитку, впровадження психолого-педагогічного супроводу, спеціальних тренінгових програм, груп взаємопідтримки, які мають на меті розвиток адаптивного мислення, емоційної регуляції, ефективних стратегій подолання та соціальної підтримки.

У контексті сучасних соціально-економічних і воєнних викликів формування резильєнтності у батьків дітей з ООП набуває особливої значущості. Це не лише індивідуальний психологічний процес, а й суспільна необхідність, що впливає на загальний рівень соціальної інтеграції таких родин, якість освітнього середовища та ефективність інклюзивної політики держави.

1. Наукові підходи до формування резильєнтності у батьків дітей з ООП.

Резильєнтність особистості (від англ. *resilience*) – це здатність людини успішно адаптуватися до життєвих труднощів, долати стресові ситуації, відновлюватися після кризи або травми й зберігати внутрішню рівновагу. Науковці-психологи підходять до визначення резильєнтності з різних теоретичних перспектив. У цьому контексті розглянемо наступні підходи: особистісно-психологічний, когнітивно-біхевіоральний, соціокультурний, біопсихосоціальний.

Особистісно-психологічний підхід до проблеми резильєнтності

Відповідно до особистісно-психологічного підходу резильєнтність розглядається як інтегральна властивість особистості, що визначає здатність індивіда зберігати психічну рівновагу, адаптивність та ефективне функціонування в умовах стресу, кризи або життєвих труднощів. Цей підхід акцентує увагу на внутрішніх ресурсах особистості, її ціннісно-смыслових орієнтирах, мотиваційних установках, емоційній саморегуляції та здатності до саморефлексії.

Резильєнтність, у цьому підході, постає як динамічна характеристика, що формується впродовж життя під впливом індивідуального досвіду, соціального середовища та особистісних настанов. Особливе значення надається таким компонентам, як:

- *позитивне ставлення до себе* (самооцінка, віра у власні сили);
- *оптимізм* і майбутньо-орієнтоване мислення;
- *емоційна компетентність*, що передбачає здатність розпізнавати, усвідомлювати й регулювати власні емоції;
- *когнітивна гнучкість* як уміння адаптуватися до змін і знаходити альтернативні шляхи вирішення проблем;

- *внутрішній локус контролю*, тобто переконання у власній здатності впливати на події життя.

Наукові дослідження підтверджують, що резильєнтні особистості мають вищий рівень психічного благополуччя, меншу схильність до тривожності, депресії, а також кращу здатність до конструктивної поведінки в умовах невизначеності. Так, К. Вернер і Р. Сміт (Werner & Smith, 1982) у своїх лонгітюдних дослідженнях показали, що навіть за несприятливих умов дитинства окремі індивіди зберігають здатність до здорового розвитку завдяки внутрішнім психологічним ресурсам. С. Мадді (Maddi, 2006) у своїй концепції «hardiness» (життєвої стійкості) підкреслював важливість особистісної залученості, контролю та прийняття викликів для формування резильєнтності.

Зокрема Б. Циммерман (Zimmerman, 2000) наголошував на ролі саморегуляції та особистісної автономії у контексті психологічної стійкості. У сучасних дослідженнях (Southwick & Charney, 2012; Luthar, Cicchetti & Becker, 2000) особистісна резильєнтність описується як результат складної взаємодії між генетичними передумовами, індивідуальними характеристиками та соціальним контекстом.

Особистісно-психологічний підхід також підкреслює роль виховання, соціального навчання і психологічної підтримки у формуванні резильєнтності. Таким чином, резильєнтність не є вродженою якістю, а радше результатом взаємодії особистості з навколишнім середовищем, у якому можливий розвиток адаптивних стратегій подолання та емоційної саморегуляції.

Когнітивно-біхевіоральний підхід у розвитку резильєнтності

Когнітивно-біхевіоральний підхід до розуміння та розвитку резильєнтності ґрунтується на уявленні про тісний взаємозв'язок між думками, емоціями та поведінкою. Відповідно до цього підходу, резильєнтність розглядається як навичка, що може бути сформована шляхом зміни

дезадаптивних когнітивних схем, розвитку ефективних стратегій подолання труднощів та формування позитивних моделей поведінки.

Ключова ідея когнітивно-біхевіорального підходу полягає в тому, що *інтерпретація подій*, а не самі події, визначає емоційний стан та поведінкову реакцію індивіда. Тому для формування психологічної стійкості особливе значення має навчання особистості реалістичному, конструктивному мисленню, а також вмінню ставити під сумнів автоматичні негативні переконання (Beck, 1976; Ellis, 1994).

Когнітивно-біхевіоральні інтервенції, спрямовані на розвиток резильєнтності, зазвичай включають такі компоненти:

- виявлення та модифікація ірраціональних або катастрофічних переконань;
- навчання навичкам релаксації, управління стресом і емоціями;
- розвиток навичок проблемного розв'язання;
- формування позитивних сценаріїв мислення (рефреймінг);
- застосування методів експозиції для подолання страхів і уникання;
- підвищення самоефективності через поетапне досягнення цілей.

Емпіричні дослідження підтверджують ефективність когнітивно-біхевіоральних програм у підвищенні рівня резильєнтності серед дітей, підлітків і дорослих (Reivich & Shatté, 2002; Southwick & Charney, 2012).

Когнітивно-біхевіоральний підхід у розвитку резильєнтності має як теоретичне, так і практичне підґрунтя, пропонуючи ефективні інструменти для формування психологічної гнучкості, адаптивного мислення та здорової поведінки.

Важливо зауважити, що резильєнтність можна тренувати, як м'яз – застосовуючи практичні дії, самоспостереження та зміну звичок.

Соціокультурний підхід до проблеми резильєнтності

Соціокультурний підхід до розуміння резильєнтності зосереджується на впливі соціального контексту, культурних норм, цінностей та міжособистісних зв'язків на здатність індивіда адаптуватися до стресових чи кризових ситуацій. На відміну від інтраперсональних моделей, які акцентують на внутрішніх ресурсах особистості, цей підхід розглядає резильєнтність як соціально опосередковане явище, що формується в постійній взаємодії особистості з її мікро- та макросоціальним середовищем (Ungar, 2011).

Основне припущення соціокультурного підходу полягає в тому, що здатність до відновлення після стресу є не лише індивідуальною якістю, а й *результатом доступу до культурно прийнятих ресурсів*, підтримки з боку родини, спільноти та соціальних інституцій. Відтак, резильєнтність слід розуміти як *процес соціального конструювання*, в якому значну роль відіграють:

- *сімейне середовище*, включно з моделями виховання та підтримкою;
- *освітні інституції та система соціального захисту*;
- *національна культура*, її цінності, традиції, образи подолання труднощів;
- *соціальна взаємодія* (зв'язки з однолітками, наставниками, членами громади).

У межах цього підходу важливу роль відіграє *концепція екологічних систем* У. Бронфенбреннера (Bronfenbrenner, 1979), згідно з якою розвиток особистості, включно з резильєнтністю, визначається взаємодією між різними рівнями соціального середовища – від родини до культури загалом.

Майкл Унгар (Ungar, 2008; 2011) у своїх роботах стверджує, що резильєнтність – це не лише здатність особистості «встояти», а й *здатність використати доступні ресурси у культурно значущий спосіб*. Він також підкреслює, що прояви та шляхи розвитку резильєнтності можуть варіюватися

залежно від культурного контексту, соціального статусу та історичного досвіду певної групи.

Таким чином, соціокультурний підхід до резильєнтності:

- визнає *різноманіття шляхів адаптації* в різних культурах;
- розглядає *спільноту як джерело підтримки*, яке забезпечує умови для психосоціального розвитку;
- фокусується не лише на індивіді, а й на *зовнішніх умовах*, що сприяють або, навпаки, перешкоджають формуванню стійкості.

Біопсихосоціальний підхід до проблеми резильєнтності

Біопсихосоціальний підхід до вивчення резильєнтності є інтегративною моделлю, яка об'єднує біологічні, психологічні та соціальні чинники, що впливають на здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій, травм або хронічних життєвих труднощів. Цей підхід був спочатку сформульований Джорджем Енгелем (Engel, 1977) у медичній психології та згодом адаптований для досліджень психічного здоров'я, розвитку та стійкості.

У контексті резильєнтності біопсихосоціальна модель розглядає її як *результат взаємодії* трьох рівнів впливу:

1. *Біологічний компонент* включає генетичні фактори, нейробіологічні механізми (наприклад, роботу системи стресу — гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової осі), особливості нейропластичності, рівень нейротрансмітерів, темперамент. Дослідження свідчать, що поліморфізми певних генів (наприклад, *5-HTTLPR*) можуть модулювати чутливість до стресу та впливати на резильєнтність (Caspi et al., 2003).
2. *Психологічний рівень* охоплює особистісні характеристики (оптимізм, самомотивація, контроль емоцій), когнітивні стилі мислення, рівень саморегуляції та механізми подолання. Особистості з високим рівнем

рефлексії, гнучким мисленням та внутрішнім локусом контролю здебільшого мають вищу стійкість до стресу (Connor & Davidson, 2003).

3. *Соціальний компонент* включає підтримку з боку родини, друзів, спільноти, доступ до соціальних ресурсів, якість стосунків та вплив макросоціального середовища. Соціальна підтримка виступає буфером, що знижує дію негативних зовнішніх факторів і сприяє психологічній адаптації (Ozbay et al., 2007).

Важливо, що біопсихосоціальний підхід не зводить резильєнтність до окремих чинників, а розглядає її як *системне явище*, що формується через взаємодію вроджених схильностей, досвіду та середовища. Таким чином, навіть за наявності біологічної вразливості, сильна соціальна підтримка чи ефективні когнітивні стратегії можуть сприяти формуванню високої резильєнтності.

Підсумовуючи вищевказане зазначимо, що резильєнтність, як міждисциплінарне поняття, поєднує різноманітні підходи. У контексті сім'ї, яка виховує дитину з ООП вона виступає ключовим ресурсом підтримки батьківського функціонування, профілактики психоемоційного виснаження, налагодження емоційного контакту з дитиною та забезпечення стабільності в системі сімейних стосунків. Разом із тим, на сьогодні в українському науково-практичному просторі бракує методичних розробок, спрямованих саме на формування і розвиток резильєнтності батьків дітей з особливими освітніми потребами

2. Особливості формування резильєнтності у батьків дітей з ООП

Виховання дитини з особливими освітніми потребами є тривалим життєвим викликом, який охоплює не лише емоційно-поведінкову сферу батьків, а й фундаментальні ціннісні орієнтири, життєві стратегії, внутрішні переконання. Таке батьківство вимагає надзвичайного мобілізаційного ресурсу: потрібно не лише протистояти хронічному стресу, а й адаптуватися до нової реальності.

Тому формування резильєнтності у батьків дітей з особливими освітніми потребами є надзвичайно актуальною проблемою, вирішення якої дозволить: конструктивно справлятися зі стресом, викликаним діагнозом дитини; підтримувати стабільні, теплі емоційні стосунки з дитиною; зберігати мотивацію до активної участі в освітньому процесі; бути відкритими до співпраці з фахівцями та іншими членами суспільства; попереджати розвиток психоемоційного виснаження та депресивних станів.

Одним із провідних чинників формування резильєнтності є *усвідомлене прийняття ситуації* – здатність батьків прийняти особливості розвитку дитини без надмірного самозвинувачення чи почуття безпорадності. Це дозволяє перейти від стратегії неприйняття проблеми до стратегії адаптивного співжиття з нею, що суттєво знижує рівень психоемоційного напруження (Курбатова, 2020; Шевченко, 2021).

Важливою складовою є розвиток соціальної підтримки – участь у групах взаємодопомоги, батьківських спільнотах, отримання фахової консультаційної підтримки (психологічної, педагогічної, соціальної). Дослідження (Мальцева, 2017; Гаврилова, 2019) підтверджують, що саме соціальні зв'язки виступають ключовим зовнішнім ресурсом резильєнтності, оскільки вони зменшують відчуття ізоляції, підвищують самооцінку та формують відчуття контролю над ситуацією.

Крім того, позитивне переосмислення життєвого досвіду є центральним механізмом підтримання внутрішньої стійкості. Батьки, які навчаються сприймати виховання дитини з ООП як виклик, що сприяє особистісному зростанню, демонструють вищий рівень адаптації, кращу емоційну регуляцію та здатність до прийняття рішень у стресових обставинах (Микитюк, 2021).

Не менш важливим є розвиток навичок самодопомоги, які включають уміння відновлювати власні ресурси, підтримувати фізичне та психічне здоров'я, планувати відпочинок, делегувати обов'язки. Без належного рівня самодопомоги навіть високі когнітивні ресурси не гарантують стійкості до виснаження (Ларіонова, 2022).

Однією з ключових складових резильєнтності виступає *толерантність до невизначеності*, що передбачає прийняття відсутності чітких прогнозів щодо розвитку дитини, можливих коливань у динаміці її стану або труднощів у взаємодії з освітнім середовищем. Високий рівень толерантності до невизначеності дозволяє батькам знижувати фрустрацію, уникати деструктивних очікувань і залишатися гнучкими у прийнятті рішень. Її розвиток пов'язаний із формуванням такої установки, де акцент зміщується з досягнення кінцевого результату на підтримку щоденного функціонування дитини в умовах, які постійно змінюються.

Важливою внутрішньою опорою є *підтримуючий внутрішній діалог*— спосіб мовного оформлення переживань, у якому домінують самопідтримка, конструктивна інтерпретація труднощів, довіра до себе та до процесу взаємодії з дитиною. Такий діалог контрастує з внутрішньою критикою, самозвинуваченням чи катастрофізацією ситуації. Формування підтримуючого внутрішнього діалогу є предметом психокорекційної роботи з фокусом на когнітивно-поведінкові методики та розвиток усвідомленості.

Збереження функціональності в умовах хронічного стресу є індикатором адаптаційного потенціалу. Воно означає здатність батьків підтримувати базові

життєві сфери (сон, харчування, гігієна, соціальні контакти, професійна діяльність), не допускаючи вигорання або самонівеляції. Високий рівень функціональності також передбачає здатність до делегування, гнучкого планування та адекватного розподілу ролей у родині. В цьому контексті доцільною є не лише психологічна підтримка батьків, а й інституційна допомога (супровід соціальних служб, доступ до послуг інклюзивної освіти тощо).

Фокус на потребах дитини, як важлива якість батьківської резильєнтності, полягає у вмінні розпізнавати, приймати й задовольняти актуальні потреби дитини з ООП – пізнавальні, емоційні, сенсорні, соціальні – з урахуванням її особливостей. Водночас, для збереження психологічної стійкості, надзвичайно важливо, щоби така зосередженість не набувала форми самопожертви. Резильєнтний батько чи мати визнає цінність власного благополуччя як необхідну умову ефективної допомоги дитині. Таким чином, формується установка «допомагати, не забуваючи про себе», яка ґрунтується на балансі між емпатією до дитини та турботою про власні енергетичні та емоційні ресурси.

У цілому, формування резильєнтності батьків у ціннісно-функціональному аспекті вимагає інтеграції психологічної саморегуляції, екзистенційної усвідомленості та соціальної підтримки.

Ключовими векторами є:

- прийняття тривалості та складності батьківського шляху;
- розвиток внутрішніх ресурсів через позитивну саморефлексію;
- визнання потреб дитини в поєднанні з правом батьків на підтримку, відпочинок і реалізацію себе поза межами догляду.

Резильєнтність батьків дітей з ООП формується на основі кількох взаємопов'язаних внутрішніх процесів і адаптаційних навичок. До

найважливіших з них належать: *толерантність до невизначеності, підтримуючий внутрішній діалог, збереження функціональності, а також здоровий фокус на потребах дитини без надмірної самопожертви.*

1. Толерантність до невизначеності як механізм адаптації

Для батьків дитини з ООП звичні уявлення про життєвий план зазнають трансформації. Невизначеність щодо стану дитини, її розвитку, майбутнього соціального функціонування може викликати фрустрацію та тривогу (Benson & Karlof, 2009). *Толерантність до невизначеності* у такому контексті виступає адаптивною здатністю зберігати психічну гнучкість, приймати непередбачуваність як частину реальності та не втрачати внутрішній контроль над ситуацією.

Дослідження показують, що висока толерантність до невизначеності корелює з меншим рівнем тривожності, кращими копінг-стратегіями та більш стабільним емоційним станом (Buhr & Dugas, 2002). Розвиток цієї здатності можливий через когнітивно-поведінкові інтервенції, практики усвідомленості (mindfulness) та підтримку психоедукації (Kabat-Zinn, 2003).

2. Підтримуючий внутрішній діалог як інструмент саморегуляції

Особливе місце в структурі резильєнтності займає *внутрішній діалог*–спосіб, у який батьки осмислюють власні переживання, труднощі й ресурси. Негативний внутрішній монолог (наприклад, самозвинувачення, катастрофізація) знижує рівень адаптації, тоді як *підтримуючий, емпатичний внутрішній діалог* посилює самоприйняття та емоційну стійкість (Neff & Germer, 2013).

У роботі з батьками важливо сприяти розвитку таких установок, як:

- «Я роблю усе можливе на цьому етапі»,
- «Я маю право на відпочинок»,
- «Мої труднощі – природні в цій ситуації», що формують більш гнучку і доброзичливу внутрішню позицію.

3. Функціональність у щоденному житті як ознака стійкості

Резильєнтність передбачає *збереження життєвої активності* попри психологічне навантаження. Це включає підтримку щоденного ритму, виконання базових функцій (сон, харчування, соціальна взаємодія), а також реалізацію батьківського та професійного потенціалу. Дослідження підтверджують, що батьки, які не ізолюються від зовнішнього світу, зберігають соціальні ролі й не редукують себе лише до ролі «опікуна дитини», мають вищий рівень емоційного благополуччя (Peer & Hillman, 2014).

Психологічні програми підтримки мають включати елементи тайм-менеджменту, профілактики вигорання, техніки відновлення ресурсу.

4. Фокус на потребах дитини – без шкоди для себе

Психологічно стійкі батьки здатні чітко ідентифікувати потреби дитини, формувати індивідуальні траєкторії розвитку, взаємодіяти з фахівцями, при цьому не втрачаючи *усвідомлення власної суб'єктності*. Важливою умовою резильєнтності є здатність *задовольняти потреби дитини*, не ігноруючи при цьому *власні емоційні, тілесні, соціальні потреби* (Macks & Reeve, 2007).

Сучасні дослідження (Abidin & Brunner, 1995; Ungar, 2012) підкреслюють важливість моделі «турботи про себе як турботи про дитину»: батьківське благополуччя напрямую впливає на ефективність виховання й підтримки дитини з ООП. Баланс між відданістю дитині та турботою про себе є складною, але необхідною навичкою, що потребує формування через психопрофілактичну роботу.

Таким чином, формування резильєнтності у батьків дітей з особливими освітніми потребами має здійснюватися не лише через розвиток загальних психологічних механізмів адаптації, а й через цілеспрямовану роботу з:

- прийняттям невизначеності;
- трансформацією внутрішнього діалогу;
- збереженням функціональності;
- підтримкою здорових меж і самопіклування.

Ці аспекти становлять основу психолого-педагогічних програм супроводу родин, орієнтованих на стійкий розвиток та довготривале благополуччя як дітей, так і дорослих.

Наукові дослідження свідчать, що резильєнтність батьків не є фіксованою рисою, а формується через розвиток внутрішніх та зовнішніх ресурсів, які взаємодіють у контексті життєвого досвіду (Luthar et al., 2000).

У сучасних підходах до психологічного супроводу батьків дітей з ООП визначається необхідність *цілеспрямованого впливу на окремі психосоціальні компоненти*, які виступають ключовими чинниками формування резильєнтності. Звернення саме до цих складових має як теоретичне підґрунтя, так і практичну ефективність, засвідчену численними емпіричними дослідженнями (Singh et al., 2014; Kabat-Zinn, 2003; D’Zurilla & Nezu, 2007).

Серед таких компонентів провідне значення мають:

- *Психологічна саморегуляція*, яка забезпечує здатність контролювати власні емоції, знижувати рівень стресу та зберігати функціональність в умовах тривалого напруження;
- *Майндфулнес і усвідомленість*, що сприяють формуванню внутрішньої стійкості, прийняття реальності та ефективного реагування на щоденні виклики;
- *Соціальна підтримка*, яка виступає буфером між зовнішніми труднощами та внутрішніми ресурсами особистості;
- *Навички вирішення проблем*, що дозволяють батькам діяти активно, гнучко та конструктивно у складних життєвих ситуаціях;
- *Рефлексія та сенс*, які є основою осмислення власного досвіду, формування життєвих орієнтирів та ціннісної мотивації.

