

Таранченко Оксана Миколаївна,

доктор педагогічних наук,

головний науковий співробітник

Інституту спеціальної педагогіки та психології

імені Миколи Ярмаченка НАПН України

ПІДТРИМКА РЕСУРСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ БАТЬКІВ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ В РЕАЛІЯХ СЬОГОДЕННЯ

Загальновідомо, що кожна особистість формується внаслідок соціокультурного розвитку; у процесі спільної діяльності та спілкування з іншими людьми; під впливом своєї родини, малої громади, де вона проживає, суспільства загалом. Також науково доведено, що 50% навчальних здібностей малечі закладається від 0 до 4 років, і ще 30% – від 4 до 8 років. Таж, цілком закономірно висновується, що дім дитини є найважливішою освітньою інституцією, а батьки – головними і найважливішими педагогами для своїх малюків.

Нині війна змінила всі ключові умови для нормального формування і розвитку дітей нашої країни. І особливо це позначилось на дітях з особливими освітніми потребами. Для більшості з них наразі саме батьки залишилися чи не єдиною опорою. Втім, як і всі люди, батьки дітей з ООП також опинилися в надскладних життєвих обставинах. Але якою б тяжкою не була ситуація, батькам щонайперше потрібно стабілізувати себе, аби залишатися надійною опорою, повноцінним ресурсом для своїх дітей.

«Синдром війни» охопив практично все населення нашої країни, до того ж він тягне за собою низку нових специфічних синдромів, викривлених установок і самовідчуттів, що згубно позначаються на стані батьків, а відтак, опосередковано передаються й дітям. З окремими такими станами доросле населення нашої країни стикалося вже, зокрема після катастрофи на Чорнобильській АЕС (Яковенко С.І., 1996, Львовичкіна А.М., 2004). Такі синдроми можуть не лише суттєво травмувати особистість самих батьків, а й стати небажаним підґрунтям для формування особистості дитини з ООП і негативно проявитися в подальші роки їхнього дорослішання. Саме тому батьки мають надзвичайно ретельно проаналізувати свій стан і спробувати виявити в себе:

- «синдром жертви» – домінантами є відчуття безпорадності та безпомічності, часто з постійним страхом і відчаєм;

- «відчуття втраченого здоров'я» – на тлі психосоматики спостерігаються загострення хронічних хвороб, нездужання, втома, знесилення тощо, панічні атаки стосовно того, що в критичній ситуації не буде можливості звернутися до лікаря тощо;

- «синдром евакуації» – у випадках вимушеного переселення наявні відчуття неможливості адаптуватися на новому місці, тимчасовості

помешкання, туги за домівкою і звичними умовами, відсутність потреби облаштуватися фундаментально, нехтування рутинною господарською діяльністю, нераціональне використання свого часу тощо;

- «синдром винятковості» – внаслідок суспільного та медійного привернення уваги до постраждалих від воєнних дій, окупації, до тимчасово переселених чи в закордонній евакуації, створюється парадоксальна ситуація – їхні трагедії, життєві драма нібито «вивищують» таких людей над рештою спільноти, роблять приналежними до «виняткового» прошарку;

- рентні установки – (рентою вважають виплати, які людина отримує упродовж життя/ чи тривалого періоду часу, що не потребують докладання певних зусиль (наприклад постійної праці). Наразі не всі люди можуть працювати як зазвичай та отримувати постійну і стабільну заробітну плату. Втім різні соціальні страхові виплати чи відшкодування від держави, благодійні та гуманітарні пожертви (пільги, путівки, долати тощо), хоч і можуть бути незначними, однак привчають людину до своєї залежності. Їх ймовірна втрата чи зменшення провокують постійні переживання та пошуки шляхів отримання такої регулярної допомоги якнайдовше чи якнайбільше.

