

спеціальної школи нові можливості для всебічного професійного розвитку, розкриває нові шляхи ефективної взаємодії із здобувачами освіти з ООП.

Список літературних джерел:

1. Digital Education Action Plan (2021-2027). URL: <https://education.ec.europa.eu/focus-topics/digital-education/action-plan> (дата звернення: 15.09.2022).

2. Цифрові інструменти Google для освіти. URL: <https://sites.google.com/view/gwua2223/%D0%BF%D1%80%D0%BE-%D0%BA%D1%83%D1%80%D1%81?authuser=0> (дата звернення: 16.09.2022).

3. Як організувати дистанційне навчання для дітей з ООП. Досвід вчителів. URL: <https://nus.org.ua/articles/yak-organizuvaty-dystantsijne-navchannya-dlya-ditej-z-ooop-dosvid-vchyteliv/> (дата звернення: 16.09.2022).

4. Якість організації дистанційного навчання у закладах загальної середньої освіти України. URL: <https://sqe.gov.ua/diyalnist/monitoringovidoslidzhennya/monitoringovi-doslidzhennya-za-2021-rik-2/> (дата звернення: 15.09.2022).

Мякушко О. І.,

кандидат психологічних наук,

ІСПП імені Миколи Ярмаченка НАПН України,

м. Київ, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ПОРАДИ БАТЬКАМ ДІТЕЙ З ООП ЩОДО ПОДОЛАННЯ КРИЗОВИХ СТАНІВ

Анотація. В статті надані рекомендації з психологічного супроводу батьків дітей з ООП під час проходження ними кризових станів, а саме: визначені симптоми розчарування, які можна помітити у поведінці інших людей та у власній поведінці; окреслені засоби допомоги для подолання відчуття безпорадності й розчарування; надані поради щодо запобігання

настання розчарування та краху ілюзій; описані методи повернення мотивації до активних дій та стратегії перебудови свого відношення до життєвих цілей.

Ключові слова: діти з особливими освітніми потребами, психологічний супровід родин, пролонгована стресова ситуація, психічне здоров'я, подолання безпорадності та розчарування.

Miakushko O.I. Psychological advice on overcoming crisis situations for parents of children with special educational needs.

The article provides recommendations for the psychological support for parents of children with OOP during their crisis situations, namely: the frustration symptoms are defined, that can be observed in the behavior of other people and in one's own behavior; help means to overcome feelings of helplessness and frustration are outlined; advice is provided to prevent the onset of disappointment and the collapse of illusions; methods of returning motivation to active actions and strategies for rebuilding one's relationship to life goals are described.

Keywords: children with special educational needs, psychological support of families, prolonged stressful situation, mental health, overcoming helplessness and frustration.

Постановка проблеми. Одним з серйозних життєвих викликів, особливо на фоні тривалої ситуації хаосу, небезпеки і невизначеності, з якими люди стикаються під час військових дій, є відчуття безпорадності й розчарування буквально у «всьому» – у житті, у собі, у інших.

Розчарування – відчуття цілковитої безпорадності, коли людина розуміє, що не вона панує над обставинами, а вони над нею – є одним із серйозних життєвих випробувань, з яким слід впоратися. Особливо це стосується батьків, адже від їх активності й дієздатності залежить життя їхніх дітей, а, отже, дорослі мають вміти змусити себе діяти у складних ситуаціях, навіть коли опускаються руки.

Аналіз попередніх досліджень і публікацій. На сьогодні накопичено достатньо даних щодо специфічних особливостей розвитку емоційної сфери

дітей з ООП (Л. Виготський, К. Лебединська, І. Лисенкова, А. Обухівська, М. Певзнер, С. Рубінштейн та ін.). Встановлено, що дітям з ООП властиво різко виражене відставання розвитку емоцій, недиференційованість і нестабільність почуттів, обмеження діапазону переживань, крайній характер проявів радості, прикрасі, веселощів. Для більшості дітей з ООП характерним є підвищений рівень тривожності, що свідчить про їх недостатню емоційну пристосованість до життєвих ситуацій, які спричиняють занепокоєння. Зокрема, у молодших школярів з порушеннями інтелектуального розвитку найчастішими є страхи смерті своєї чи батьків, а найбільшу тривогу у дітей викликають такі життєві ситуації, як «об'єкт агресії» і «агресивний напад» (Куприянчук & Коршикова).