Розглянемо детальніше вказані складові. *Психологічна саморегуляція* – це здатність індивіда керувати своїм емоційним станом, поведінкою та

когнітивними процесами з метою адаптації до зовнішніх викликів. Для батьків дітей з особливими освітніми потребами (ООП) ця здатність є ключовою, оскільки дозволяє зменшити рівень стресу, підвищити стійкість до емоційного вигорання та зберігати функціональність у складних життєвих обставинах.

Психологічна саморегуляція як складова резильєнтності забезпечує контроль над емоційними реакціями, підтримку стабільності настрою та ефективне реагування на стресові чинники. У процесі виховання дитини з ООП вона виконує функцію буфера, що пом'якшує негативний вплив хронічного емоційного навантаження.

Розвиток саморегуляції передбачає:

- *Навчання технік емоційної саморегуляції*, таких як дихальні практики, м'язова релаксація, візуалізація спокою (Gross, 2015).
- *Когнітивно-поведінкові інтервенції*, спрямовані на виявлення й зміну дезадаптивних установок і автоматичних думок (Beck, 2011).
- *Тренінги емоційного інтелекту*, які допомагають краще розпізнавати й управляти емоціями в міжособистісній взаємодії (Mayer et al., 2016).

Дослідження свідчать, що високий рівень саморегуляції корелює з нижчим рівнем тривожності та депресії у батьків дітей з інвалідністю (Neuhaus et al., 2020). На думку української дослідниці О. Безпалько (2021), розвиток саморегуляції є основою формування адаптивного батьківства в умовах виховання дитини з ООП.

Майндфулнес, або усвідомлена присутність, передбачає здатність перебувати «тут і зараз», приймаючи досвід без оцінювання. Для батьків дітей з ООП майндфулнес є потужним ресурсом зменшення емоційного виснаження та підтримки ментального здоров'я.

Згідно з дослідженням Singh et al. (2014), програми майндфулнес-терапії для батьків дітей з аутизмом сприяють покращенню взаємодії в родині, зниженню конфліктності та підвищенню задоволеності життям. Українські психологи (Заріцька, 2020) відзначають ефективність впровадження практик усвідомленості в програми психологічної підтримки батьків, зокрема через техніки дихання, тілесної уваги та когнітивної рефлексії.

Практичні інструменти розвитку усвідомленості включають:

- *Щоденні практики медитації майндфулнес* (від 5 до 15 хвилин на день), орієнтовані на дихання, відчуття тіла або навколишнє середовище (Kabat-Zinn, 2003).
- *Усвідомлене батьківство* – впровадження практики уважної присутності у взаємодію з дитиною (Singh et al., 2014).
- *Денні журнали усвідомленості*, де батьки фіксують емоційні реакції, поведінкові шаблони та переживання без оцінки (Заріцька, 2020).

Соціальна підтримка є важливою умовою стійкості, оскільки дозволяє батькам почуватися не ізольовано, отримувати практичну допомогу та емоційне підкріплення. Розрізняють емоційну, інформаційну та інструментальну підтримку, кожна з яких відіграє критичну роль у збереженні психологічного благополуччя.

Зарубіжні дослідження демонструють, що наявність підтримуючого соціального оточення позитивно впливає на адаптацію батьків до викликів, пов'язаних з вихованням дитини з ООП (Resch et al., 2010). В Україні подібну думку висловлює Г. Балл (2019), яка підкреслює значущість взаємодії з іншими батьками, фахівцями, соціальними службами.

Соціальна підтримка виконує роль зовнішнього ресурсу, що стабілізує психологічний стан і знижує суб'єктивне відчуття самотності. Її ефективність визначається не лише кількістю контактів, але й якістю взаємин.

Форми активного розвитку соціальної підтримки:

- *Участь у групах підтримки для батьків дітей з ООП* (Resch et al., 2010; Балл, 2019), де реалізується як емоційна, так і інформаційна підтримка.
- *Використання цифрових платформ підтримки*, таких як форуми, соціальні мережі, мобільні додатки для комунікації з фахівцями (Stuart & McGrew, 2009).
- *Навички просоціальної поведінки* – навчання ефективному запиту допомоги, асертивному спілкуванню, розширення мережі міжособистісних зв'язків (Савченко, 2022).

Здатність до ефективного вирішення проблем – це стратегія когнітивної й поведінкової регуляції, що дозволяє батькам знижувати стрес та долати труднощі, пов'язані з доглядом за дитиною з ООП. Ці навички включають ідентифікацію проблеми, генерацію альтернатив, оцінку наслідків і вибір оптимального рішення.

Dykens et al. (2014) у своїх роботах зазначають, що батьки, які володіють гнучкими проблемно-орієнтованими стратегіями, краще справляються зі щоденними викликами. На українському ґрунті такі навички розглядаються в контексті розвитку життєвої компетентності батьків (Савченко, 2022).

Ефективне вирішення проблем – це когнітивно-поведінковий процес, який дозволяє адаптивно реагувати на виклики, пов'язані з вихованням дитини з ООП.

Методи розвитку цієї компетентності включають:

- *Моделювання та аналіз проблемних ситуацій*, наприклад, шляхом участі у психотренінгах або роботі з кейсами (D'Zurilla & Nezu, 2007).

- *Формування стратегій активного вирішення*, таких як «крок за кроком» (визначення проблеми – аналіз варіантів – прийняття рішення – оцінка наслідків).
- *Застосування технік когнітивної реструктуризації*, що дозволяють батькам подолати установку на безвихідь і сформуванати реалістичну перспективу (Beck, 2011).

Рефлексивність дозволяє осмислювати досвід, пов'язаний з вихованням дитини з особливими потребами, знаходити в ньому позитивні сторони та зменшувати рівень дистресу. **Формування сенсу** – це процес надання особистої значущості ситуаціям, які зазнали переоцінки.

Згідно з моделлю логотерапії Франкла (Frankl, 2006), усвідомлення сенсу навіть у стражданні є джерелом внутрішньої сили. Українські дослідники (Кузьменко, 2021) зазначають, що батьки, які здатні рефлексувати та знаходити глибший сенс у своєму батьківстві, демонструють вищий рівень психологічної витривалості.

Рефлексія є критичним метакогнітивним процесом, що забезпечує осмислення власного досвіду, а надання сенсу – ціннісне закріплення подій у внутрішній системі орієнтирів. Це дозволяє батькам подолати внутрішню фрагментацію, прийняти ситуацію та побачити її трансформаційний потенціал.

Шляхи розвитку рефлексії та сенсу:

- *Ведення рефлексивних щоденників*, в яких фіксуються переживання, питання до себе, висновки та уроки (Кузьменко, 2021).
- *Участь у терапевтичних або коучингових програмах*, які працюють із ціннісними орієнтаціями (логотерапія, наративна терапія).
- *Застосування методу екзистенційного аналізу*, що орієнтований на пошук індивідуального сенсу через відповідь на питання: «Для чого це мені?» (Frankl, 2006).

Комплексний розвиток вищезазначених психологічних ресурсів сприяє формуванню резильєнтності батьків, які виховують дітей з особливими освітніми потребами. Практичне впровадження методик психологічної саморегуляції, майндфулнес, розвитку соціальної підтримки, тренінгів із вирішення проблем та рефлексивних практик дозволяє батькам знижувати рівень дистресу, уникати емоційного вигорання та підтримувати стабільне функціонування в довготривалій перспективі.

Таким чином, резильєнтність батьків дітей з особливими освітніми потребами є багатовимірним конструктом, що охоплює емоційні, когнітивні, поведінкові та соціальні компоненти. Вона виступає основою психологічного благополуччя родини, знижує ризики вигорання та підвищує ефективність виховного процесу. Формування резильєнтності потребує системної підтримки з боку державних, освітніх і громадських інституцій, спрямованої на розвиток внутрішніх ресурсів батьків, забезпечення доступу до соціальної допомоги та створення сприятливого, недискримінаційного середовища для виховання дітей з ООП.

3. Психоедукація батьків дітей з ООП - важливий напрям роботи психолога.

Розглянемо важливі теоретичні аспекти переживання кризових травматичних ситуацій. Вони стали предметом досліджень багатьох вітчизняних учених (З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко, Л. Г. Царенко, 2015).

Низкою науковців розроблено технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів ПТСР (З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, 2020).

Значну увагу приділили дослідженню різних аспектів допомоги батькам дітей з ООП в умовах воєнного стану (Г. Дубровинський, 2016; О. Косенчук 2017; О. Чуйко, 2017).

Психоедукація – це пояснення і донесення до людей необхідної інформації про психічне здоров'я, психологічні проблеми та їх наслідки для особистості (Миколайчук, 2020).

Загалом *психоедукація орієнтована на:*

- загальну картину психічних розладів з їх позитивними, негативними симптомами та емоційними наслідками;
- різні типи захворювань, їх перебіг, причини захворювань;
- розпізнання індивідуальних ранніх симптомів порушення психічного здоров'я;
- визначення факторів, що впливають на стан здоров'я.

Психоедукація включає в себе пояснення природи травми, розуміння проявів, симптомів і реакцій на стрес та розуміння того, що з людиною відбувається у кризовій ситуації. Вона полягає в аналізі, поясненні етапів психологічних змін, навчанні виявляти та використовувати власний особистий ресурс в досягненні психоемоційної стабільності.

Психоедукація батьків дітей з ООП в умовах війни, окрім вище зазначеного *передбачає* висвітлення проблематики ПТСР, а саме: поняття

про психотравму, тригери, розвінчання міфів про ПТСР, створення безпечного простору для постраждалої людини.

Що стосується поняття «психотравма», то згідно з сучасними уявленнями про стрес, останній стає психотравмою, коли наслідком дії стресора стають порушення у психічній діяльності людини, співставні зі змінами у соматичних процесах внаслідок фізичного ураження. Тобто порушення у психічній сфері набувають системного характеру і проявляються серйозними патологічними змінами в афективній, когнітивній та поведінковій її складових, системі пам'яті, навчіння, емоційно-вольових процесах. У якості стресора у таких випадках виступає травматична стресова подія, яка характеризується раптовістю, руйнівною силою, інтенсивністю. Ця подія часто пов'язана з фактом або загрозою смерті, серйозного тілесного ушкодження чи сексуального насильства, вона несе людині абсолютно нову інформацію, яку необхідно інтегрувати в попередній життєвий досвід. Психотравму часто описують як переживання невідповідності між загрозливими факторами ситуації та індивідуальними можливостями їх подолання, яке супроводжується інтенсивним страхом, гострим відчуттям безпорадності та втрати контролю, змінами у регуляції афектів, що спричиняє нерідко тривалі фізичні, психічні та особистісні розлади. Уявлення про психотравму і травматичну подію як етіологічний фактор її виникнення лежить в основі сучасних підходів до розуміння феномену посттравматичного стресового розладу (ПТСР) як такого, що формується внаслідок дії зовнішнього впливу (травматична подія), а не притаманних особі внутрішніх особливостей (індивідуальна слабкість). Отже, діагноз ПТСР означає інтенсивну і, зазвичай, пролонговану реакцію на екстремальний травмівний стресор (Кісарчук, Омельченко, Лазос, 2020:12).

Реакція на травматичну подію може бути дуже корисною у ситуаціях небезпеки, коли потрібно швидко реагувати. Але коли цей механізм надмірно активується через тривалий час, особливо після досвіду

травматичних подій, він може призвести до негативних наслідків для фізичного та психологічного здоров'я. Тому важливо розуміти, як управляти цією реакцією і знати, коли звернутися за підтримкою та допомогою до фахівців.

Допомогти батькам дітей з ООП розуміти цей процес та навчити їх ефективно керувати своєю реакцією на стрес є однією з цілей психоедукації в контексті подолання травматичного досвіду.

Так, дійсно, люди, які перебувають у зоні бойових дій або інших небезпечних обставинах, можуть відчувати постійний стан напруження та підвищеної готовності до реагування на потенційну небезпеку. Це стан, в якому нервова система знаходиться в постійному збудженні, і який може супроводжуватися такими *особливостями*, як:

- *настороженість* (люди можуть бути завжди насторожі, готові відразу реагувати на будь-яку можливу загрозу або небезпеку, це може призвести до невинного моніторингу навколишнього середовища і постійної готовності до втручання);
- *пильність* (органи чуття можуть бути завжди на варті, люди можуть реагувати на навіть найменші зміни у середовищі, які вони сприймають як потенційно загрозливі);
- *очікування небезпеки* (стан постійної готовності може супроводжуватися постійним відчуттям очікування небезпеки, люди можуть відчувати, що щось погане може трапитися у будь-який момент);
- *підвищена активність нервової системи і вивільнення адреналіну* (організм може знаходитися в стані тривалого збудження, що призводить до підвищеного вивільнення гормонів стресу, таких як адреналін і норадреналін; це може негативно впливати на фізичний та психічний стан).

Психоедукація включає висвітлення різноманітних симптомів, які

виникають як *реакція на травму*.

Реакції на травму можуть бути складними і включати:

Психологічні симптоми:

- дратівливість або спалахи гніву;
- підвищена тривожність, страх;
- почуття провини, сорому;
- апатія, депресія;
- безнадія, безпорадність;
- спантеличеність;
- проблеми комунікації.

Фізіологічні симптоми:

- проблеми зі сном;
- проблеми з диханням;
- посилене серцебиття;
- головні болі;
- слабкість;
- відчуття напруги м'язів;
- неспроможність розслабитися;
- втрата апетиту.

Поведінкові симптоми:

- соціальна самоізоляція;
- низька продуктивність діяльності;
- підвищена конфліктність, імпульсивність;
- проблеми в сім'ї (спілкування, взаємодія, ін.);
- сексуальна дисфункція;
- зловживання алкоголем, психоактивними речовинами

(Довідник, 6:15).

Важливо пам'ятати, що *ці реакції є нормальними реакціями організму на травматичні ситуації*, і вони можуть бути частиною процесу адаптації та подолання стресу. Організм включає ці механізми для того, щоб захистити себе та вижити в небезпечних ситуаціях.

Необхідні кроки в процесі подолання травматичних подій і стресу – заспокоєння нервової системи, поступове зниження рівня гормонів стресу, а також можливість переосмислення та опрацювання травматичного досвіду є невід'ємною частиною процесу відновлення. Основними етапами відновлення є: «встановлення безпеки, реконструкція травматичної історії та відновлення зв'язків між постраждалим та оточенням» (Герман, 2019:12).

Першим та провідним принципом відновлення є *встановлення безпеки постраждалого*. Встановлення безпеки починається із зосередження на контролі над тілом з поступовим зміщенням контролю над середовищем. Питання тілесної цілісності включає забезпечення базових потреб здоров'я, регуляцію тілесних функцій, таких як сон, прийом їжі та фізичної активності, встановлення зв'язку та контроль над самодеструктивною поведінкою (Герман, 2019:276).

Варто враховувати, що відновлення після травматичних подій може відрізнятися для різних людей. Деякі можуть швидко попередити симптоми та відновитися від стресу, тоді як інші можуть вимагати більше часу та підтримки для повного відновлення.

Важливо відрізнити нормальну реакцію на стрес від ситуацій, коли почуття тривоги перетворюються на позитивні симптоми. Якщо стресова реакція стає викликом для повсякденного функціонування та якості життя, то необхідно звернутися до фахівця, який надасть необхідну підтримку та допомогу.

Усвідомлення та розуміння процесу відновлення після травми є важливим для підтримки тих, хто пережив стресові події. Допомога близьких, спілкування з фахівцями, використання різних технік

саморегуляції та релаксації можуть сприяти кращому відновленню та зменшенню негативних наслідків стресу.

Коли захисна система організму діє неефективно після травматичних подій, виникає ситуація, коли людина залишається у стані підвищеної збудженості, організм продовжує виробляти гормони стресу. У такому випадку у різних частинах мозку можуть виникати невірні інтерпретації оточуючого світу як загрози, навіть коли ніякої небезпеки насправді немає.

Люди, що переживали численні травматичні ситуації або тривалий час перебували під дією стресу, можуть перебувати у стані, коли реакція на страх постійно виникає знову і знову. Хоча ці інстинктивні реакції спочатку були сприятливими для виживання, вони тепер стають автоматичними, утримуючи в людині гіперчутливість до загрози. Така поведінка зв'язує їх з минулим, зберігаючи в пам'яті яскраві образи травматичних подій, які можуть активуватися знову навіть при зовсім несхожих обставинах.

Після пережитих травматичних подій, батьки дітей з ООП (батько) можуть перебувати у стані підвищеної тривожності, постійно відчуваючи небезпеку навколо. Це може призвести до прояву збудливості, агресивності та інших симптомів. Часто вони уникають активних контактів з іншими людьми. Згодом до цих вже складних емоцій додаються відчуття сорому, провини та моральної травми. Численні посттравматичні симптоми можуть затримати особу в цьому стані довгий період.

Травматична подія постійно втручається в повсякденне життя людини (мелодія, негативні думки, нічні жахіття тощо). Все це заважає нормальному функціонуванню людини та має великий вплив на якість життя.

Відомо, що посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) розвивається не одразу. Так, протягом першого місяця після травматичної події може виникнути *гострий стресовий розлад*.

Якщо людина зіткнулася з проблемами у відновленні після травми, а її почуття, пов'язані з переживаними подіями, тривають більше 3 місяців

або навіть погіршуються з часом, може розвинутися *посттравматичний стресовий розлад*.

Посттравматичний стресовий розлад представляє собою складне психічне порушення, яке виникає внаслідок пережитих травматичних подій. Це стан, при якому змінюється спосіб думання, почуття та поведінка особи, спричиняючи серйозні труднощі в її житті та здатності до нормального функціонування.

Психологу для діагностики ПТСР у батьків дітей з ООП (батька) та проведення психоедукації важливо звернути увагу на ключові симптоми, які зазвичай поділяються на чотири основні категорії:

Симптоми повторного переживання:

- Інтрузії: нав'язливі, неочікувані спогади, флешбеки, які виникають в пам'яті.
- Нічні жахи: страшні сни або кошмари, пов'язані з травмою.
- Сильні емоційні реакції та фізичні реакції, коли особа натрапляє на нагадування про травматичну подію.

Уникання нагадування про травму:

- Спроби уникнення ситуацій, місць або людей, які можуть нагадувати про травму.
- Відсутність бажання говорити чи думати про подію.

Підвищена тривожність:

- Постійне відчуття загрози навколо.
- Гостра тривожність, легко викликається навіть незначними подразниками.

Негативні когнітивні/емоційні порушення:

- Негативні зміни в способі мислення, поглядах на світ або на себе.
- Втрати інтересу до раніше приємних або важливих справ.

Якщо характерні симптоми зберігаються більше місяця після травматичної події, заважають нормальному функціонуванню, впливають на взаємовідносини та роботу, то імовірно, що виник посттравматичний стресовий розлад.

Реакції, які виникають при ПТСР, є нормальними реакціями організму на надзвичайні та травматичні події, які відхиляються від звичайних, повсякденних життєвих ситуацій. Організм відповідає на ці події у спосіб, що сприяє виживанню і захисту від небезпеки.

Ці симптоми можуть поєднуватися та змінюватися з часом. Важливо визнати їх, розуміти, шукати підтримку та лікування у випадку, коли вони заважають нормальній життєдіяльності людини.

Зокрема, у людей, що страждають ПТСР, спостерігаються симптоми підвищеної тривожності. Це включає надмірне занепокоєння та пильність до загроз, або сильні реакції на раптові подразники, такі як шуми або рухи. Людина може постійно перебувати в стані готовності до небезпеки, мати надмірну стартову реакцію на незначні подразники та передчуття небезпеки у майбутньому. Внаслідок цього виникають проблеми зі сном (безсоння), дратівливість або вибухи гніву, а також труднощі зі зосередженістю та увагою.

Зміни в думках, почуттях та переконаннях (негативні когнітивні/емоційні порушення): ПТСР може призвести до змін у способі мислення та відчуттях людини. Це включає зниження когнітивних (пізнавальних) здібностей, таких як уповільнене мислення, плутаність свідомості, погана концентрація та пам'ять. Люди можуть переживати негативні думки, відчувати сум, тривогу та страх. Часто виникає надмірне почуття провини, яке особа намагається обґрунтувати, перебільшуючи ступінь власної відповідальності за те, що сталося. Також спостерігається емоційне оніміння, втрата інтересу до звичних діяльностей та взаємовідносин, думки про себе як про погану чи винну людину, а також відчуття загрози від світу та недовіра до інших людей.