Різноманітні соціально-психологічні проблеми, які виникають у воєнних час, як і в часи інших катастроф, мають надзвичайно широкий спектр. Різка зміна способу життя, роз'єднання родини, втрата близьких, житла, здоров'я, сенсу життя, – все це супроводжується панікою, ускладнюється тривожними чутками та токсичною неперевіреною інформацією.

Це тісно поєднується з економічними, психологічними та соціальними проблемами (соціально-психологічні проблеми виникають при взаємодії особистості чи групи людей і соціального середовища). Втім, хоча людина й не вільна від соціальних впливів, але лише від неї самої безпосередньо залежить, чи зможе вона протидіяти складним соціальним обставинам.

Саме тому батькам дітей з ООП слід потурбуватися про самодопомогу:

- розпочати чи поновити фізичну активність. Рух дає можливість мозку переформатувати свою діяльність і налаштуватися на раціональність;

- відлагодити власний відпочинок, харчування, сон. Нормальне біологічне функціонування є основою для психологічної стабільності;

- необхідно уникати самотності. Варто спробувати стати дієвим членом малої громади, батьківської спільноти, зайнятися волонтерством, почати опановувати нову діяльність (професійну, хобі) тощо;

- спробувати поділитися своїми переживаннями зі знайомими чи навіть незнайомими людьми (такими ж батьками, сусідами по новому помешканню, психологами, іншими фахівцями);

- розпочати займіться короткотерміновим плануванням. Фіксувати плани на день, згодом на тиждень, втім «не забігаючи» на надто віддалене майбутнє;

- слід обов'язково планувати власний відпочинок. Це має бути щось суто індивідуальне.

Також батькам варто позбутися ще двох згубних (в сьогоднішніх обставинах) звичок: переживань про минуле (якби я зробив це інакше, такого б не сталося; як же було добре раніше, а тепер так не буде...); та фантазійних мрій про майбутнє (через певних час все буде як і раніше; все зміниться на краще якимсь чудесним способом... тощо).

В стресовій ситуації багатьом людям складно здійснити критичний самоаналіз чи самодіагностику і вчасно помітити певні прояви згаданих вище станів і синдромів. В цьому випадку доречно поговорити про це з близькими людьми або ж звернутися до психологів чи соціальних працівників, які фахово проконсультують. Не варто зволікати, адже на відновлення потрібен час, а батьки мають бути опорою для свої дітей вже сьогодні. Якщо вони вчасно самостійно чи з допомогою близьких, друзів, однодумців, фахівців (педагогів і психологів) подолають виявлені в себе синдроми, то в них стануть помітними стійкі особистісні зміни:

- вони будуть об'єктивнішими, відкритішими до нового досвіду, реалістично та ефективно вирішуватимуть нагальні проблеми;
- зменшиться їхня вразливість і покращиться пристосованість;
- знизиться тривожність, фізіологічне напруження, покращиться загальний стан;
- підвищиться самооцінка і впевненість у власних силах;
- поведінка стане адекватнішою та адаптивнішою.

Відтак, їхні діти з особливими освітніми потребами ростимуть підготовленими і спроможними до активної участі в житті соціуму; незалежними; критично мислячими; такими, що усвідомлюють і сприймають щоденні виклики, в змозі адекватно відповідати на них; здатними активно, відповідально й ефективно самореалізовуватися.

Список використаних джерел:

1. Бех І. Д. (2003). Виховання особистості: у 2 кн. [навч.-метод. посіб.]. К.: Либідь, 2003. – 280 с. (Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади; Кн. 1).
2. Путівник для батьків дітей з особливими освітніми потребами: Навчально-методичний посібник у 9 книгах. За заг.ред. Еолупаєвої А.А. – К.: ТОВ ВПЦ «Літопис-ХХ» - 2010. – (Серія «Інклюзивна освіта»).
3. Яковенко С.І. (1996). Психологія людини за умов радіоекологічного лиха. К.: Чорнобильінтерінформ, 1996. 173 с.