Переживання травматичних подій ставить випробування перед психікою людини. Симптоми посттравматичного стресового розладу можуть суттєво впливати на якість життя та нормальне функціонування. Для багатьох людей важко самотійно впоратися з цими симптомами, тому вони потребують підтримки та професійної допомоги.

Будь-що, що нагадує людині про те, що сталося безпосередньо перед травматичною подією або в процесі її, може стати потенційним тригером. Такі тригери можуть викликати сильні повторні переживання минулого досвіду або його окремі елементи. Так, можна побачити, відчувати доторки, почути запах або смак, які викличуть у людини погади і відповідні симптоми ПТСР.

Тригери – це реакція на подразники або стимули, які викликають в нашому мозку та організмі відгук, пов'язаний з минулою травмою або стресовою подією. Вони можуть бути дуже особистими та унікальними для кожної людини, оскільки залежать від її конкретного досвіду і асоціацій (Герман, 2019).

Ці тригери можуть бути візуальними, звуковими, нюховими, смаковими або включати інші враження, які зв'язані з травматичною подією. Наприклад, конкретний звук, пісня, місце, об'єкт або навіть певний запах може викликати живі спогади, емоції та фізіологічну реакцію, пов'язану з тим, що сталося раніше.

У проведенні психоедукації *ключова роль належить психологу*. Тому при роботі з батьками дітей з ООП важливо бути готовими до можливості зіткнення з недовірою, скептицизмом, відстороненням, знеціненням і навіть агресією з боку тих, хто переживає наслідки травми. Іноді потрібно набагато більше часу, щоб відновити довіру до фахівця, встановити взаємовідносини, які дозволять поступово розповісти про складні та болісні переживання, якими важко поділитися з іншими.

Такі взаємовідносини створюють безпечний простір для постраждалої особи, допомагаючи їй знизити потребу в захисних

механізмах, які можуть бути використані для уникнення болісних емоцій. Це дає можливість отримувати підтримку і допомогу на шляху до опрацювання негативних емоційних станів. Цей процес сприяє покращенню навичок самодопомоги та виробленню стратегій копіngu, які допомагають впоратися зі стражданнями.

Важливо розуміти, що *відновлення довіри та побудова сприйнятливих стосунків* є ключовими елементами для успішної психологічної підтримки травмованих осіб. Це процес, який вимагає часу, терпіння та професійного підходу, але він є фундаментальним для здатності особи опрацювати свій травматичний досвід та знайти шлях до відновлення.

Включення метафор, візуальних матеріалів та різноманітних підходів допомагає зрозуміти та засвоїти інформацію, особливо коли йдеться про такі складні та особисті теми, як подолання травматичного досвіду. Використання метафор може допомогти відтворити абстрактні концепції в зрозумілі образи, а малюнки та інші візуальні засоби можуть допомогти у візуалізації процесів, які відбуваються у мозку та організмі.

Упровадження в роботу різноманітних методів, таких як перегляд фільмів, читання книг, слухання музики та навчання методам розслаблення, може стати не тільки корисними способами вивчення, але й практичними інструментами для заспокоєння та відновлення. Ці підходи можуть допомогти створити позитивну асоціацію та відпочинок, а також сприяти формуванню позитивних звичок.

Також психолог проводить психоедукацію членів родини та близького оточення, яка містить наступні рекомендації:

Чого краще уникати:

Не тисніть на постраждалу особу, щоб вона розповідала про свої травматичні переживання. Це може викликати негативні наслідки і викликати поновлення травматичного досвіду.

Стежте, щоб не намагатися перевантажити людину величезною кількістю стандартизованих методик і тестів.

Не пропускайте важливу інформацію без уваги, оскільки вона може бути важливою для розуміння ситуації.

Не підтримуйте уникання наявних психологічних та фізичних симптомів, оскільки це може призвести до неправильної оцінки ситуації.

Не варто звинувачувати або критикувати постраждалу особу за її реакції та виявлення емоцій.

Важливо розуміти, що особа може не контролювати власні емоції, такі як гнів, агресія або сльози.

Не говоріть людині, що пора припинити поводитися, як на війні.

Не говоріть, що час зцілює всі рани.

Зберігайте особистий простір і уникайте дотиків без згоди до тіла постраждалої людини. Дотики до певних частин тіла можуть викликати погіршення ситуації.

Уникайте призначення лікарських засобів (антидепресантів) для лікування симптомів ПТСР. Краще звернутися до психіатра для консультації та відповідного призначення.

Не підтримуйте поширення міфів про ПТСР, оскільки вони можуть спричинити неправильне розуміння цього стану (Довідник, 6:31).

Необхідно пам'ятати наступне:

Пропонувати емоційну підтримку, висловлювати співчуття та розуміння.

Демонструвати тепло, довіру і співчутливість.

Поважати особистий досвід і переживання людини, яка пережила травму.

Вдумливо слухати і враховувати висловлювання.

Бути уважними до спротиву постраждалих осіб, виявляти обережність та виваженість. Це допомагає знаходити найбільш ефективні способи підтримки.

Створювати атмосферу психологічної та емоційної безпеки.

Обговорювати конфіденційність щодо отриманої інформації.

Якщо постраждалі готові до прийняття допомоги, підтримуйте їх у рішенні пройти обстеження та отримати належне лікування (Довідник, 6:32).

Ці дії допоможуть створити підтримуюче середовище та сприяти поліпшенню психологічного стану травмованих осіб.

Відомо, що психоедукація є дуже цінною і може допомогти травмованим особам краще зрозуміти та опанувати свої внутрішні переживання. У цьому зв'язку розглянемо початкові кроки у роботі психолога:

- Варто розпочати з нормалізації симптомів та відчуттів, що виникають після травматичної події. Вони є нормальною реакцією психіки на стресовий досвід.
- Допоможіть визначити свої почуття та емоції, дати їм назву.
- Пропонуйте розглянути фізичні відчуття, які вони можуть відчувати, такі як напруження, біль тощо.
- Спонукайте до відповідей на конкретні питання, які допоможуть краще зрозуміти їхні переживання.
- Розгляньте можливість тривання симптомів, часові рамки та їхні вплив на життя.
- Підтримуйте прийняття симптомів, які вони переживають, і надавайте позитивне відношення до роботи з ними.
- Визначте можливість розвитку посттравматичного стресового розладу, якщо симптоми не зникають більше ніж місяць після події та перешкоджають нормальному функціонуванню.
- Наголосіть на важливості звернення за професійною допомогою у разі потреби.

Ці стани можуть бути дуже виснажливими для організму і тривалими, тому дуже важливо звертати на них увагу і шукати підтримки фахівців, які можуть допомогти заспокоїти нервову систему та розвинути стратегії подолання ПТСР.

Отже, ми розглянули *основні складові психоедукації* у роботі психолога. Психологічна допомога у цьому контексті покликана допомогти батькам дітей з ООП навчити їх керувати своєю реакцією на стрес для ефективного подолання травматичного досвіду.

Наголосимо також на тому, що *психоедукація є важливою для близького оточення*, оскільки рідні можуть бути підтримкою та сприяти зціленню особи, яка пережила травматичний досвід. Навчання родичів та близьких з розумінням ставитися допомагає створити сприятливу атмосферу для відновлення та спільного подолання проявів посттравматичного стресового розладу.

4. Подолання емоційного вигорання у батьків дітей з ООП

Психологічні проблеми взаємодії батьків з дітьми, які мають особливі потреби досліджувалися низкою українських та зарубіжних науковців, зокрема: Р. Майрамян, 1996 (поява в батьків, які виховують особливу дитину, різних соматичних захворювань, астенічних і вегетативних розладів, депресивної симптоматики); Г. Кукурузою, 2007 (психологічна модель раннього втручання: допомога сім'ям, що виховують дітей раннього віку з порушеннями розвитку); Т. Скрипник, 2016 (особливості взаємодії батьків з дитиною з РАС); А. Душка 2016, 2018 (психологічна допомога родині, яка виховує дитину з ДЦП та аутизмом); Є. Ейдемільером, В. Юстіцкісом, 2000 (структурно-функціональні особливості сімей із психічно хворим; основні напрями розвитку сім'ї психічно хворого); Г. Соколовою, 2018 (особливості психологічного супроводу батьків, які виховують дітей із синдромом Дауна); В. Ткачовою, 2004 (виникнення у батьків дітей-інвалідів особистісних порушень, певних характерологічних рис особистості); Л. Шипіциною, 2002 (взаємини в родинях, де виховуються діти з особливостями інтелектуального розвитку) тощо.

Низка науковців широко обговорюють в наукових колах наявність *продовженого стресу* у батьків, які виховують дітей з особливими освітніми потребами (Р. Майрамян, 1996; М. Радченко, 2008; В. Ткачева, 2004; Л. Шипіцина, 2002 та ін.).

Переважній більшості з них вважає, що такі батьки живуть в *екстремальних умовах*, у ситуації хронічного стресу. Такі екстремальні умови стають основним чинником розвитку синдрому емоційного вигорання у батьків, які виховують дітей з особливостями психофізичного розвитку.

Вперше термін «*емоційне вигорання*» (burn-out) був введений Х. Дж. Фрейденбергером, 1994 з метою характеристики психологічного стану людей, які працюють у системі «людина-людина».

Дослідження проблеми синдрому «емоційного вигорання» проводилося

в працях низки зарубіжних і вітчизняних учених (В. Бойко, 1999; Н. Водоп'янова, 2008; М. Грабе, 2013; Л. Карамушка, 2004; С. Максименко, 2004; К. Маслах, 2001; М. Радченко, 2008; О. Старченкова, 2008; Х. Фрейденбергер, 1994 та ін.).

Визначення синдрому «професійного вигорання» вчені розглядають у трьох аспектах, а саме: як синдром «хронічної втоми», тобто стан фізичного, психічного і передусім емоційного виснаження; синдром деперсоналізації, який складається з емоційного виснаження, погіршення ставлення до інших, а іноді й до себе, редукції власних особистісних досягнень, яка полягає в тенденції до негативного оцінювання себе, своїх професійних досягнень та успіхів, негативізм щодо службової гідності й можливостей, обов'язків щодо інших.

Виокремлюють *три стадії* синдрому емоційного вигорання:

I стадія —

напруження;

II стадія —

резистенція;

III стадія —

виснаження.

Стадія напруження характеризується відчуттям емоційної виснаженості, втоми, викликані власною професійною діяльністю. *Резистенція* виявляється у надмірному емоційному виснаженні, що провокує виникнення та розвиток захисних реакцій, які роблять людину емоційно закритою, відстороненою, байдужою. *Стадія виснаження* — це психофізична перевтома людини, спустошення, знецінення власних професійних досягнень, порушення професійних комунікацій, розвиток психосоматичних порушень.

Ці симптоми є універсальними, вони проявляються в осіб, які перебувають у різних соціальних ситуаціях, але особливого значення набуває

їх вивчення у батьків, які виховують дітей з ООП в умовах кризових викликів сьогодення.

У таких ситуаціях батьки можуть відчувати втому, роздратування, злість чи агресію по відношенню як до дітей, так і до інших членів сім'ї. Узагальнюючи теоретико-методологічні підходи вітчизняних і зарубіжних психологів до вивчення проблеми емоційного вигорання, можемо підсумувати, що це поняття визначається, як загальне психічне виснаження, що відображається на зниженні зацікавленості батьків життям дитини, поступовому згасанні мотивації, пов'язаної із стосунками з дитиною, зниженні ефективності виконання батьківських обов'язків й розвитку загальних психосоматичних симптомів.

Емоційне вигорання у батьків дітей з ООП можна визначити як психічне виснаження, що виникає на фоні хронічного стресу, викликаного ускладненим внутрішньо-сімейним спілкуванням та модифікованою організацією сімейного побуту й проявляється у зниженні адаптивності до нових сімейних особливостей спілкування, емоційному незадоволенні, відчутті емоційної перенапруги, спустошеності, вичерпаності власних емоційних ресурсів, тощо.

Життєдіяльність родин, в яких виховуються діти з особливими освітніми потребами є досить напруженою, екстремальною.

Спостереження показали, що найбільш *важливими чинниками*, які стимулюють розвиток емоційного вигорання є:

- потенційно загрозлива для здоров'я ситуація з невизначеною тривалістю;
- загрозливий інформаційний фон з надлишком суперечливої інформації;
- невизначеність, пов'язана з економічною ситуацією в цілому і з сімейним бюджетом зокрема.

Також ми розглянули індивідуально-особистісні властивості, які

впливають на розвиток емоційного вигорання у батьків дітей з ООП. А саме:

1) *властивості темпераменту:*

- *нейротизм*. Високий рівень нейротизму є показником емоційної нестійкості індивіда, емоційної лабільності, неврівноваженості нервово- психічних процесів, що виявляється у високій збудливості, реактивності, низькому порозі переживання дистресу і переважанні негативно забарвлених емоційних станів. Емоційна нестійкість є однією з детермінант нервових зривів. Якщо людина відрізняється високим рівнем нейротизму, ризик виникнення емоційного вигорання значно підвищується;

- *емоційна реактивність* – властивість темпераменту, що характеризує швидкість виникнення нервового збудження. Високий рівень реактивності підвищує ризик виникнення емоційного вигорання;

- *тривожність* як індивідуальна особливість відображається у схильності людини до частих інтенсивних переживань тривоги та низькому порозі їх виникнення. Високий рівень особистісної тривожності часто призводить до неадекватного сприйняття та реагування на події сімейного життя, що підвищує ризик виникнення стресу, зумовленого сімейними взаєминами;

- *інтровертованість*. Інтроверти як люди, менш схильні до комунікації взагалі, у ситуаціях повсякденного тривалого спілкування, що властиве сімейному життю, відчують більшу порівняно з екстравертами емоційну напругу, пов'язану з інтенсивним, насиченим подіями та емоціями сімейним життям, та швидше виснажуються. Однак у разі збігу характеристик батьків за шкалою інтровертованості, коли обидва партнери мають схильність до спокою,

утримання дистанції в спілкуванні, впорядкованості, інтровертованість особистості не є чинником виникнення вигорання;

- *толерантність* до ситуації невизначеності – схильність людини фрустраційно реагувати на складні ситуації. Низька толерантність, тобто швидке виникнення стану фрустрації, позитивно корелює з високим рівнем стресу, зумовлюючи виникнення й розвиток емоційного вигорання

в сім'ї;

2) *особистісні характеристики:*

- *локус контролю* – схильність індивіда пояснювати виникнення значущих подій життя зовнішніми або внутрішніми причинами. Внутрішній (інтернальний) локус відзначається більшою стресостійкістю. Однак гіпервідповідальність, характерна для крайнього варіанта інтернальності, корелює зі схильністю до емоційного вигорання;
- *самоефективність* відображається у впевненості людини щодо своєї спроможності вирішувати завдання, що постають перед нею, адекватним способом. Люди, які негативно оцінюють самоефективність, схильні відчувати себе нещасливими й не задоволені життям узагалі, акцентують увагу на своїх невдачах і поразках, відчувають незахищеність перед життям та неспроможність щось у ньому змінити. Зрозуміло, що чим ближча оцінка цієї характеристики до негативного полюса, тим вищі показники сімейного стресу;
- *самооцінка і самоповага* як особистісна особливість відображає ставлення людини до себе, що виражається в прийнятті своїх особистісних особливостей, задоволеності собою. Негативна самооцінка зумовлює недовіру до партнера, вразливість і схильність до сприймання найменших дрібниць як глобальних та невирішуваних проблем. Зрозуміло, що негативна самооцінка й відсутність самоповаги пов'язані з низькою стресостійкістю. Особистості ж із адекватною самооцінкою та розвиненим почуттям самоповаги виявляють меншу схильність до емоційного вигорання;
- *рівень сформованості індивідуальної системи усвідомленої саморегуляції емоцій і поведінки*. Низький рівень розвитку саморегуляції неодмінно супроводжується стресовими переживаннями;
- *тип подолання стресових ситуацій*. Невміння долати стреси унеможливорює адекватне реагування на них, зумовлює розвиток особистісного дисбалансу й накопичення виснаження. Володіння більшою варіативністю способів подолання стресу та винахідливість у їх застосуванні дають можливість

адекватно їх використовувати, що підвищує особистісну ефективність і збільшує стресостійкість;

- *поведінковий патерн*. Характеризується поєднанням таких особистісних рис, як висока амбіційність, агресивність, прагнення до змагальності, нетерплячість. Такі особистісні властивості, притаманні одному чи батькам, провокують появу сімейних конфліктів і стресів та сприяють їх ескалації;

- *наявність інтересів*. Надмірна ідентифікація з партнером, значна патологічна зануреність у сімейне життя, коли від цього страждають інші сфери життєдіяльності особистості, корелюють із сильною тенденцією до емоційного вигорання в сім'ї. Люди, що мають ще й інші, крім сім'ї, інтереси та інші сфери самореалізації, менш схильні до стресів та вигорання, спричинених сімейними взаєминами, бо мають ширше коло для задоволення потреб і реалізації цілей.

Анкетування також показало загальний рівень підвищеної втоми, потребу побути на самоті, роздратування поведінкою дітей, певну відстороненість стосовно потреб дитини у батьків дітей з особливими освітніми потребами. Загалом результати проведеного дослідження вказують на тенденцію до збільшення психологічної напруги й рівня емоційного вигорання у батьків, діти яких навчаються дистанційно в умовах карантину. Тому важливо дотримуватися балансу між партнером, дитиною і власними потребами задля збереження психологічного здоров'я й позитивного психологічного клімату у сім'ї. Результати проведеного дослідження вказують на необхідність надавати фахову психологічну допомогу батькам дітей з особливими освітніми потребами, спрямовану на подолання емоційного вигорання.

Для вирішення цієї проблеми нами було розроблено методичні рекомендації, спрямовані на гармонізацію психофізичного стану батьків дітей з ООП. Методи гармонізації передбачали *три рівні* регуляції психофізичного стану:

- 1) *фізіологічний*;

2) *емоційно-вольовий;*

3) *ціннісно-смысловий*

Докладніше розглянемо види запропонованого впливу на рівні регуляції психофізичного стану батьків дітей з ООП.

Фізіологічний рівень регуляції психофізичного стану (вплив на фізичне тіло) передбачав:

- достатньо тривалий і якісний сон;
- збалансоване, насичене вітамінами і мінералами харчування;
- достатнє фізичне навантаження;
- фітотерапія;
- масаж;
- терапія кольором;
- ароматерапія;
- дихальні вправи;
- водні процедури та ін.

Емоційно-вольова регуляція психофізичного стану (вплив на емоційний стан):

- музика
- гумор
- спілкування з друзями
- перегляд кінострічок (улюблених фільмів, комедій);
- заняття улюбленою справою, хобі;
- спілкування з природою, тваринами;
- медитації, візуалізації, аутотренінги;
- арт-терапія.

Ціннісно-смысловий рівень регуляції психофізичного стану:

- самоусвідомленість;
- самоприйняття;

- саморегуляція;
- асертивність;
- емоційний інтелект та психогігієна.

Для покращення фізичного самопочуття і відновлення сил батькам дітей з ООП було запропоновано використовувати спеціальні вправи з цигун-гімнастики (наприклад, «Вогняна куля») та масаж (як класичний масаж, так і масаж біологічно активних точок на руках і ногах – су-джок; ходьба босоніж по землі та ін.). А для заспокоєння ми радили використовувати вправи з йоги, наприклад «Собака писком донизу», фітотерапію (порадившись з лікарем) та ароматерапію (запахи апельсину, бергамоту діють на нервову систему збуджуючи, з'являється відчуття приливу сил; запахи лаванди, анісу, шавлії діють заспокійливо, допомагають зняти нервову напругу).

Зняти нервову напругу та роздратування допомагали: дихальні вправи (заспокійливе з подовженим видихом дихання зменшує надлишкове збудження і нервову напругу; мобілізуюче дихання з збільшеним вдихом допомагає подолати в'ялість, сонливість), водні процедури (контрастний душ, ванна), арт-терапія та ін.

Важливим акцентом ми виокремили розвиток *емоційного інтелекту*, самоусвідомлення самоприйняття. Для цього застосовувались спеціальні тренінгові вправи. Так, зокрема, були задіяні наступні *складові* емоційного інтелекту:

- *внутрішньо особистісна сфера* (розвиток навичок розуміти себе, управляти собою – самоаналіз, самоповага тощо);
- *міжособистісна сфера* (наші суспільні навички, здатність взаємодіяти та налагоджувати стосунки з іншими – емпатія, соціальна відповідальність, міжособистісні взаємовідносини);
- *сфера адаптивності* (здатність бути гнучким та реалістичним і вирішувати проблеми по мірі їх виникнення (розуміння дійсності, гнучкість тощо);
- *сфера вміння впоратися зі стресом* (здатність витримувати

стрес та контролювати свої імпульси) та загальний настрій (здатність бути задоволеним життям, приносити задоволення іншим, з ентузіазмом віддаватися захопленням тощо).

Підкреслимо важливість бесід про *емоційну культуру* в родині та розвиток емоційних здібностей. Емоційна культура потребує постійного самоаналізу, вимагає уважного, усвідомленого ставлення до всього, що відбувається в сім'ї, потребує вчасної інтерпретації повсякденного досвіду.

Треба розуміти, що саме викликає стрес, як ми на нього реагуємо, що саме відчуваємо, як на наші емоції відгукується партнер по спілкуванню, чим ми заражаємо його та всіх, хто навколо нас. Такий аналіз необхідний для розвитку *емоційних здібностей*.

До емоційних здібностей, крім здатності до самоаналізу та саморегуляції емоційних станів, належить також *асертивність*. Асертивна людина вміє точно виражати свої бажання та наміри, оскільки вчасно визначає, що саме вона відчуває в певній ситуації. Вона легко контролює власні імпульси, щоб виявити їх належним чином. Головною ознакою асертивної людини є її здатність захищати свої права, свою справу, свої переконання і водночас повага до поглядів партнера по спілкуванню. У сім'ї дуже важливо вміти чітко висловлювати свої проблеми, не забуваючи разом з тим про стан іншої людини, її актуальні потреби, можливу втому, наявність у неї власних планів тощо.

Важлива емоційна здібність, яку потрібно розвивати в собі, це *автономність*, тобто відсутність емоційної залежності від партнера. Незалежна людина вміє керувати собою, планувати майбутнє, робити життєво важливі вибори. Незалежність розглядається у ракурсі здатності спиратися на впевненість у собі, свою внутрішню силу, як прагнення задовольняти очікування та обов'язки.

Самоповага передбачає не лише здатність цінувати свої позитивні риси, а й уміння бачити свої обмеження, свої негативні характеристики і, все ж таки, добре думати про себе. Людина, яка дійсно себе поважає, знає про

свої слабкості і подобається собі навіть із ними, не потребуючи маскувань, не прикрашаючи себе штучно. Вона знає про зворотний бік своїх достоїнств і вибачає собі певні недоліки. Той, хто себе поважає, відчуває, що він задоволений собою і своїм життям. Той же, кому самоповаги не вистачає, страждає від невпевненості, несамостійності і неповноцінності.

Розвиваючи власну емоційну культуру, бажано не забувати про *самореалізацію*, здібності і таланти. Це дозволяє розкрити свій потенціал, проявити і розвинути обдарованість.

Незважаючи на те, що втрата самоконтролю, низька емоційна стійкість пов'язані з типологічними особливостями нервової системи (належність до слабого типу нервової системи; виражена слабкість процесів гальмування; низька рухливість основних нервових процесів), *здатність до саморегуляції формується протягом життя*, а значить її можна розвинути. Отже, профілактика і корекція психічного вигорання повинні охоплювати прищеплення особистості навичок адекватного обставинам емоційного реагування.

Крім того батькам дітей з ООП було запропоновано скласти список того, що розслаблює, надихає, дає відчуття радості, душевного комфорту і втілювати його у життя хоча б по одному пункту кожного дня. Також було рекомендовано вести «Щоденник вдячності», де потрібно фіксувати всі позитивні моменти кожного дня, за які можна подякувати. Для досягнення найкращого результату дані практичні поради потрібно було втілювати у життя не менше одного місяця.

Таким чином, *подолання емоційного вигорання у батьків дітей з особливими освітніми потребами є ключовим чинником збереження їх психоемоційного благополуччя, ефективного функціонування в батьківській ролі та підтримки гармонійних стосунків у сім'ї*. Зниження рівня емоційного виснаження сприяє формуванню більшої психологічної стійкості, посиленню адаптивних копінг-стратегій, покращенню здатності до саморефлексії, а також забезпечує ресурсну основу для подальшого розвитку дитини.

Успішне подолання вигорання позитивно впливає на якість життя батьків, зменшує ризики психосоматичних розладів і сприяє формуванню конструктивної взаємодії з педагогами, фахівцями та соціальним середовищем.

Підсумовуючи вищесказане зазначимо, що психопрофілактика та психологічна підтримка батьків є не лише інструментом збереження їхнього здоров'я, а й важливим компонентом комплексного супроводу родини, що виховує дитину з ООП.

5. Застосування технології майндфулнес у взаємодії батьків і дітей з ООП.

Майндфулнес – це практика повної усвідомленості своїх думок, емоцій і досвіду в кожному моменті. Її суть у тому, що коли людина усвідомлює тривалість моменту теперішнього часу, вона повністю занурюється у нього і при цьому фіксується на своїх думках, почуттях і діях. Вона не переходить на автоматичні реакції, а просто дає усвідомлення, що вони є. Це дає змогу навчитися керувати стресом та негативними емоціями. Таким чином у людини формується психологічна гнучкість та життєва стійкість. Розвиток цих навичок вкрай важливо розпочинати у дитячому віці через те, що це позитивно впливає на нейропластичність мозку. У цьому зв'язку вбачається, що застосування технології майндфулнес буде корисним для дітей з порушеннями інтелектуального розвитку у якості інструменту соціально-емоційного розвитку.

Майндфулнес для дітей – це освітньо-ігрова медитативна технологія. Як зазначалося вище, її розробила голландський психотерапевт – Еліна Снел. Вправи на розслаблення і уважність, розроблені нею підходять для роботи з дітьми, які мають порушення психофізичного розвитку, в тому числі й інтелектуального. На відміну від дорослих, медитативні техніки для дітей, зазвичай, коротші і спрямовані на певний конкретний досвід. Методи, матеріали та активності використовуються більш інтенсивні та безтурботні і подаються в ігровій формі. Медитація передбачає зосередження уваги на диханні, звуках, відчуттях та думках.

Нами було розроблено *програму з соціально-емоційного розвитку дітей з інтелектуальними порушеннями*, яка включила застосування технології майндфулнес.

Для проведення вправ і практик ми враховували форму і ступінь складності порушення, вік, зону найближчого розвитку, а також індивідуально-типологічні особливості кожної дитини.

Застосування технології майндфулнес ми пропонуємо проводити в

ігровій формі, двічі на тиждень, протягом двох місяців. Заняття проводяться в індивідуальній та груповій формі, тривалістю 30 хв. Наразі триває апробація застосування технології майндфулнес у дітей з порушеннями інтелектуального розвитку.

Застосування даної технології для дітей з порушеннями інтелектуального розвитку передбачає застосування наступних видів ігрових вправ та завдань, спрямованих на:

- усвідомлене дихання;
- усвідомлене слухання;
- усвідомлене споглядання;
- усвідомлена уява.

Розглянемо застосування майндфулнес у дітей з порушеннями інтелектуального розвитку на прикладах.

Усвідомлене дихання. Усвідомлене дихання активізує парасимпатичну нервову систему, яка відповідає за вихід зі стресу, розслаблення і відновлення.

При цьому потрібно пам'ятати, що дихальні техніки можна використовувати після консультації з лікарем, оскільки у дитини можуть бути захворювання органів дихання, при яких виконувати такі вправи не бажано.

Загалом, техніки дихання дуже прості і можуть принести користь, коли дитина відчуває сильні негативні емоції, такі, як гнів чи страх.

Наприклад, якщо дитина плаче і не може заспокоїтися, запропонуйте їй підняти великий палець і уявити, що це свічка. Попросіть її дихати через ніс, щоб «відчути запах квітів», а потім «задмухати свічку», піджати губи і видихнути. Нехай дитина дмухає так повільно і м'яко, щоб уявний вогник свічки не гас повністю, а мерехтів. Для того, щоб дихання повернулося до нормального стану, а дитина заспокоїлася необхідно декілька хвилин. Для ефективного застосування даної вправи для дітей з порушеннями інтелектуального розвитку необхідно перед цим провести попередні підготовчі вправи (задмухати звичайну свічку дорослому, запропонувати задмухати свічку

дитині під наглядом дорослого, показати малюнок на якому дитина задмухує свічку, перед вправою показати малюнок свічки).

Усвідомлене слухання. Вміння слухати – цінна навичка, яка сприяє більш ефективному соціальному контакту.

Техніки усвідомленого слухання допомагають навчитися концентрації і зосередженості. Покращують пам'ять слухового сприймання і фокус уваги. Діти починають уважніше слухати, що робить процес комунікації більш ефективним. З'являється здатність вислуховувати співрозмовника і розуміти зміст його мовлення, а не додумувати за нього. Такі вправи особливо корисні для тривожних дітей.

Наприклад, можна запропонувати дітям вправу «Коло дзвіночка». Для цієї вправи варто взяти неголосний, мелодійний дзвіночок.

Діти сідають у коло і заплющують очі. Одна дитина повільно обходить коло, намагаючись не дзвонити у дзвіночок. Потім підходить і тихенько дзеленчить у іншої дитини над вухом, передає їй дзвіночок і сідає на її місце.

Гра продовжується, поки дорослий не запропонує відкрити очі і побачити, що всі помінялися місцями.

Коли діти сидять і тихенько чекають, поки поряд з ними не пролунає дзвіночок, вони зосереджуються і заспокоюються.

Усвідомлене споглядання. Техніки усвідомленого споглядання своїм корінням сягають давніх часів і активно використовуються в медитації. Розвиваючи здатність до концентрації уваги, вони одночасно сприяють релаксації і зняттю напруження. Люди здавна спостерігали за природними процесами, але в сучасному технологічному світі цьому надають надто мало уваги.

Дитина, опановуючи техніки усвідомленого споглядання, вчиться багатопланово сприймати світ, фіксує увагу на малопомітних деталях.

Під час прогулянки можна запропонувати дітям вправу «Хмаринки».

Багатьом з нас відома таке захопливе заняття, як розглядування хмарин, які можна уявити у вигляді тварин чи предметів.

Запропонуйте дітям поглянути в небо і зосередитись на спогляданні хмаринок. Нехай опишуть, кого їм нагадує хмаринка. Куди вона рухається? Який в неї настрій? Що вона робить? Таким чином, за допомогою педагога, діти придумують історію про неї.

Усвідомлена уява. Діти не вміють усвідомлено займатись медитативними практиками, але вони вміють спонтанно досліджувати світ. Саме цю здатність і вміння фантазувати можна використати для виконання технік усвідомленої уяви. Нестійкість образів уяви дитини дозволяє їй легко перетворювати одну річ в іншу і швидко змінювати об'єкти уяви.

Тренуючи усвідомлену уяву, ми допомагаємо дитині сформувати цілеспрямовану уяву. А також техніками усвідомленої уяви ми досягаємо зниження стресу, активізуємо відділи мозку, які відповідають за мислення, мовлення, сприймання, емоції. Відмітимо, що даний вид вправ вдавався дітям найтяжче. В основному його застосовували індивідуально.

Так, наприклад, під час індивідуальної роботи можна запропонувати дитині вправу «Чарівна паличка».

Діти люблять все чарівне і охоче відгукнуться на таку пропозицію. Чарівна паличка – це інструмент, який може все виправити в одну мить.

Запропонуйте дитині скористатися чарівною паличкою, щоб зняти напругу чи покращити свій настрій. Розкажіть, що це тільки її чарівна паличка і вона «не працює» для інших, але із задоволенням виконує побажання свого хазяїна. Спочатку необхідно виконувати вправу з реальним предметом «чарівна паличка». А потім ускладнювати завдання, попросити дитину уявити, яка її власна «чарівна паличка», нехай вона подумки знайде місце для її зберігання

(вдома чи в чарівному просторі). Головне, щоб у дитини був завжди вільний доступ до неї.

Для того, щоб «чарівна паличка запрацювала», потрібно чітко усвідомити негативну емоцію, проговорити її, описати емоцію і попросити паличку замінити негативні емоції на позитивні. Після помаху палички подумки дитина має явити себе з новою емоцією і проявити її.

Для кращого закріплення отриманих навичок з майндфулнес практик нами було запропоновано повторення в домашніх умовах медитаційних вправ, які використовувалися на занятті, виконання їх батьками разом з дитиною протягом усього періоду роботи.

Попередній аналіз застосування технології майндфулнес у дітей з інтелектуальними порушеннями показав суттєве покращення поведінки, підвищення показників уваги, самоконтролю, у дітей розвинулась доброзичливість.

Таким чином, навчання дітей з інтелектуальними порушеннями технік майндфулнес дозволило покращити:

- розпізнавання власних та чужих емоцій;
- розвиток усвідомлення своїх переживань та емоцій;
- розуміння того, як емоції впливають на тіло;
- регуляцію власних емоційних переживань;
- розвиток співчутливості та доброзичливості;
- соціальні навички, поведінку;
- навчальні досягнення (за рахунок вищої зосередженості та концентрації уваги);
- самопочуття (внаслідок зменшення тривожності, агресивності, стресу, переживань).

Ці навички позитивно впливають на соціально-емоційний розвиток дошкільників, сприяють розвитку емоційного та соціального інтелекту. Вони важливі і необхідні для психічного розвитку дитини в цілому.

Застосування майндфулнес-практик у процесі взаємодії батьків із дітьми, які мають особливі освітні потреби, є ефективним інструментом для підвищення емоційної регуляції, зниження стресу та зміцнення батьківсько-дитячого зв'язку. Практики усвідомленості сприяють розвитку здатності батьків залишатися в моменті "тут і тепер", краще розуміти власні реакції та потреби дитини, що є критично важливим у ситуаціях високої емоційної напруги та невизначеності, які супроводжують виховання дитини з ООП.

Майндфулнес дозволяє батькам зменшити автоматичні негативні реакції, підвищити толерантність до складних поведінкових проявів дитини та формувати більш прийнятну, емпатійну модель спілкування. Наукові дослідження підтверджують, що регулярна практика усвідомленості асоціюється з підвищенням рівня психологічної гнучкості, зменшенням симптомів емоційного вигорання та депресивних проявів у батьків, а також з покращенням соціального функціонування дітей.

Таким чином, інтеграція майндфулнес у систему психологічного супроводу батьків дітей з ООП є перспективним напрямом, що дозволяє не лише знижувати рівень психоемоційного напруження, а й формувати більш ресурсну, стабільну та підтримувальну сімейну взаємодію.

ДОДАТКИ

ДОПОМОГА ПРИ ГОСТРИХ СТРЕСОВИХ РЕАКЦІЯХ

Після важкої ночі: чому важливо діяти

Навіть якщо здається, що ви звикли до стресу, ваше тіло – ні. Після обстрілів чи інших травматичних подій тіло залишається в напрузі, у стані «напівзамороження», коли все стискається і чекає небезпеки. Якщо не допомогти йому «розрядитися», це може негативно позначитися на здоров'ї.

Що відбувається з тілом, якщо нічого не робити

Коли емоції не прожиті, не висловлені, вони накопичуються в тілі та проявляються через психосоматику.

Ось можливі симптоми:

- Тиск у грудях або стиснення щелепи.
- Головний біль або біль у спині.
- Прискорене серцебиття чи дискомфорт у серці.
- Проблеми зі шлунком (розлади або надмірний апетит).
- Тремтіння, відчуття «обриву» всередині.
- Порушення сну: важко заснути, часті прокидання.
- Денна втома, дратівливість, сльози без причини, злість (іноді на близьких).
- Апатія: не хочеться говорити, відчувати чи жити.

Це ознаки того, що тіло не вийшло зі стресу. Без уваги до себе ці симптоми можуть перерости в хронічний біль або виснаження.

Швидкі дії для заспокоєння:

(за С. Ройз)

- Нервова система влаштована так: коли небезпечно тілу, усі знання не засвоюються. Тож перше, що треба зробити, – повернути безпеку своєму тілу. Якщо поруч із вами дитина, обійміть її і скажіть: «Я з тобою». Якщо її рухи пришвидшені, треба говорити повільно, тихо й бути на рівні очей дитини.

- Безпека для людей – це про режим дня, рутину. Робіть, усе, що ви запланували, якщо це можливо. Наприклад, піти в душ, поприбирати, поїсти, приготувати їжу.
- Пам'ятайте, що треба пити воду. Коли симпатична система активна, у нас пересихає в роті. Якщо не хочете пити, хоча б змочіть губи чи пополощіть рот.
- Треба їсти чи принаймні жувати. Коли ми жуємо, нервова система виходить зі стану паніки. Носіть із собою жуйки, цукерки. Ідеально, щоби було щось із вираженим смаком, аби повернути себе в стан мінімального спокою.
- Слідкуйте за тим, аби ви та діти ходили в туалет. Історично склалося так: аби ссавці були в безпеці, у них мають бути позиви до сечовипускання й дефекації. Це треба, щоби стати легшим перед втечею. Якщо в стресовій ситуації ви відчуваєте, що з кишківником щось відбувається, це абсолютно нормально.
- Візьміть у ліву руку якийсь предмет, який можете проконтролювати. Коли ми беремо щось у ліву руку, то, фактично, беремо під контроль усе, що відбувається в правій півкулі мозку. Усі тривожні думки й образи – це зокрема робота правої півкулі. Наприклад, коли дитина тривожиться, а вам треба зібрати речі, призначте її відповідальною за якийсь процес і дайте якийсь предмет у ліву руку. Це допоможе заспокоїтися.
- Аби ми були в безпеці, маємо ввести нові правила нашого часу. Наприклад, не підходьте до вікон, натомість наближайтеся до так званої несучої стіни. Зараз саме час пограти з дитиною в «супергероїв безпеки», оглянути квартиру й подумати, що може впасти з полиці.
- Сконтактуйте із сусідами, щоби відчувати, що поряд є підтримка. Якщо є можливість зібратися кількома сім'ями чи класом десь у безпечному просторі, це буде чудово. Так ви зможете влаштувати «колективну безпеку».
- Підтримуйте свої емоції. Дайте собі можливість проявити емоції, які відчуваєте. Якщо важливо плакати чи злитися, так і робіть. Наприклад, коли

людина матюкається, виділяється гормон ендорфін. А це допомагає знеболити процес.

- Коли вранці я почула сирени, то зрозуміла, що не можу говорити. Це для мене не властиво. Це пояснюється так: коли страшно, у нас вимикаються зони Брока, що відповідають за говоріння. Якщо ви відчуваєте страх через голосні шуми то можна співати, кричати, говорити голосно.
- Повторюйте слово «пау» кілька разів. Уявіть, що ви наче кидаєте це слово в стелю, як у мішень.
- Слідкуйте за диханням. Робіть вдих на 2 такти, а видих – на 4 чи 6. Тобто затримуйте дихання. Дітям можна давати скоромовки, щоби вони говорили їх на видиху.
- Дозвольте собі «потупити». Коли ми перебуваємо в стані травматизації, терапевти рекомендують грати на тетрисі, з кульками. Можете пограти в комп'ютерну гру.
- Коли ми не можемо нічого проконтролювати, треба виконати дії, які мають хоч трохи контролю. Тобто те, за що ви можете взятися й що даватиме швидкий результат. Наприклад, щось швидко спекти чи прибрати на полиці.
- Якщо ви ходите квартирою, краще йти перехресно: ліва рука, права нога. Коли ми перебуваємо в стресовому стані, то переважно ходимо паралельно: права рука, права нога. Це означає, що порушені зв'язки між кулями мозку.
- Для того, щоби повернути в дію префронтальну кору (частину, якою ми думаємо), важливо поставити собі запитання: «Я розглядаю всю доступну інформацію чи звертаю увагу тільки на погані новини?». Не зважаючи на всю інформацію, що є в інформаційному просторі, є хороші новини. Наприклад, ми знаємо, скільки атак відбито. Важливо поділяти думки та факти. Факти – те, що повідомляють в офіційних джерелах інформації, думки – наша інтерпретація.

- Запитайте себе: «Моя дівчинко (мій хлопчику), що я можу зараз для тебе зробити?». І зробіть це для себе. Турбота про себе згодом повернеться сторицею.
- Випишіть практики, які допомагають повернути стан спокою. Коли ми в стані стресу, то можемо чогось не згадати. Якщо це буде записано, ви зможете повторити це.

Чому це важливо

Якщо не дати виходу напрузі зараз, вона накопичиться й проявиться пізніше – болем, зривом чи повним виснаженням.

Дійте одразу, щоб зберегти здоров'я.

Бережіть себе! Пам'ятайте, що Ви не самі.

РЕЛАКСАЦІЙНІ ВПРАВИ

Вправа «Релаксація на контрасті»

Щоб ефективно зняти м'язове напруження, спочатку треба його посилити. Якщо обстановка навколо напружена й ви відчуваєте, що втрачаєте самовладання, цей комплекс можна виконати прямо на місці, за столом, практично непомітно для навколишніх.

1. Так сильно, як можете, напружте пальці ніг. Потім розслабте їх.
 2. Напружте й розслабте ступні ніг.
 3. Напружте й розслабте гомілки.
 4. Напружте й розслабте коліна.
 5. Напружте й розслабте стегна.
 6. Напружте й розслабте сідничні м'язи.
 7. Напружте й розслабте живіт.
 8. Розслабте спину й плечі.
 9. Розслабте кисті рук.
 10. Розслабте передпліччя.
 11. Розслабте шию.
 12. Розслабте лицьові м'язи.
 13. Посидьте спокійно кілька хвилин, насолоджуючись повним спокоєм.
- Коли вам здається, що повільно пливете, то ви повністю розслабилися.

Вправа «Піджак на вішалці»

Зняти напруження в м'язах можна не лише, лежачи або сидячи, а й стоячи чи навіть ідучи. Для цього достатньо уявити себе «без кісток», зробленим ніби з гуми, або уявити своє тіло піджаком, що висить на вішалці. Порухайте тілом,

яке, наче вільно висить на хребті. Відчуйте, як вільно гойдаються руки, плечі, тазовий пояс, коли ви рухаєте хребтом.

Коли людина хвилюється, її дихання прискорюється і стає поверхневим. Щоб не допустити надмірної емоційної реакції під час стресових ситуацій, потрібно стежити за тим, щоб дихання залишилося глибоким і повільним.

Вправа «Ритмічне дихання»

Помітивши, що ви починаєте хвилюватися, напружуватися, обурюватися, починайте дихати за таким принципом: вдихаючи, рахуйте до трьох, видихаючи, також рахуйте до трьох. Потім спробуйте зробити видих іще тривалішим: видихаючи, рахуйте до п'яти, до семи тощо.

Вправа «Рахунок»

Цю вправу можна робити в будь-якому місці. Потрібно сісти зручніше, скласти руки на колінах, поставити ноги на землю й знайти очима предмет, на якому можна зосередити свою увагу.

1. Почніть рахувати від 10 до 1, на кожному рахунку роблячи вдих і повільний видих. (Видих має бути помітно довше вдиху.)
2. Заплющіть очі. Знову порахуйте від 10 до 1, затримуючи подих на кожному рахунку. Повільно видихайте, уявляючи, як з кожним видихом зменшується й нарешті зникає напруження.
3. Не розплющуючи очі, рахуйте від 10 до 1. Цього разу уявіть, що видихуване вами повітря пофарбоване в теплі пастельні тони. З кожним видихом кольоровий туман стає густішим, перетворюється на хмари.
4. Пливить ласкавими хмарами доти, поки очі не розплющуються самі.

Щоб знайти потрібний ритм рахунку, дихайте повільно й спокійно, відгороджуючись від усіляких хвилювань за допомогою уяви. Цей метод дуже добре послаблює стрес.

Через тиждень почніть рахувати від 20 до 1, ще через тиждень – від 30, і так до 50.

В основу наступних методів психологічної саморегуляції покладено роботу з образами уяви для регуляції емоційного стану людини. Адже свідомо створені образи впливають на організм людини майже так само, як і реальний досвід.

«Стирання інформації»

Розслабтеся. Заплющте очі. Уявіть, що перед вами лежить чистий аркуш паперу, олівці, гумка. Подумки намалюйте на аркуші негативну ситуацію, яку б вам хотілося забути. Це може бути реальна картинка, образна ситуація. Подумки візьміть гумку й послідовно «втирайте» з аркуша цю негативну інформацію, доки не зникне ця картинка. Знову заплющте очі й уявіть собі той самий аркуш паперу. Якщо картинка не зникла, знову візьміть гумку й «втирайте» її до повного зникнення.

Такі методи використовують також задля зниження концентрації уваги на стресогенному чиннику.

Вправа «Ворона на шафі»

Якщо певна людина викликає у вас негативні емоції, а вам доводиться взаємодіяти з нею, можна зменшити своє напруження, подумки домальовуючи реальну картину ситуації. Наприклад, уявіть цю людину дуже маленькою, у смішному вбранні або розташуйте її на значній відстані від себе, у дивному місці, змініть в уяві тембр її голосу тощо. Тобто віднайдіть такі доповнення до психотравмувальної ситуації, що зроблять її кумедною або незначущою для вас.

Вправа «Настрій»

Кілька хвилин тому ви почули погану новину чи закінчилася неприємна розмова...

Як зняти неприємний осад? Візьміть фломастери. Розслаблено, лівою рукою намалюйте абстрактний малюнок: кольорові нитки, лінії-сюжети, фігури. Важливо при цьому повністю зануритись у свої переживання, вибрати колір і провести лінії так, як вам хотілося б, щоб вони цілком збігалися з вашим настроєм.

Намагайтеся уявити собі, що ви переносите свій сумний настрій на папір. Закінчили малюнок? А тепер перегорніть аркуш і на звороті напишіть 5-7 слів, які відображають ваш настрій, ваші почуття. Довго не думайте і не намагайтеся бути ввічливими: необхідно, щоб слова виникали спонтанно, без спеціального контролю.

Після цього ще раз продивіться ваш малюнок, ніби заново переживаючи свій настрій, перечитайте слова, і з задоволенням, емоційно, розірвіть аркуш, викиньте його в кошик.

Ви помітили? Всього 5 хв, а ваш зіпсований настрій уже зник, він перейшов у малюнок і був знищений.

СТАБІЛІЗАЦІЙНІ ПРАКТИКИ

(за С. Ройз)

Контроль стоп, спини, очей і рук

Сядьте стійко, наскільки це можливо. Якщо ви опираєтеся на стінку стільчика, опирайтеся. Відчуйте, як щільно втиснулися в стільчик. У людини є кілька точок опори й контакту, завдяки яким вона може вийти зі стану паніки та стресу й допомогти собі не потрапити в стан травматизації.

Перше – це стопи. Що б не відбувалося, перевіряйте в себе і своїх дітей, наскільки стійко стоять стопи. Подивіться зараз на ваші ноги. У той момент, коли ви чуєте інформацію, що вас лякає, постарайтеся одразу подивитися на свої ноги. Коли з'являється контакт із ногами, з'являється можливість рухатися.

Друге – спина. Якщо у вас є можливість на щось опиратися, зробіть це. У той момент, коли стає страшно, притуліться до стіни чи до спинки стільчика.

Третє – очі. Озирніться своєю кімнатою. Подивіться, що видно навкруги. Якщо поруч із вами хтось є, зустріньтеся з ним / нею поглядом. Коли страшно, ми говоримо «у мене в очах потемніло», тобто виходимо із зорового контакту. А ще, коли стає страшно, у нас розширюються зіниці, щоб охопити поглядом більшу кількість об'єктів. Буває, усе “пливе” перед очима, а буває, в очах темніє. Тож спробуйте покліпати очима і знайти якусь яскраву точку навкруг, аби сфокусуватися.

Четверте – руки. Стисніть і розтисніть свої руки, потріть їх. У той момент, коли ми тремо руки, допомагаємо вийти собі з фази стресу. Далі обійміть себе. Коли нам страшно й ми потрапляємо у фазу сильного стресу, втрачаємо контакт зі своїм тілом. Ми буквально «вилітаємо» з нього. Але тільки тіло може витримати те напруження, з яким ми стикаємося. Якомога частіше замотуйтеся в плед.

Покладіть ліву руку під праву пахву і праву руку – на плече. Порухайте лівою рукою, постукайте себе по правому плечу. Це допомагає повернути «контейнер» нашому тілу.

Точка екстреної допомоги під час паніки

Знайдіть точку між безіменним пальцем та мізинцем і надавіть на неї. Це точка, на яку ми впливаємо, коли стає страшно. Це допомагає заспокоїтися.

Психотерапевтична практика

Простукуйте грудну клітину, з'єднуючи руки, наче пташки, з періодичністю один удар у секунду, чергуючи руки. А тепер проговоріть про себе чи вголос: «Я впораюся, ситуація справді складна, але я зроблю це». Ця вправа допомагає повернути серцебиття в нормальний ритм. Тому важливо, щоби був саме один удар на секунду. Якщо робити це частіше, серцебиття пришвидшиться.

Якщо дитина самотійно не може це робити, ритмічно постукайте по її колінах чи плечах зі словами: «Ми впораємося, справді страшно й важко, але подивися, які ми молодці».

Обов'язкова вправа

Навіть якщо ви забудете про все інше, пам'ятайте про цю вправу. Як тільки з'являється можливість, зробіть “потягушки”, потягніться вгору. До того ж запропонуйте дітям потягуватися. Якщо ви вмієте займатися йогою чи стретчингом, загадайте про це саме зараз.

Пам'ятайте, що неврологи розповідають про понижений та підвищений тонуси. Коли ми в стані стресу, м'язи в спазмі. Нам треба повернути їхній нормальний тонус – саме так ми виходимо зі стану стресу.

Якщо важко, ви перебуваєте в закритому просторі й не можете потягнутися, принаймні потягніть пальці рук, ніг, шию. Це допоможе повернути активність префронтальної кори, щоби думати і швидко реагувати.

Гримаси

Скорчіть гримасу. Уявіть, що ви хочете когось налякати, а ще постарайтеся видати дивний звук. Ця вправа значно серйозніша, ніж здається. Вона не тільки для того, щоби ви розсміялися. У той момент, коли ми рухаємо очима чи залучаємо міміку, впливаємо на черепно-мозкові нерви, які допомагають повернути спокій. Ми охолоджуємо напруженість нашої симпатичної системи. Я впевнена, ця вправа дуже сподобається дітям.

Кондиціонер перевантаженої нервової системи

Подуйте на великий палець руки. А тепер уявіть, що ви дмухаєте на свічку: короткий вдих, а потім видих. Коли ми перебуваємо в стані стресу, перехоплює дихання. Щоби «ввімкнути» парасимпатичну нервову систему, що відповідає за заспокоєння та розслаблення, треба старатися робити видихи частіше, ніж вдихи.

Якщо біля вас є діти, які хвилюються, а у вас є мильні бульбашки, це прекрасно діє. Дмухати на свічки, кульки, мильні кульки, співати – усе допомагає.

Очі в різні боки

Рухайте очима в різні боки: подивіться вверху, униз, прямо, а потім повільно праворуч і затримайте погляд. Потім знову: вперед, ліворуч і затримайте в крайній точці. Тоді – знову прямо.

Ця вправа залучатиме «блукаючий нерв», аби ми розслабилися. Дітям можна чимось шелестіти, щоби вони на це дивилися й переводили погляд.

Корінець язика

Корінець язика пов'язаний із частиною нервової системи, яка також відповідає за заспокоєння. Висуньте язик у напрямку грудної клітини, а потім зробіть язикову гімнастику. Уявіть, що ваш язик прибирає стелю, потім – стіни й підлогу. А ще імітуйте полоскання горла.

Я – океан

Уявіть, що ви миттєво виростаєте розміром в океан. Виростаєте величезними, як сонячний промінь чи найвища гора, стаєте дуже високими та широкими по горизонталі та вертикалі. Відчуйте, що за вами – сила вашого роду, країни, військових, знань. Відчуйте, який стан приходить. Буде класно, якщо картинку з океаном ви поставите собі на заставку.

Уявіть: у вас зараз є вибір. Ви можете відчувати себе маленькими склянками води, чого від нас очікують вороги, а можемо відчувати себе величезним океаном, який може вмістити в себе всю тяжкість часу, з якою ми зіштовхнулися.

БАЛАНСУВАЛЬНІ ВПРАВИ

(за С. Ройз)

Ми робимо вдих зі словами “моє”, а потім видих, відштовхуючи дві руки й кажемо “не моє”. Спокій, сила, стабільність, безпека, радість, мир – моє. Не моє – будь-яке напруження.

Дихання в човник.

Коли маленькі діти бояться, то хапаються за живіт. У той момент, коли ви намагаєтеся повернути собі відчуття опори, кладіть руку на живіт. Друга рука – човником згорнута біля рота. Робите видих, дуєте в долоньку й опускаєте до грудної клітки. Робите вдих і підіймаєте руку. І так кілька разів.

Кола підтримки.

Коли ми в стані стресу, активна симпатична нервова система: дихання й серцебиття частішає. Це треба, щоби мозок збагатився киснем і ми могли діяти. У цей момент виробляється нейрогормон окситоцин. Він допомагає знеболити серце – робить так, аби воно витримало навантаження.

А ще він відповідає за відчуття близькості, зв’язаності. Зараз має допомагати те, коли ми просимо когось про допомогу й допомагаємо самі. Нам важливі кола підтримки. Ідеально, якщо в оточенні є 5 людей: той, у кого можна прочитати чи дізнатися правдиву інформацію, той, хто може допомогти дією, той, хто може підтримати в почуттях, той, хто може помовчати поруч і той, хто може розсмішити.

Якщо біля вас людина трясеться, у неї великий викид адреналіну. У такій ситуації нема сенсу говорити «Розслабся», «Не панікуй». Треба запропонувати якийсь рух. Наприклад: «Принеси мені води», «Закутайся».

Скриня ресурсів.

Важливо накопичувати ресурси, щоби втримувати напруження. Ресурсом може бути емоційний контакт із кимось, дозвіл собі відчувати, будь-яка

раціональна інформація, віра, підтримка зв'язку з кимось, можливість їсти, пити, уява (можна уявляти, чим ми займатимемося, коли все закінчиться).

Беремо себе в руки.

Уявіть, що тильна частина долоні реагує на небезпеку завмиранням і втечею. Великий палець «реагує» емоційно, а є частини, якими ми раціонально сприймаємо інформацію.

Коли ми кажемо: «Візьми себе в руки», «Поверни свій мозок на місце», можна скласти долоні: пальцями ближче до руки, такі собі плескання однією рукою. Кажемо: «Повертаю собі свої силу та спокій».

Думаємо чи кажемо: «Моя тривога говорить...» і виписуємо думки про це; «Мій мозок говорить...». Ця практика допомагає зменшити тривогу.

Уявіть собі образ, якого ви боїтеся, і додайте йому щось смішне, знеціньте його.

Оберіть чи пригадайте ваш образ спокою та стійкості. Зафіксуйте десь цю картинку – наприклад, нехай вона буде в телефоні. Часом картинка повертає стан спокою.

Уявіть, яке ви джерело світла. Яке ваше світло? Може, ви лампочка, гірлянда чи сонце. Відчуйте, що з'являється всередині, коли ви стаєте джерелом світла. Наше завдання – стати маяками для тих, кому зараз страшніше й небезпечніше.

АРТТЕРАПЕВТИЧНІ ТЕХНІКИ

Техніка «Що я маю у подарунок»

Мета: робота з втратою близької людини, допомога у прийнятті травмуючої події, пошук ресурсів для подальшого життя без втраченої людини.

Вік: 12+

Тривалість: 20-30 хв.

Інструменти: фотографії із зображенням померлої людини (селфі, в колі сім'ї, друзів тощо)

Інструкція:

Клієнт споглядає фото з зображенням втраченої близької людини.

Терапевт говорить (запитує):

- Розкажіть, будь ласка, про того, хто зображений на цій фтографії.
- Який колір очей в нього/неї?
- Який колір волосся?
- Яке в нього/неї хоббі?
- Що він/вона вміли робити краще всього?
- Який улюблений колір/напій/страва/музика/фільм? Тощо
- Як Ви думаєте, що від цієї людини Ви отримали в дарунок? (колір очей, вподобання, навички, вміння, захоплення тощо)
- Як Ви вважаєте чи добре було б продовжувати все це реалізовувати/ демонструвати й надалі в житті, як подяка тому, хто Вам це подарував?

Якщо клієнт погоджується, то може проговорити фразу по типу «Я прийняв твої дарунки. Дякую за них! Я реалізовуватиму/ демонструватиму, як згадку про тебе»

Примітка: якщо клієнт не хоче дякувати за «дарунки», то можна запитати: «А що б Ви зробили?» Далі вже орієнтуємось на відповіді клієнта.

Висновки: дуже важливо! Ця техніка дієво проходить на стадії

переходу від депресії до прийняття.

Техніка «Що я хотів би подарувати»

Мета: робота з втратою близької людини на стадії прийняття, пошук життєвих ресурсів.

Вік: 12+

Тривалість: 40-50 хв.

Інструменти: папір, фарби, олівці.

Примітка: краще всього проводити цю техніку після техніки «Що я маю у дарунок», з якої терапевт має запам'ятати якомога більше відповідей на питання.

Інструкція: терапевт звертається до клієнта: «Зазвичай, коли ми отримуємо дарунки, нам хочеться на приємне відповісти тим самим. Зараз я пропоную Вам підготувати подарунок тій людині, дари, якої Ви прийняли і проговорили, дивлячись на її фото»

Пропонуємо промалювати цей подарунок. Обговорюємо. Потім ...

«Зараз пропоную Вам перенестись на урочисту подію, де Ви матимете змогу подарувати свій подарунок. Готові?...Закривайте очі...Робіть «вдих-видих» (3 рази)...Уявіть, що Ви знаходитесь в гарній світлій кімнаті, де фоном грає спокійна приємна музика (або музика, яку любив/ла втрачена людина)...Посеред кімнати стоїть стіл...На ньому скатертина (улюблений колір втраченої людини) кольору...На столі багато страв, напоїв (терапевт перераховує всі улюблені страви, напої втраченої людини)...Ви обираєте собі місце за столом...сідаєте... Праворуч від Вас хтось сидить, хтось рідний, близький... Він/вона одягнений/на в...(терапевт перераховує улюблений одяг втраченої людини)...Подивіться на нього/неї...Що він/вона зараз робить?...Зробіть йому/їй приємно...подаруйте те, що Ви підготували...Розкажіть про цей дарунок йому/їй... Що ще Ви хотіли б сказати?...Скажіть...

Кожна подія має завершення ...Вам час повертатись ...Попрощайтесь з

гостем...Відкривайте очі...Зробіть «вдих-видих» (3 рази)...

Які Ваші емоції, почуття?»

Висновки: техніка допомагає прийняти ситуацію незворотності, пропрацювати біль втрати.

Методика «Дерево»

Мета: знизити рівень напруги, включити фантазію, переключити увагу на дихання, на тіло, дати можливість прожити відчуття опори, заспокоїти, дати можливість наповнитися ресурсом.

Вік: від 6 років

Тривалість: 30 хв.

Інструменти: ватман чи папір А4, кольорові олівці, фломастери.

Інструкція:

Дитині пропонується уявити себе деревом.

1. Уяви, яке ти Дерево?
2. Давай запитаємо у цього Дерева де йому буде найкраще знаходитися, куди йому хотілося б переміститися або здійснити подорож? (Дитина може прикрити очі і проговорити).
3. Продемонструй, будь ласка, покажи образ, який ти уявляєш. Дитині пропонується показати образ Дерева через тіло.
4. Психолог допомагає дитині звернути увагу на стопи, відчути їх, звертає увагу на те, щоб вони були міцно притиснуті до підлоги. Пропонується дитині уявити і відчути, як від стоп іде міцне коріння в глибину, ніжки – міцний стовбур, маківку - яка витягується до гори - Дерево росте, тягнеться до Сонечка.
5. Давай послухаємо як дихає Дерево. Звертаємо увагу, як «дихає носик», проговорюємо. Також звертаємо увагу, що вдихаємо прохолодніше повітря, а видихаємо - тепліше, зігрите нами. Далі

переводимо фокус уваги на животик. Допомагаємо дитині помітити, що на вдиху животок дитини наповнюється, злегка надувається, а на видиху – пірнає, ніби зникає. Можна запропонувати покласти ручку на животик і прислухатися, помітити, повідчувати, як повітря набирається на вдиху і вивільняється на видиху. Додаємо підсилення – глибший вдих і глибший видих коли живіт зовсім «ховається».

6. Давай прислухаємося, як співає дерево. Дітям пропонується зробити вдих (животик злегка надувся) і на видиху, втягуючи животик, прогудіти звук (у-у-у..., о-о-о... через складені «в трубочку» губки. Звертаємо увагу, що видихаємо повільно, довше, ніж вдихаємо.
7. Тепер уявімо, як Дерево від землі через корені бере поживні речовини, як наповнюється ними. Пропонуємо зробити вдих через стопи. Відчути стопи, ніжки. Далі пропонуємо через маківку вдихнути сонячне тепло, промінчики сонця, енергію сонця (можна запропонувати дитині покласти ручку на голівку).
8. Далі пропонується уявити, що раптом, почав віяти вітер. Дерево наше з міцним корінням, міцним стовбуром зустрічає вітер. Пропонуємо дитині зробити вдих – витягнути ручки догори. Видих потягнути ручки ліворуч.
9. Вдих - догори. Видих - ручки праворуч. Зробити так кілька циклів дихання.
10. Яким тепер стало твоє Дерево? Як себе почуває? Що хоче? Можливо його образ змінився? Дітям може захотітися додати дощичку для Дерева. Можна теж це програти, підставити долоні ні зустріч краплинам дощу, підняти їх догори.

Пропонуємо намалювати кольоровими олівцями кінцевий образ дерева.

Якщо працюємо з групою чи в парі – мама-дитина – можна запропонувати кожному учаснику на ватмані намалювати своє дерево і

додати до малюнку важливі на їх погляд елементи: сонечко, хмаринки, травичку і т.д.

11. Підписати малюнок.

Методика «Метелик»

Мета: знизити рівень напруги, відпустити агресію, страх, включити фантазію, розслабити тіло, зокрема, м'язи обличчя, відновитися, відпочити, створити позитивний настрій.

Вік: від 6 років

Тривалість: 30 хв.

Інструменти: ватман чи папір А4, кольорові олівці, фломастери. Можна використати кольоровий картон, клей ножиці, пластилін, блискітки та ін..

Інструкція:

1. Дітям пропонується лягти на підлогу. Якщо такої можливості немає - можна виконувати вправу сидячи.

Уяви себе на квітучій галявині. Відчуй, як твоя спинка доторкається до теплої землі, до травички. Відчуй, як легенький вітерець дає тобі приємну прохолоду, а ласкаве сонечко ніжно зігріває тебе. Твої ніжки, ручки, долоньки, обличчя розслабляються.

Ти відчуваєш, як пахнуть лісові ягоди, як навколо кружляють метелики у своєму легкому таночку.

Раптом ти помічаєш, як до тебе наближається один з метеликів. Уважно роздивися його. Який він, якого кольору, які у нього крильця, який у нього настрій.

2. Метелик приземлився тобі прямо на носик і хоче з тобою погратися!
3. Ти починаєш дмухати на носик собі, але робиш це дуже обережно.
(тричі)
4. Метелик сідає на підборіддя, а ти дмухаєш тричі на підборіддя.
5. Метелик зараз сідає тобі на ліву щоку і ти дмухаєш на ліву щоку.

6. Метелик сідає на праву щічку. Ти йому дуже сподобався, таким чином метелик спілкується з тобою. Ти дмухаєш тричі на праву щічку.
7. Метелик перемістився тобі на лоб і ти дмухаєш тричі на лоб.
8. Метелик сідає на ліву долоньку, на кожен пальчик. Потім на праву долоньку, на кожен пальчик. Дитині пропонується по черзі ворухити обережно кожним названим пальчиком
9. Метелик здіймається і в знак подяки за ваше спілкування – махає тобі крильцями, посміхається і відлітає до своїх братиків та сестричок метеликів, залишаючи тобі в подарунок чарівну посмішку та гарний настрій.
10. Посміхнися і ти метелику у відповідь. Посміхнися так щиро, широко, як ти це зараз відчуваєш.
11. Відчуй подарований ним настрій у своєму серці.
12. Зроби глибокий вдих і на видиху відкривай очі.
13. Розкажи нам про зустріч з метеликом через малюнок.

Дітям пропонується зобразити метелика, з яким вони зустрілися на галявині або запропонувати уявити себе цим метеликом та намалювати, виготовити з паперу чи виліпити з пластиліну, оздобити його.

Також можна запропонувати створити колективний малюнок галявини з метеликами, яких уявили учасники.

Якщо учасники обирають різні матеріали для роботи – поєднати вироби та малюнки на одному ватмані. Створиться дуже цікава, оригінальна композиція, з індивідуальним баченням кожного учасника.

14. Дати назву малюнку, композиції.
15. Дітям можна запропонувати порухатися - політати, як метелики, помахати крильцями легко та невагомо.

Методика «Чарівний птах розправив свої крила»

Мета: знизити рівень напруги, зокрема в плечах, спині, в руках. Зняти втому, страх, переживання, включити фантазію, допомогти розкритися, відновитися.

Вік: від 6 років

Тривалість: 30 хв.

Інструменти: ватман чи папір А4, кольорові олівці, фломастери. Можна використати кольоровий картон, клей ножиці, пластилін, блискітки та ін.

Інструкція:

1. Уяви себе чарівним птахом, який був зачарований і довго спав.

Дитині пропонується стати на ноги, опустити руки вздовж тулуба, нахилити голівку донизу, стиснув лопатки, напружити спину.

2. Ось чари закінчилися, вийшло сонечко і наш Чарівний птах починає прокидатися, розправляти свої гарні крила.
3. Відкрий свої очі і поморгай ними 4 рази. Опустити плечі донизу, розіжми кулачки, якщо вони були стиснуті.
4. Підніми носик-дзьобик догори, донизу.
5. Поверни голівку вліво, а потім вправо.
6. Підніми ліву руку-крильце догори, праву руку-крильце догори.
7. Розітри гарненько свої крильці-долоні, відчуй як вони зігріваються.
8. Підніми ліву ніжку, зігнувши в коліні і затримайся в цьому положенні. Порахуй до 4.
9. Підніми праву ніжку, зігнуту в коліні. Порахуй до 4.

Зверни увагу на те, як Чарівний птах уміє тримати рівновагу.

10. Підніми ліву руку і праву ніжку. Порахуй до 4
11. Підніми праву руку і ліву ніжку. Порахуй до 4
12. Підніми дві руки догори одночасно і ліву ніжку. Порахуй до 4
13. Підніми дві руки догори одночасно і праву ніжку. Порахуй до 4

1. Стоячи міцно на обох ногах, починай повільно розкривати руки-крила. На рахунок 4 догори і на рахунок 4 донизу. (Кілька разів)
Можна запропонувати на вдиху піднімати руки догори і на видиху їх опускати.
2. Зроби вдих і з видихом обійми себе крильцями і округи спину, потягни носик-дзьобик донизу. Вдих – розкрий широко руки-крила, потягни носик догори і прогни спинку. (2-4 рази).
3. Пофантазуй, яку пісню Чарівний птах може заспівати, які видавати звуки і піднімаючи руки-крила догори, прозвучи, прокричи чи заспівай так, як цей Чарівний птах.
4. Порухайся по кімнаті, махаючи руками-крилами, зображаючи Чарівного птаха в польоті.
5. За бажанням діти можуть намалювати Чарівного птаха, який розправив крила, виготовити з паперу чи зліпити з пластиліну. Можна поєднати всі малюнки та вироби в одну композицію, створивши спільний малюнок з фігурками птахів.
6. Дати назву малюнку, виробу, композиції.
7. Що хоче побажати Чарівний птах учасникам? Що хоче побажати тобі особисто? Можливо є ще хтось, кому побажання Чарівного птаха буде потрібним та приємним. Ти можеш це передати йому чи їй.

Висновок:

Дані вправи можна застосовувати в індивідуальній та груповій роботі з дітьми, а також залучати батьків, використовувати при роботі з сім'ями. Завдяки акценту уваги на тілесних відчуття, на диханні – є можливість повертатися в «тут і тепер» та допомогти собі відновитися. Робота в групі допоможе дітям та дорослим ще більше розкритися, налаштувати та відновити спілкування.

Ізотерапія - робота з папером, пластиліном, малювання - допоможе учасникам ще більше розслабитися, зануритися у свій внутрішній світ, глибше його дослідити та через позитивні образи віднайти ресурс, трансформувати свій стан. За допомогою гри, імітування звуків, рухів, проявлених образів – учасники мають можливість вивільнити напругу через тіло, голос, дихання, проговорювання та пошук позитивного образу. Робота в колективі сприяє згуртованості, розкриттю, спонукає до спілкування, взаємоповаги, дає відчуття підтримки тих, хто поруч.

Методика «Тепло моєї душі»

Нам всім важливо почувати себе впевнено щохвилини, відчувати, що в нас є енергія, і ми можемо подолати будь-які труднощі.

Мета: вчитися контролювати свої думки, концентрувати на позитиві. Психопрофілактика негативних емоційних переживань та їх проявів через емоційне переключення.

Вік: 12 років і більше.

Тривалість: 30-40 хвилин.

Інструменти: аркуш паперу формату А4, кольорові олівці (фарби, гуаш, фломастери, пастель, пластилін, кольоровий пісок, кольоровий папір).

Інструкція: намалювати на аркуші паперу Тепло своєї душі, дивлячись на яке, вам захочеться зранку вставати, оптимістично споглядати на життя.

Запитання:

- Що намалювали?
- Що відчуваєте, коли дивитеся на свій малюнок (виріб)?
- Як ці відчуття відкликаються у вашому тілі?
- Що хочеться додати/ або замалювати?

Висновки:

Практичний результат арттерапевтичної роботи – відчуття наповнення енергією, яке дасть можливість подолати будь-

які труднощі.

Методика «Моя сила – в моїй руці»

Зображення руки супроводжує людину з далеких часів. Символізує знак присутності людини в цьому величезному світі, що можна трактувати як «я є, я живу». Рука, яку можна простягнути в допомогу собі і тим, хто потребує допомоги.

Мета: пошук та відновлення ресурсного стану, повернення опори, профілактика та зцілення «внутрішньої дитини».

Вік: 8 років і більше.

Тривалість: 30-40 хвилин.

Інструменти: аркуш паперу формату А4, кольорові олівці (фарби, гуаш, фломастери, пастель).

Інструкція: намалювати на аркуші паперу свою руку. Написати або намалювати хто або що піднімає вам настрій, додає сили та допомагає.

- Що означає для вас сила/ресурс?

Запитання:

- Що намалювали?

- Що відчуваєте, коли дивитеся на свій малюнок?

- Що означають зображені малюнки (слова)?

- Що допоможе відновити сили і ресурси ваші?

- Що хочеться додати/ або замалювати?

Висновки: Практичний результат арттерапевтичної роботи – відчуття повернення «в себе», яке дасть можливість ідентифікувати себе; відновить віру в себе, в свої сили і віднайде власні ресурси для захисту від травмуючи подій.

Методика «Валіза перемоги»

Ми всі збирали тривожні валізи, а разом з ними і негативні емоції. Прийде час і нам потрібно буде збирати валізу, з якою ми будемо їхати додому.

Мета: тримати своє психічне здоров'я під контролем. Наповнити оптимізмом і вірою в завтрашній день.

Вік: 12 років і більше.

Тривалість: 30-40 хвилин.

Інструменти: аркуш паперу формату А4, кольорові олівці (фарби, гуаш, фломастери, пастель, пластилін).

Інструкція: намалювати (або виліпити) на аркуші валізу, у яку покладемо усе, що хотілося б привезти додому. Цей набір має наповнити нас оптимізмом, додати сил і наснаги.
Запитання:

- Що намалювали?
- Що лежить у вашій валізі перемоги?
- Що означають ці образи/предмети?
- Що в цій валізі саме головне?
- Що хочеться додати/ доліпити або замалювати/прибрати?
- Як почуваете себе?

Висновки: Практичний результат арттерапевтичної роботи – нагадає, що окрім негативних емоцій, тривожності й страху, у нас є багато позитивних моментів, які наповнюють нас, підтримують і надихають позитивними емоціями.

Техніка «Кольорова квітка моєї супер сили».

Мета: Техніка на відновлення ресурсу, формування мотивації до виконання повсякденних задач.

Вік: 10+

Тривалість: 10-20 хвилин

Інструменти: аркуш паперу формату А4, кольорові олівці/фломастери.

Форма роботи: групова, дистанційна

Інструкція: «Доброго дня, життя продовжується незвичним для нас чином. І як ми всі зрозуміли, воно ніколи не повертається у минуле, лише прямує до майбутнього.

Ми не завжди готові до цього майбутнього, але в кожного з нас є якась супер сила, яка допомагає нам впоратись з будь-якими негараздами у нашому житті.

Тому пропоную Вам невеличку творчу вправу «Кольорова квітка моєї супер сили». Подумайте і усередині квіточки напишіть, яку найскладнішу задачу Ви вирішуєте сьогодні (цього часу).

А зараз подумайте, хто або що допомагає Вам вирішити це складне завдання. Це можуть бути Ваші сильні сторони, навички, вміння, риси вашого характеру, або якісь вправи /дії, думки, навіть люди або казкові/літературні герої, що надихають Вас перемагати труднощі та досягати успіхів. Напишіть їх на кольорових пелюстках квіточки.»

Обговорення: Хто має бажання поділитись своєю супер силою?

«Все, що дарує нам радість, сповнює енергією та мотивує до життя та перемог – це і є наша супер сила. І я бажаю всім нам збагачувати нашу супер силу надихатися та надихати оточуючих на перемогу!»

Висновки: Практичний результат арттерапевтичної роботи – подолання безпорадності, обмін досвідом, усвідомлення своїх сильних сторін, пошук рішення.

Техніка «Скринька радості»

Мета: розвиток емоційного інтелекту, усвідомлення емоцій, відновлення/створення ресурсу.

Вік: 6+

Тривалість: 10-15 хвилин

Інструменти: картка із завданням.

Форма роботи: групова/індивідуальна, дистанційна/очна

Інструкція: Під час проведення і обговорення важливо створити атмосферу цікавості.

Додаткові питання:

- Який колір тобі подобається? За чим ти любиш спостерігати? Що красивіше веселка чи кольорові рибки?
- Яку музику ти любиш слухати? Як ласкаво тебе називає мама? Ти чув, як розмовляють між собою дерева?
- Яка твоя улюблена страва? Які страви тобі більш смачні: солоні чи солодкі? Чи пробував ти на смак хмари?
- Чи подобається тобі запах морозива? Чи є в тебе улюблені парфуми? Чи подобається тобі запах моря?
- Чи є в тебе домашня тваринка? Чи полюбляє вона коли ти її гладиш? Які речі приємні на дотик?

До цієї вправи можна дати домашнє завдання: спостерігати за собою і кожного дня доповнювати свою «скриньку радості».

Висновки: Практичний результат арттерапевтичної роботи – усвідомлення сенсорного досвіду, зміна фокусу на приємні сенсорні відчуття, створення ресурсного стану.

Техніка «Який(-а) я є?»

Мета: аналіз емоційного стану, усвідомлення емоцій, відновлення ресурсного стану

Вік: 18+

Тривалість: 10-20 хвилин

Інструменти: колаж емоцій.

Форма проведення: індивідуальна/групова, можливість використання в онлайн форматі.

Інструкція: продемонструвати колаж.

Варіант 1.

- Що я зараз відчуваю?
- Як це для мене? (допомагають ці емоції чи заважають)
- Що мені потрібно, щоб почуватися краще? (що я можу зробити, щоб почуватися краще?)
- Чи потрібна мені допомога, чи можу впоратись сама? Якщо так, то яку допомогу бажаю отримати?

Варіант 2.

- Як почувалася на початку події? Що було складно? З чим впоралася? Що допомагало справитися?
- Як зараз відчуваєшся? Що допомагає справитися зараз?
- Який досвід отримала, щоб рухатись уперед (жити далі)?

Висновки: Практичний результат арттерапевтичної роботи – усвідомлення свого стану, аналіз та пошук ресурсів, створення внутрішньої опори, трансформація негативного досвіду в конструктивний.

Техніка «Мій ідеальний світ»

Мета: розвиток творчого мислення і уяви, довільної уваги, зниження тривожності, розвиток комунікативних здібностей, усвідомлення та прояв власних почуттів.

Вік: 7+

Тривалість: 30-40 хв.

Інструменти: акрилові фарби, непрозорі акрилові маркери 0,7 мм., ватмани різних кольорів, гуаш, фломастери, олівці, річкові або морські камінці різної форми та розміру.

Інструкція. Дуже важливо показати дитині, що ви раді її бачити і чекали на цю зустріч. Адже разом з нею ви виконаєте далеку та цікаву подорож. Але для початку ви пропонуєте послухати цікаву казку. Для прослуховування казки потрібно зручне місце (це може бути крісло або

зручний килимок).

Казка.

В одному чудовому, мальовничому, але невеликому містечку, яке знаходилося на березі річки із джельно-чистою водою, жив собі маленький хлопчик (або дівчинка, дитина придумує ім'я). Він переїхав сюди разом з батьками, братами та сестрами, тому що в його рідному місті пройшов страшний ураган і там більше не можна було жити. Але йому не подобалося жити в новому місті. Він вважав, що не достатньо яскраво світило сонце, невчасно йшов дощ, сніг не був достатньо білим, всюди росли криві дерева, голосно співали пташки, мама готувала несмачний обід, ковдра була недостатньо теплою та незручним ліжко.

Навіть річка, яка приваблювала всіх своєю джерельною водою, була для хлопчика недостатньо чистою. І все місто було непривабливим. У нього завжди був незадоволений вираз обличчя.

Пропонується дитині показати незадоволений образ обличчя. Питаємо про відчуття.

Можливо, хлопчик так і жив би незадоволений усім на світі, якби з ним не трапилася наступна пригода... Одного разу, він повертався зі школи, гучно висловлюючи своє невдоволення навколишнім світом, та зустрів дивну жінку (пропонуємо описати її), яка була чаклункою. Вона запропонувала хлопцеві уявити власний ідеальний всесвіт і втілити його в життя. І коли хлопчик завершив роботу, то зрозумів, що його ідеальний світ як дві краплі води схожий на місто, в якому він зараз живе. Адже поруч були близькі і рідні люди. З того часу хлопчик ніколи не сумував. Нарешті він відчув справжнє щастя.

Обговорення казки.

Пропоную тобі сьогодні здійснити подорож до твого ідеального світу

Уяви свій ідеальний світ і створи його

Пропонуємо дитині обрати ватман бажаного кольору та камінці різної форми, які можна розмалювати.

На ватмані дитина за допомогою розмальованого каміння та фарб створює свій ідеальний світ.

Коли дитина закінчує створення свого ідеального всесвіту, ми просимо її розповісти про неї:

- Як називається цей світ? Який він?
- Хто живе в цьому світі, який у них характер, що вони вміють робити, звідки вони прийшли в цей світ?
- Які відносини між жителями світу?
- Чи всім жителям добре в цьому світі, якщо ні, то що можна було б зробити, щоб їм стало краще, що можна змінити?
- Що буде відбуватися в цьому світі далі, що будуть герої робити далі? Якщо зі слів дитини, комусь в цьому світі некомфортно, ми запитуємо: “Що можна зробити, щоб змінити це?”
- Після кожної зміни в картині, ми можемо запитувати: “А що було далі?”
- Гра продовжується до тих пір, поки дитина не скаже: “Тепер усім добре”. Це свідчить про те, що внутрішнє напруження знижується.
- В кінці заняття пропонуємо дитині розмалювати круглий камінець-мандалу собі в подарунок.

Ресурсна техніка «Я отримую задоволення від...»

- **Мета:** подолання негативних станів, зниження тривожності, отримання додаткового ресурсу, унаочнення речей, які приносять задоволення.
- **Вік:** 9+
- **Тривалість:** 30-45 хв.
- **Інструменти:** Олівці, фарби, папір.

– **Інструкція:** Намалюй ті речі, які ти любиш найбільше.

Наприклад може бути (Люблю гуляти). Кожен малюнок обговорюється.

Який з малюнків подобається найбільше? Чому? Які почуття викликає? Що відчували під час малювання? Який малюнок було приємніше малювати?

Висновок: можна зберігати ці малюнки і переглядати їх для отримання ресурсу.

Техніка «Багаж щастя»

Мета: пошук внутрішнього ресурсу та поліпшення психологічного стану, зняття емоційної напруги, релаксація; активізація механізмів самозцілення; пошук рішень і підказок на запитання.

Вік: 10 +

Форма роботи: індивідуальна/групова

Тривалість: 30-40 хвилин.

Інструменти: папір А4, олівці, фарби (на вибір), набір мотиваційних цитат «Розправ крила».

Інструкція

Уявіть, що за плечима у вас є сумочка чи рюкзачок, у якому лежить усе, щоби відчувати себе щасливим/-ою. Вам треба виписати ті речі та відчуття, які лежать у вашій торбинці.

Дайте собі відповіді на запитання:

- Що лежить там?
- Хто збирав цей багаж?
- Що в ньому ваше?
- Що там не ваше?
- Може, від чогось треба відмовитися чи, навпаки, щось додати?
- Наскільки вам легко чи важко нести цей багаж?

Після того, як ви відповісте на ці запитання, намалюйте те, що лежить у вас у рюкзачку. Й обов'язково треба відслідкувати свій стан у момент, коли ви не лише думаєте над тим, що лежить у вашій торбинці, а коли бачите всі ці речі намальованими на папері. Вам, напевно, захочеться щось додати або від чогось відмовитися. Зробіть це.

- На вашу думку, що зробить вас по справжньому щасливим/ою?
- Про що ви мрієте? Чого хочете?
- Намагайтеся візуалізувати ці образи. Подумки уявіть позаду себе крила, які готові розкритися і наповнити вас внутрішньою енергією і силою для здійснення задуманого.
- Задайте собі запитання:
- Що мені в цьому допоможе?

Витягнути з набору карту (до 3-х виборів). Кожну карту потрібно аналізувати:

- конкретні можливості для досягнення цілі, крім тих, що доступні на даний час;
- люди, які могли б допомогти в конкретній ситуації і чим клієнт може їх зацікавити, щоб вони йому допомогли;
- термін, на протязі якого він/вона може реально здійснити задумане.
- Який ваш ресурс після виконання вправи: від 1 до 10-ти?

Техніка “Мій Всесвіт”

- **Мета:** З'ясувати, хто для дитини з родичів, близьких людей, однокласників, друзів в її житті є найбільш важливий;
- дізнатися більше в яких стосунках дитина перебуває з даними людьми.
- **Вік:** 8+
- **Тривалість:** 15-20 хв.
- **Інструменти:** папір А4, кольорові олівці.

Інструкція: Дитині пропонується назвати імена людей, які є важливими у її житті (родина, друзі). Посередині чистого аркуша намалювати свою планету у вигляді кола та вписати в ньому себе “Я”. Навколо свого кола намалювати два інших кола (Сонячну систему). На них розмістити Планети, які означатимуть інших людей. Ті, які є найближчими - люди, які найбільш важливі для дитини.

Коли завдання виконано - пропонується ще раз переглянути малюнок. Можливо додати інші планети та розмістити їх за власним бажанням. Розпитати про всіх людей.

Інтерпретація. До уваги важливо брати відношення клієнта до тих людей, які розміщені ближче чи далше. Ближче розміщена планета - більш важлива особа в житті клієнта. Може статися, що найближче розміщена планета означатиме особу, яка в житті впливає не найкращим чином на клієнта.

Техніка „Подорож у приємне минуле,,

Мета: Наповнитись позитивними емоціями; відчувати позитивний стан, який може стати ресурсом в подальшому житті.

Вік: 8+

Тривалість: 15 - 30 хв

Інструменти: папір А4, кольорові олівці, фарби, пензлики.

Інструкція. Клієнту пропонується зайняти зручну для нього позу, закрити очі та “відправитись” у подорож свого минулого життя, в якому була якась цікава захоплююча подія. Пригадати свої емоції. Намалювати на аркуші паперу найцікавіший епізод з події. Придумати назву композиції.

Орієнтовний перелік запитань:

- Коли відбулася подія?
- Що найбільш сподобалося в цій життєвій історії.

- Які емоції переживали?
- Що відчуваєте тепер, пригадуючи цю ситуацію?

Інтерпретація:

Під час проведення цієї техніки необхідно звернути увагу на саму подію: що саме відбувалося, хто був присутній.

Важливо звернути увагу, які емоції у клієнта викликає згадка про минулу подію.

Техніка „Мої емоції„

Мета: Допомогти дитині ідентифікувати її емоції; надихнути до керування емоціями.

Вік: 8+

Тривалість виконання: 30-40 хв

Інструменти: аркуш з надрукованими незакінченими реченнями, кольорові олівці,

Інструкція. I. Запропонувати дитині намалювати на аркуші паперу свої емоції: як вона виглядає, коли сумує, сердиться, боїться чогось, щаслива і (наступну емоцію може пригадати сама). (Байдужість) Розмалювати смайлики та написати біля кожного його назву.

Дописати речення до кожної з емоцій:

Я сумую, коли...

Коли я сумний (на), то почуваюся...

Інші можуть дізнатися, що я сумний (на), проте... Моя улюблена річ, коли я сумую - це...

Мій ... є також...

Що б ти собі порадив, коли...

Що можна найкраще зробити, щоб перестати сумувати?

Запитання: Які тобі на згадку приходять інші слова?

II. Попросити дитину, щоб пригадала подію, коли вона почувалася щасливою і намалювала себе.

Запитати, якщо б ця емоція була кольором, то який це був би колір? Яким звуком було б „щастя„?

Важливо, щоб дитина змогла знайти відповідь на запитання про те, як можна керувати своїми емоціями. Якось хлопчик мені сказав, що аби йому не боятися темноти - потрібно встати з ліжка і сміливо йти в туалет. Страх сам злякається і втече.

Казка «Чашечка прийняття та любові».

Мета: прийняття своєї унікальності.

Вік: 6+

Тривалість: 30-40 хв.

Інструменти: олівці, фарби, папір

Інструкція. Десь дуже дуже далеко, жила собі одна принцеса, але принцеса була особлива не схожа ні на одну принцесу у цілому світі. Її особливість була в тому, що коли вона була маленька, зла чарівниця наслала на неї зле закляття після якого юна принцеса перестала ходити. Принцеса народилась справжньою красунею, от зла чарівниця і позаздрила їй і наслала могутні чари, з якими ніхто не міг впоратись. Що король з королевою не робили, до кого б не звертались ніхто не міг їм допомогти. Минали роки так і жили вони, король з королевою вже змирились, що їхня принцеса особлива і потребує особливої уваги. Але від цього вони, ще більше огортали її своєю батьківською любов'ю. Принцеса з роками і сама зрозуміла про свою особливість і інколи дуже сумувала з цього приводу.

Минав час, і от настав час іти до школи, принцесі дуже подобалась школа, там було цікаво та весело, а також юна леді знайшла собі багато друзів.

Але в душі все одно закрадались думки, що вона не така як всі. Одного разу в школі було свято подарунків де була умова, що всі учні в той день обмінюються подарунками. І от настав святковий день подарунків, всі обмінювались подарунками і були щасливі та задоволені. Після школи повертаючись додому принцеса розказувала мамі-королеві про чудово проведений день, а мама до неї каже, вдома на тебе чекає ще один подарунок.

Принцеса дуже зраділа. Повернувшись до дому, принцеса побачила, що на них вже чекає її хресна мама, яку вона дуже любила, і давно не бачила. Привіт, моя дорогенька, каже вона до принцеси, я сьогодні до тебе теж з подарунком! Принцеса дуже зраділа. Хрещена протягує коробочку і каже, це подарунок для тебе. Принцеса взяла, відкрила і побачила неймовірної краси кружечку, вона була наче жива. Як тільки принцеса доторкнулась до кружечки, вона почала покриватись квітами, приємною на дотик травою, а навкруги почали літати казкові метелики. А в середині кружечка почала наповнюватись чарівною прозорою водою. Принцеса здивовано дивиться на хрещену, а хрещена каже, ця кружка довго мандрувала по світу, але ніколи не розквітала. Принцеса запитала, а чому? А хрещена відповідає, тому що тільки в руках зі щирим серцем, наповненим Безумовною любов'ю, вона показує всю свою красу. І додала, ти насправді особлива дівчинка і в цьому твоя сила. Від тоді дівчинка завжди дивилась на ту особливу чашку, і згадувала слова хрещеної. Багато розмірковувала, і врешті решт прийняла та зрозуміла свою силу, яка називається любов.

Завдання до казки:

1. Обговорення казки, які враження,
що найбільше сподобалось?

Чого вчить казка?

Що здобуває головна героїня?

Чи хотів би ти собі таку кружечку?

2. За бажанням дитини можна змінити сюжет казки.
3. Намалюй свою кружечку.

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНІ ТЕХНІКИ

(за О. Романчуком)

Активация цінностей: їм належить звучати!

Вказівки:

1. Передусім потребуємо усвідомлення наших ключових цінностей. Спробуйте подумати і прислухатися глибоко: «Якою людиною я хочу тут бути? В який спосіб діяти? Що є найважливішим у моєму житті? Що є його сенсом, його найглибшою Правдою?»
2. Тоді подумайте, що є «носіями» ваших цінностей, що змушує їх «звучати»? Ці носії – наче набір ваших «дзвонів» – вдаряючи у них, ви можете активувати свої цінності, змусити їх звучати – мов музику у просторі вашого серця. Це можуть бути надихаючі тексти, фото, малюнки, відео, історії, спогади, пісні, музика, національні і духовні символи, і звісно – люди, які їх розділяють, які живуть ними і т.д.
3. Подбайте, щоб у ритмі вашого життя було щоденне звернення до цінностей – свого роду традиція «бити у дзвін» – це важливо робити щонайменше вранці, починаючи і плануючи день, і ввечері його завершуючи. Знайдіть зручний спосіб. Зробіть це звичкою. Це свого роду щоденне «націлювання» і «налаштування», щоби бачити цінності мов зорі, що світять над нашим життям, і могли подорожувати за ними.
4. Потурбуйтеся теж про те, як тримати зв'язок з цінностями протягом дня: можливо надихаючий малюнок чи фото можуть бути у вас на робочому столі, можливо пісня у плейлисті, який слухаєте по дорозі на роботу, а можливо є коротка фраза, яка містить у собі енергію цінностей – і ви можете про себе тихо повторювати її в часі прогулянки. З музикою кожен крок даватиметься легше...
5. В часи випробувань, і не тільки буває, часом, що приходить зневіра чи відчай – відтак, це ознака того, що нам потрібно посилити зв'язок з

цінностями, змусити звучати їх ще голосніше і «вдаряти у дзвін» частіше. І тоді нам може бути потрібно виділити на це більше часу і вибрати сильніші способи «активації» – для прикладу провести більше часу зі «своїм племенем», мати глибокі розмови «про найголовніше», дати собі час побути на самоті у тиші, переосмислити своє життя і свою подорож, звернутися до своїх «витоків» – духовних, національних, загальнолюдських...

Дія у надії

Вказівки:

1. Пріоритетні завдання – та найбільш ефективні способи їх реалізації; баланс відповідальностей і дій у всіх важливих сферах життя (праця, громадська активність, сім'я і т.д); турбота про інших, взаємна підтримка; турбота про поповнення власних ресурсів та відновлення сил (пам'ятайте про важливість сну та фізичної ефективності!). Визначте своє “місце в Строю”: спробуйте уявити той загальнонаціональний згуртований Стрій, яким сьогодні є український народ, і відчути себе його частиною. Запитайте себе: “Яким є мій внесок? Яка сьогодні моя справа?” Можливо, ви турбуєтеся про дитину або рідних, працюєте не роботі, забезпечуєте потреби військових чи служите у ЗСУ, волонтерите...
2. Погляньте на свою діяльність крізь призму цінностей. Що для вас найважливіше у житті? Як ви хочете жити своє життя? Якою людиною хочете бути? І тоді – як це втілити сьогодні у те, що ви робите і як ви робите? Цінності надихають і дають сили – тому так важливо, щоби наша дія виходила з цінностей.
3. Складіть відповідний список активностей, враховуючи такі критерії: На основі цього списку плануйте свій день і тиждень. Запишіть у розклад – це збільшує шанс виконання. Передбачте труднощі і перешкоди – побудуйте наперед план подолання. І будьте гнучкими – часом життя вимагає повного перепланування. Обмежуйте некорисні чи неважливі дії

– за потреби навіть складіть список, що ви не будете робити і на що ви не бажаєте витратити час та енергію.

Сортування проблем

Вказівки:

1. Намагайтеся підійти до проблем з більшим ступенем усвідомлення, без автоматизму, адже в часі життєвих випробувань пріоритети можуть відрізнятися від звичних. Налаштування «за замовчуванням» слід тимчасово перемкнути на «ручне керування». І не забувати принцип енергоощадності! Виділіть час на «інвентаризацію проблем» - запишіть їх для початку просто в суцільний перелік або на окремих картках. Визначте кілька напрямів сортування - в які уявні «кошки» ви розкладатимете проблеми. Приклади ідей для назв «кошиків»:
 - невідкладні на сьогодні;
 - дуже важливі, потребують основної уваги у найближчий час;
 - важливі, але можуть без проблем почекати;
 - ті, про які можна попросити помочі інших;
 - ті, які можна викреслити або відкласти на необмежений час.
2. Впорядкуйте відповідні окремі списки (по «кошиках»), беручи по черзі пункти загального списку і оцінюючи їх за кількома критеріями – зокрема такими, як важливість та центральність цієї проблеми, її невідкладність, можливість її вирішити самостійно, наявність ресурсів допомоги, наслідки вирішення зараз чи відтермінування, скільки енергії та ресурсів вона потребує і т.д.
3. На основі впорядкування застосуйте планування на день, тиждень, місяць і т.д. – які проблеми є пріоритетними, скільки часу потрібно виділити на їх рішення, у якій послідовності до них братися, коли і у кого попросити допомоги.
4. Зробіть ваші списки наочними і зручними в користуванні (телефон, записник, стікери на стіні і т.п.) та усі нові надходження труднощів,

проблем та життєвих завдань сортуйте одразу до наявних списків-”кошиків”.

Примітки:

Ця техніка допомагає економно і мудро використовувати час та енергію. Вона теж дає відчуття контролю і фокусує увагу на тому, що в наших силах змінити.

Дуже важливо використовувати записи – коли ми ставимо проблему на папір (чи записуємо у комп’ютері) – ми можемо бачити її ясніше зі сторони. І можемо тоді звільнити простір «у голові» - для зосередження лише над тим, над чим зараз працюватимемо.

Пам’ятайте – одне з найважливіших рішень, яке може суттєво збільшити продуктивність – це рішення про те, які проблеми і завдання ви зараз можете зняти зі списку, викреслити.

Навігувати по життю зі світлими та мудрими думками

Вказівки:

1. Спробуйте укласти свою добірку мудрих висловів, які викликають у вашій душі резонанс, які дають вам відчуття ясності та сили. Це можуть бути думки інших чи ваші власні, цитати з творів, священних текстів з духовної скарбниці людства, поезії та ін. І цю добірку можна завжди доповнювати...
2. Знайдіть зручний спосіб мати їх завжди під рукою, перед очима – запишіть на картці, впишіть до блокнота чи нотатника в телефоні, помістіть на головний екран вашого комп’ютера, зробіть стікер на холодильнику. Дозвольте цим посланням зайняти помітне місце у просторі вашого щоденного життя – так як запалену свічку ми ставимо на підсвічник, щоби її світло сяяло якнайширше...
3. Вивчіть їх напам’ять, навчіться тихо, повторно промовляти їх у вашій свідомості. Уявіть, що ці думки – наче дзвін – щоби він зазвучав, треба їх

промовити і тоді дозволити цьому дзвону лунати, а серцю вашому резонувати у відповідь...

4. Повторюйте їх за потреби, коли налаштовуєтеся на день чи на справу, коли маєте час на прогулянку, коли працюєте, коли чекаєте, коли засинаєте. Тримайтеся за них у миті випробувань, як ми тримаємося за перила навісного мосту, переходячи над бурхливими ріками. Дозволяйте їм визначати перспективу сприйняття певних подій, або ж додавати енергії, якої потребуєте в цю мить – мужності, надії, вдячності і т.д.
5. Інколи нас поглинає вихор негативних думок, що затягують нас у відчай чи у паніку. В такі миті, ми розуміємо, що ці думки є некорисні, але часто не можемо їх зупинити. Одна з найкращих стратегій тоді може бути просто повторювати вислів мудрості про себе, що допомагає нам заспокоїти та зосередити наш розум та втримати штурвал життя у напрямку цінностей, напрямку корисних та ефективних дій.

Примітки:

- Пам'ятайте про силу мистецтва – інколи ці мудрі та світлі послання найкраще звучать музикою чи піснею. Інколи – втілені у малюнку, фотографії, скульптурі.
- Коли ви не знаєте, де їх знайти – можна завжди запитати у гугла :) Але вони є в кожній життєдайній культурі, у духовних традиціях людства, у фольклорі та мистецтві... Почніть шукати – вони поруч. І пам'ятайте, їх насправді не треба надто багато. Головне – не просто їх колекціонувати, а ними жити...
- Діліться цими висловами з іншими – зернятка мудрості не є для того, щоби лежати у скрині, вони є для того, щоби проростати у людській душі та трансформувати наше життя.

Плекати стосунки

Наша психологічна стійкість – це не лише індивідуальний фактор. Наша сила – у нашій єдності. Саме тому, ми говоримо про резилієнтність сім'ї, команди,

спільноти, нації, людства. Втім бути в групі не означає бути об'єднаними і резилієнтними. Ми можемо бути разом – але між нами може бути хаос і ворожнеча – тоді такий спосіб бути разом лише виснажує. Ми можемо бути разом, але у тоталітарний спосіб, де не має свободи бути собою. Нам треба плекати гармонійні стосунки, коли об'єднані спільними цінностями, ми можемо кожен бути самі собою, бути вільними та справжніми і водночас бути разом, підтримувати і турбуватися один про одного – і саме тоді ми стаємо отим великим непереможним Строєм...

Вказівки:

1. Плекайте відчуття великого Строю – хто є люди, з якими ви розділяєте єдині цінності – правди, любові, свободи – вони можуть бути «і мертві, і живі, і ненароджені», вони можуть бути не лише у вашій родині, народі – але частиною сил добра на землі. Підтримуйте зв'язок – через тексти, історії, фотографії, спогади, уяву. Відчуття приналежності до сил Світла дає велику силу; розуміння, як твоя історія є вписана у більшу історію про правду, любов, свободу відкриває невичерпні джерела натхнення...
2. Будуйте добрі стосунки довкола себе – в сім'ї, у команді на роботі, по сусідству, в громаді. Сучасні можливості спілкування відкривають нам теж творити глобальні мережі стосунків, які можуть бути не менш глибокими та життєдайними попри фізичну відстань. Пам'ятайте, стосунки не стаються самі по собі – це спільна праця. Розуміти, слухати. Любити, турбуватися. З'ясовувати у доброзичливий спосіб конфлікти та непорозуміння. Усвідомлювати і рефлексувати над нашими спільними цінностями і нашим баченням спільної життєвої подорожі. Учитися разом будувати ці стосунки. Підтримувати один одного у важкі часи, святкувати разом радісні миті...
3. Любити – це не емоція, це дія, це вибір. Тож у схожий спосіб, як ви плануєте свій день чи місяць, плануйте теж те, що ви хочете зробити з любові до тих людей, з якими творите близькі стосунки. Які є їхні

потреби, як ви можете підтримати та допомогти. Які активності запланувати. І особливо у часи випробувань – як ви можете бути поруч, як можете бути підтримкою?

4. Пам'ятати, що в усіх стосунках, є ритм «давати і брати» – тож це не менш важливо відчувати свої потреби і знати, якої підтримки і коли ви потребуєте. Не вагайтеся просити і казати прямо, але теж розуміти, що не завжди інші можуть відповісти. Пам'ятайте, що є ритм «близькості та дистанції» – нам не менш важливо бути наодинці, мати простір для усамітнення та стосунку з собою (для віруючих людей – теж стосунку з Богом). Ці ритми змінні – але важливо відчувати, коли є час для чого.
5. Усі компоненти психологічної стійкості – і цінності, і дії, і мудрі думки, і регуляція емоцій та енергій можуть бути синхронізовані та диференційовані у групі – тоді ми утворюємо цілісну систему, тоді ми разом можемо значно більше, ніж кожен окремо, а наша колективна стійкість стає дуже потужною.

Примітки:

- Пам'ятайте, що добрі стосунки можливі там, де є спільні цінності і де є взаємна турбота, повага, де ми будуємо і бережемо довіру. Це спільна праця. І якщо інші люди в групі не розділяють цього бачення і цієї праці – необхідна конфронтація, а якщо вона безрезультатна, то припинення стосунків. Краще бути наодинці (але у правді з собою), аніж «загрузнути» в нездорових стосунках.
- Будувати, плекати стосунки – це праця, це мистецтво – і нам треба вчитися та зростати у цій стосунковій майстерності усе життя...

Турбота про мозок і психічні ресурси

З дитинства ми вчимося турбуватися про тіло, здоровий спосіб життя, але, на жаль, так мало ще знаємо про те, як берегти психічне здоров'я і ресурси нервової системи. Мозок є дуже важливим органом і в часи

випробувань на нього лягає збільшене навантаження, тож нам особливо важливо забезпечити належну турботу про його стан. Десь у схожий спосіб, як водій турбується про те, щоби автомобіль був у доброму стані і був заправлений паливом – так само нам дуже важливо навчитися мудро турбуватися про мозок і поповнювати його ресурси.

Вказівки:

1. Мозок потребує достатнього та якісного сну. Це не розкіш – це час базового щоденного «клінінгу» для нервової системи. Сон відновлює ресурси мозку, реорганізовує пам'ять, він також вкрай важливий для здоров'я тіла. Тому пилюйте достатній (потреба в різних людей і в різні періоди життя різна – в середньому 7-8 год.), регулярний та якісний сон.
2. Мозок, як і тіло, потребує здорового харчування. В цілому ті ж принципи здорового харчування, які корисні для тіла та серцево-судинної системи, діють і для мозку. Тож пам'ятайте про корисну їжу (та уникнення шкідливої), і не лише про те, що ви їсте, але коли, скільки і як. Надмір є теж шкідливим. Споживайте їжу з уважністю, насолодою та вдячністю, і якщо є можливість – у доброму товаристві! І звісно не забувайте про достатнє вживання рідини – для мозку це також дуже важливо!
3. Наш мозок потребує регулярної фізичної активності! Дослідження вказують на те, що фізична активність має позитивний вплив на вироблення у мозку речовин, що передають сигнал між нейронами, а відтак сприяє навчанню, емоційній регуляції та психологічній стійкості. Фізична активність є теж чудовим способом зняти стрес, відновити сили, підняти настрій, більше того, навіть має ефект щодо лікування депресії та інших розладів. Тож не забувайте про це! Спорт, танці, прогулянки, фізична праця – способів багато – знайдіть свій.

4. Пам'ятайте теж про поживу для розуму і для «серця» – про роль ресурсних активностей. Десь так як наше тіло потребує балансу певних речовин у їжі, нам треба теж пильнувати у щоденному ментальному раціоні присутність і належне співвідношення такого роду активностей. Зокрема, щоби був час на навчання, пізнання нового, осмислення – бо наш розум спраглий вчитися! Час для стосунку з близькими людьми – наша душа потребує відчувати близькість і любов. Щоби була пожива для нашого «серця» – те, що творить певний емоційний стан, дозволяє відчувати зв'язок з цінностями – музика, поезія, художні фільми, духовні практики та ін. – бо наше «серце» прагне краси, любові та світла. Час на радість та святкування. Позитивні емоції дуже важливі! І щоби була тиша, усамітнення, час з природою. І теж трішки – можливості просто «побити байдики» – бо це для мозку чудовий спосіб «випустити пару».
5. Пам'ятайте теж, мозок потребує тренування і розвитку різних психологічних навиків. Десь так як при заняттях спортом ми тренуємо різні групи м'язів та систем організму, психіка має свої системи і вони потребують тренування і розвитку. Як і заняття спортом – це не завжди лише в насолоду, часом є відчуття втоми та монотонності, але регулярна практика поступово дає ефект і врешті наша особистість і психологічні здібності розвиваються і нам не раз послужать, зокрема і у часи випробувань. Таких практик багато – знайдіть ті, що необхідні вам: це і практики майдфулнес-медитації, і техніки плекання вдячності, навички регуляції емоцій та коупінгу зі стресом, комунікації, творчості і т.д.

Примітки:

- Пам'ятайте про принцип регулярності, збалансованості і щоденного ритму турботи – це найкращий спосіб запобігання виснаженню.

- Важливо не лише давати мозку те, що він потребує, але і не давати чи обмежити шкідливе – і йдеться не лише про психоактивні речовини, зокрема алкоголь, але і про надмір новин, соціальних мереж, шуму і т.д

ТРЕНІНГ

Розвиток резильєнтності у батьків дітей з ООП

МЕТА ТРЕНІНГУ

Розвинути психологічну стійкість (резильєнтність) у батьків дітей з ООП через:

- усвідомлення власних ресурсів,
- обмін досвідом,
- навчання самопомозі,
- зміцнення внутрішньої опори в умовах воєнної нестабільності.



ТРИВАЛІСТЬ

90 хвилин (можна адаптувати під 45 або 60 хв)



СТРУКТУРА ТРЕНІНГУ



1. Вступ (10 хв)

Мета: створити безпечний простір.

Форма: коло довіри або «теплий вхід».

Інструменти:

- коротке знайомство: ім'я + що сьогодні хоче отримати/поділитися;
- правило безоцінності, поваги та конфіденційності;
- фокус: *«Ми тут, аби підтримати себе й одне одного»*.



2. Міні-лекція: Що таке резильєнтність? (10–15 хв) або презентація

Форма: просте пояснення + приклади.

Основні тези:

- Резильєнтність — це не бути «сталевим», а мати здатність оговтатись після стресу.
- Батьки дітей з ООП мають унікальний досвід стійкості, який можна посилювати свідомо.



3. Вправа: «Я це вже проходив(ла)» (15 хв)

Мета: актуалізувати власний досвід подолання труднощів.

Інструкція:

1. Написати або подумки згадати 1 складну ситуацію, яку вдалося подолати.
2. Подумати, що тоді допомогло: підтримка, внутрішня сила, випадок, віра?
3. Поділитися в парах або групі (добровільно).

Рефлексія: *«Що я зрозумів(ла) про себе?»*



4. Вправа: «Коло впливу» (15 хв)

Мета: розділити зону контролю та прийняття.

Інструмент: аркуш, на якому два кола:

- У першому: "Я можу вплинути"
- У другому: "Я не контролюю"



Завдання: заповнити й обговорити.

Рефлексія: *«Я відпускаю те, що не в моїх силах. Я зосереджуюсь на тому, що можу».*



5. Ресурсна вправа: «Мій внутрішній герой» (20 хв)

Мета: створення позитивного образу себе в стресостійкому стані.

Інструкція:

- Уявити себе, коли ви впорались із кризою.
- Якими були ваші якості? Сила? Віра? Спокій?
- Намалювати або описати свого «резильєнтного Я».



Можна зробити картку з підписом:

«Я – та, що не здається» або «Мій спокій – сила моєї дитини».



6. Завершення і закріплення (10 хв)

Питання для кола:

- Що я беру із собою?
- Що мене підтримало найбільше?
- Що зроблю інакше вже завтра?



РЕКОМЕНДАЦІЇ ПЕДАГОГАМ І ПСИХОЛОГАМ



1. Створіть безпечний простір

- Уникайте оціночних висловлювань;
- Поважайте межі (хтось може не хотіти говорити);
- Дайте право на сльози — це теж частина відновлення.



2. Фокусуйтеся на ресурсах, а не дефіцитах

- Не концентруйтеся лише на проблемах — шукайте опори в досвіді, стосунках, цінностях;
- Допоможіть учасникам **усвідомити силу, яку вони вже мають.**



3. Залучайте практику самодопомоги

Навчіть учасників простим інструментам:

- дихання 4-4-4-4 (вдих-затримка-видих-пауза);
- практика вдячності на ніч;
- "5 речей, які я бачу/чую/відчуваю" для заземлення.



4. Дозвольте емоціям бути

- Зберігайте спокій навіть у сльозах або сильних реакціях;
- Надавайте учасникам простір для мовчання або малювання.



5. Підготуйте інформаційний буклет або листівку

Після тренінгу роздайте:

- короткий список ресурсів (гарячі лінії, ІРЦ, онлайн-групи підтримки);
- добірку вправ для самостійної роботи вдома;
- надихаючі фрази або «лист собі» для майбутнього.

ПРАКТИЧНІ ВПРАВИ НА РОЗВИТОК РЕЗИЛІЄНТНОСТІ (ДЛЯ ДОРΟΣЛИХ)

Ці вправи можна проводити індивідуально або в групі, з батьками, освітянами, військовими, соціальними працівниками тощо.



1. "Мій ресурсний список"



Мета: підвищити усвідомлення власних джерел сили.

Інструкція:

Запиши відповіді на запитання:

- Що/хто мене підтримує?
- У яких ситуаціях я справлявся?
- Що допомагає мені заспокоїтись, коли мені важко?



Потім з цього списку обери 3 найефективніші ресурси — і використовуй їх свідомо.



2. "Я це вже проходив(-ла)"



Мета: активувати пам'ять про минулі перемоги.

Інструкція:

- Згадай одну дуже складну ситуацію в житті, яку ти зміг(-ла) подолати.
- Опиши:
 - Що відчував(-ла)?
 - Що допомогло вийти з кризи?
 - Яким ти став(-ла) після цього?



Висновок: *"Якщо я впорався тоді — впораюсь і зараз".*



3. "Контроль та прийняття"



Мета: розділити зону впливу та зону прийняття.

Інструкція:

На аркуші:

- Зліва – "Я можу вплинути" (напр., свій розпорядок, спілкування з дитиною, дихання).
- Справа – "Я не можу змінити" (напр., війну, погоду, дії інших людей).



Ресурс з'являється, коли ми фокусуємось на тому, **що в наших руках**.



4. "Щоденник вдячності"



Мета: переключити увагу на позитив, тренувати мозок бачити добре.

Інструкція:

Щодня записуй хоча б **3 речі, за які ти вдячний(-на)**. Це можуть бути прості речі: "дитина посміхнулась", "чай був теплий", "мене вислухали".



Через 2–3 тижні практика формує нову нейронну звичку – позитивне мислення.



5. "Стійкий Я" (візуалізація)



Мета: створити в уяві внутрішній образ сили.

Інструкція:

- Заплющ очі.
- Уяви себе як скелю, дерево, броню – щось стійке, міцне.
- Якого кольору, розміру, форми ця сила?
- Як ти відчуваєшся, коли стаєш цим образом?



Візуалізація створює підсвідомі ресурси, які зміцнюють внутрішню опору.



Корисні джерела та програми:

- UNICEF Ukraine – підтримка дітей з ООП;
- ГО «Асоціація батьків дітей з аутизмом»;
- Онлайн-курси «Самодопомога під час війни» (Prometheus, Coursera);
- Книга: *"Мама не здається"* (збірка історій матерів дітей з ООП в Україні).



ЛІТЕРАТУРА ТА ДЖЕРЕЛА ДЛЯ ТРЕНЕРІВ

- «Психологічна підтримка в умовах війни» – посібник МОН і Українського інституту КПТ;
- «Вжити й відновитись. Резильєнтність у війні» – посібник Л. Волошиної;
- «Toolkit for Parents of Children with Disabilities in Emergency Settings» – UNICEF;
- Онлайн-курс: [Prometheus](#) – [Психологічна підтримка для педагогів та батьків](#).

Картки-вправи для самостійної роботи вдома

(їх можна роздрукувати, дати після тренінгу або використовувати в онлайн-супроводі).



Картка 1: «Дихання квадратом»



Час: 1–3 хв. /



Коли: коли відчуваю тривогу

- ◆ Сядь зручно. Закрий очі або сконцентруйся на одній точці.
- ◆ Вдих – 4 секунди
- ◆ Затримка дихання – 4 секунди
- ◆ Видих – 4 секунди
- ◆ Пауза – 4 секунди



Повтори 4 рази.



Після: Яке відчуття з'явилося в тілі? Що змінилось у диханні?



Картка 2: «3 речі вдячності»



Час: 5 хв. /



Коли: щодня, на ніч або в складний момент

- ◆ Згадай і запиши 3 речі, за які сьогодні можеш подякувати.
- ◆ Навіть у важкі дні це можуть бути дрібниці:
 - Теплий чай
 - Усмішка дитини
 - Повітряна тривога була короткою



Фокус на позитивних моментах тренує мозок бачити підтримку навколо.



Картка 3: «Що я можу контролювати»



Час: 10 хв. /



Коли: коли виникає паніка, безпорадність



Поділи аркуш навпіл:



Я можу впливати



Я не контролюю

Мій розпорядок дня Рішення уряду

Спілкування з дитиною Військові дії

Харчування Дії інших людей



Потім фокусуйся лише на лівій колонці.



Картка 4: «Моя суперсила»



Час: 7–10 хв. /



Коли: коли виникає сумнів у собі



Пригадай момент, коли ти відчувала свою силу:

- Захистила дитину
- Знайшла вихід, коли все здавалось безнадійним
- Змусила себе не здатися



Опиши цей момент:

Що ти зробила? Що тебе підтримало? Що це говорить про тебе?



Сформулюй фразу:

«Моя суперсила — це... (терпіння/витривалість/вміння діяти попри страх)»



Картка 5: «Ресурсна полиця»



Час: 15 хв. /  **Коли: коли є трохи часу подумати**



Намалюй або уяви полицю. На ній — твої ресурси:

- Люди, які тебе підтримують
- Події, які надихають
- Вміння, які допомагають жити



Повісь малюнок на видному місці або збережи в телефоні.



Картка 6: «Підказки собі в майбутнє»



Час: 10 хв. /  **Коли: після кризи або тренінгу**



Напиши лист самому собі:

- Що я зараз пережила?
- Як я з цим впоралась?
- Що я хочу пам'ятати, коли знову буде важко?



Збережи в конверті або фотоальбомі. Повертайся до нього за потреби.



Як використовувати картки:

- Вибирай 1 на день або тиждень;
- Веди «щоденник резильєнтності» на основі карток;
- Залучай до виконання дитини (на її рівні, в ігровій формі);
- Ділися з іншими батьками — вони теж потребують підтримки



СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вовчик-Блакитіна О. О. (2002) Емоційний комфорт – засіб та мета виховання дитини *Актуальні проблеми психології*. 2002. (Том. 4., Вип. 1), 12-22.
2. Герман Д. (2019) Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору. Львів, Видавництво Старого Лева, 424 с.
3. Дубровинський Г. Р. (2016) Діти війни: дослідження явища психотравми під час військової агресії в Україні. *Український психологічний журнал*. 2016. № 1. С. 16-26.
4. Душка А.Л. (2018). *Дитина з розладами аутистичного спектра*. Харків, «Ранок», ВГ «Кенгуру».
5. *Емоційний розвиток дитини* (2003) /Упоряд.: С.Максименко, К.Максименко, О. Главник, Київ, Мікрос.
6. Запорожець А.В. (1989) *Развитие социальных эмоций у детей дошкольного возраста*. Москва, Педагогика.
7. Кісарчук З. Г. & Омельченко Я. М., Лазос Г. П. (2020) Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу. Монографія. Київ: Видавничий Дім «Слово», 178 с.
8. Кісарчук З.Г. & Омельченко Я. М. , Лазос Г.П. , Литвиненко Л.І., Царенко Л.Г. (2015) Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: метод. посіб. Київ, Логос, 207 с.
9. Кононко О.Л. (1998) *Соціально-емоційний розвиток особистості (в дошкільному дитинстві): навч. Посібн. для вищ. навч. закладів*. Київ, Освіта.
10. Косенчук О. Г. (2017) Особливості роботи соціального педагога з дітьми та сім'ями, що опинилися у складних життєвих обставинах

внаслідок військових конфліктів. *Theory and methods of educational management*. 2017. № 1.

11. Кукуруза, Г.В. (2007). *Теоретичні та методологічні основи оцінки дитячо- батьківських відносин в сім'ях, які виховують дітей раннього віку з порушеннями розвитку: навч.- метод. посіб.* Київ, Молодість.
12. Лазаревич С. Емоційно-ціннісний розвиток дошкільника. *Дошкільне виховання*. 2009, (№ 8), 12-14.
13. Лапченко І.О. Особливості емоційного розвитку дитини. *Психологія. Збірник наукових праць Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова*. 1998, (Вип. 3.), 104-108.
14. Миколайчук М. Культура психічного здоров'я молоді як стратегічна проблема сучасного суспільства. Режим доступу: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/2654>
15. Мосієнко О. Психоедукація – первинний засіб в роботі з воїнами АТО. Режим доступу: <http://iqholding.com.ua/articles/psikhoeducatsiya-pervinnii-zasib-v-roboti-z-voinami-ato>
16. Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? *Довідник для широкого кола фахівців*. Київ, 2020. 192 с.
17. Радченко, М. (2008). Соціально-психологічна допомога батькам дітей із вадами розвитку в контексті хронічної екстремальності. *Магістеріум*, (32), с. 10-16.
18. Уварова С.Г. & Бойченко Н.Г., Гришкан С.О., Улько Н.М. (2016) Психологічна допомога в кризових ситуаціях. Київ, 248 с.
19. Синдром “професійного вигорання” та професійна кар’єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти (2004). (Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. Освіти) С.Д. Максименко, Л.М. Карамушка & Т.В. Зайчикова (Наук. ред.) Київ, Міленіум.
20. Скрипник, Т.В. (2016). *Психологічна допомога дітям з аутизмом та їхнім батькам*. Київ, Видавнича група «Шкільний світ».

- 21.Соколова, Г. (2018). Особливості емоційного вигорання батьків, які виховують дітей із синдромом Дауна. *Наука і освіта*, (5-6), с. 118-122.
- 22.Сухіна І. (2020) Емоційне вигорання у батьків дітей з особливими освітніми потребами: реалії та шляхи подолання. *Освіта дітей з особливими потребами: шляхи розбудови* (17), 220-235.
- 23.Сухіна І. (2020) Самодопомога батькам для подолання емоційного вигорання. *Порадник батькам: практичні рекомендації під час дистанційного навчання дітей з інтелектуальними порушеннями*. [Режим доступу: <https://lib.iitta.gov.ua/721765/>]
- 24.Сухіна І. (2021) Застосування технології майндфулнес у соціально-емоційному розвитку дошкільників з інтелектуальними порушеннями. *Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови* (18), 245-262.
25. Сухіна, І. (2023). Психоедукація батьків дітей з особливими освітніми потребами в умовах війни як напрям роботи психолога. *Особлива дитина: навчання і виховання*, 111(3), 7-31. [Режим доступу: <https://lib.iitta.gov.ua/737814/>]
- 26.Сухіна, І., Риндер, І., & Скрипник, Т. (2017). *Психологічна модель раннього втручання для дітей з аутизмом*. (Посібник). І.В. Сухіна (Ред.). Київ-Чернівці, «Букрек».
- 27.Титаренко Т.М. (2016) Індикатори психологічного здоров'я особистості. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*: зб. наук. статей. Київ, Вип. 9, С. 196–215.
- 28.Титаренко, Т.М. & Кляпець, О.Я. (2007). *Запобігання емоційному вигоранню в сім'ї, як фактор гармонізації сімейних взаємин*. (Науково-методичний посібник). Київ, Міленіум.
- 29.Улько Н. М. (2016) Психоедукація як чинник соціально-психологічної реабілітації. *Соціально-професійна мобільність в умовах сучасної*

- освіти. Матеріали міжнародної конференції. Київ, НПУ імені М.П.Драгоманова, С. 15-18.
30. Чуйко О. В. (2017) Зарубіжні моделі психосоціальної реабілітації дітей, травмованих війною. *Український психологічний журнал*. № 1, С. 192-203.
31. Abidin, R. R., & Brunner, J. F. (1995). *Parenting alliance and child adjustment: Measurement validation and theoretical development*. *Journal of Clinical Child Psychology*, 24(1), 31–40.
32. Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using selfreport assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45. doi: 10.1177 / 1073191105283504
33. Benson, P. R., & Karlof, K. L. (2009). Anger, stress proliferation, and depressed mood among parents of children with ASD: A longitudinal replication. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 39(2), 350–362. <https://doi.org/10.1007/s10803-008-0632-0>
34. Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230-241. doi: 10.1093/clipsy.bph077
35. Боїко, А. В. (2018). *Psykhologichna dopomoha rodynam, yaki vykhovuiut ditei z invalidnistiu* [Psychological assistance to families raising children with disabilities]. Kyiv: Lohos.
36. Buhr, K., & Dugas, M. J. (2002). The intolerance of uncertainty scale: Psychometric properties of the English version. *Behaviour Research and Therapy*, 40(8), 931–945. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(01\)00092-4](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(01)00092-4)
37. Eberth, J., & Sedlmeier, P. (2012). The effects of mindfulness meditation: a metaanalysis. *Mindfulness*, 3(3), 174-189.
38. Flook, L., Goldberg, S. B., Pinger, L., & Davidson, R. J. (2015). Promoting prosocial behavior and self-regulatory skills in preschool children through a mindfulness-based kindness curriculum. *Developmental psychology*, 51(1), 44.

39. Freudenberger, H. (1974). *Staff burnout*. Journal of Social Issues. Vol. 30. pp. 159-
40. Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>
41. Macks, R. J., & Reeve, R. E. (2007). The adjustment of non-disabled siblings of children with autism. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 37(6), 1060–1067.
42. Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. New York: Guilford Press.
43. Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
44. Peer, J. W., & Hillman, S. B. (2014). Stress and resilience for parents of children with intellectual and developmental disabilities: A review of key factors and recommendations for practitioners. *Journal of Policy and Practice in Intellectual Disabilities*, 11(2), 92–98.
45. Ungar, M. (Ed.). (2012). *The social ecology of resilience: A handbook of theory and practice*. New York: Springer Science + Business Media. <https://doi.org/10.1007/978-1-4614-0586-3>