Отже, діти з ООП відчують потребу в близьких людях, які їх розуміють, можуть підбадьорити та втішити. Разом з тим, через військові дії, що тривають в Україні вже досить довгий час, і невизначеність терміну їх закінчення, близькі дорослі особливих дітей самі переживають тривалу кризову ситуацію, яка накладається на вже наявну пригніченість від ситуації хронічного пролонгованого стресу, у якій проживають родини, які виховують дітей з ООП (А. Душка, М. Радченко, Г. Кукуруза та ін.).

Щоб пережити цей важкий період життя, необхідно допомогти батькам та опікунам особливих дітей вчасно впоратися з настанням відчуття розчарування, віднайти актуальний вектор їх життєвих цілей, повернути мотивацію для здійснення потрібних дій, набути віру у можливість змін та у власні сили.

Актуальність і недослідженість проблеми обумовила **мету статті**: висвітлити напрями допомоги, яку може надати психолог родинам дітей з ООП у пролонгованій стресовій ситуації, спрямовану допомогти батькам протистояти хаосу (пов'язаному з веденням воєнних дій в Україні), мотивувати себе і не здатися апатії, щоб стати сильніше, впоратися з випробуваннями долі й бути здатним більш ефективно допомагати дітям.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети та розкриття тематики були використані методи аналізу, систематизації та узагальнення.

Виклад основного матеріалу та результати досліджень. Проводячи експеримент над собаками за схемою умовного рефлексу Павлова в 1967 р., М. Селігман відкрив феномен вивченої (придбаної або заученої) безпорадності, який описує стан людини або тварини, за якого індивід не робить спроб до поліпшення свого стану (не намагається уникнути негативного впливу). стимулів або отримати позитивні), хоча має таку можливість.

Згідно теорії М. Селігмана, яка була багато разів перевірена вченими з різних країн, якщо людина не може контролювати чи впливати на неприємні події (наприклад, зазнає поразки, незважаючи на всі зусилля; переживає важкі ситуації, у яких її дії ні на що не впливають; або виявляється серед хаосу, де постійно змінюються правила), у неї розвивається дуже сильне почуття безпорадності. В кінцевому результаті людина здається – спочатку пригнічується її воля й зникає бажання взагалі щось робити, потім приходять апатія, а за нею депресія.

Симптоми розчарування легко помітити у поведінці інших людей, проте набагато важче – у своєму житті. Першим симптомом на шляху до розчарування є *тривога*, яка є сигналом для виправлення нашої реакції на ситуацію. *Почуття незгоди та опору* теж може призвести до розчарування або стати його характерним симптомом. Почуття *гіркоти та обурення* доволі часто є прямим результатом розчарування. Іншими симптомами розчарування є бажання *уникнути критичної ситуації*, а також *втрата віри у майбутнє* (при цьому подібний прояв відстороненості відбувається саме тоді, коли людині найбільше потрібна віра та спілкування з близькими людьми).

У випадку, якщо життєві проблеми обступили з усіх боків, якщо вивчена безпорадність вже відвойовує внутрішню територію, або коли близька людина вкрай роздратована і глибоко розчарована, в нагоді стануть **три основних засоби**.

1 засіб: «Робіть щось (будь-що) просто тому, що можете». Оберіть, чим зайняти вільну годину перед сном, що приготувати на вечерю та як провести вихідні. Переставте меблі в кімнаті так, як вам зручніше. Знаходьте якнайбільше точок контролю, в яких ви можете приймати власне рішення та виконувати його.

Саме в такий спосіб психолог Бруно Беттельгейм вижив у концтаборі із політикою постійного хаосу. Згодом, у 1970-ті роки ефективність засобу експериментально підтвердили американські психологи Е. Лангер і Дж. Роден у місцях, де свобода людини є найбільш обмеженою: у в'язниці, будинку для людей похилого віку та притулку для бездомних.

Підхід *«роблю, бо вибрав робити»* дозволяє зберегти чи повернути суб'єктивне відчуття контролю. В такому разі воля не паралізується і людина може продовжити рухатися у бік виходу з важкої ситуації.

Тож слід ніколи не здаватися і почати діяти! Звичайно, це не завжди просто, але іншого не дано – потрібно розвивати впевненість у собі та цілеспрямованість. **Щоб мотивувати себе, якщо опустилися руки** слід, по-перше, *«поставити велику мету»*. Без мети життя неможливе, і в наш час є багато можливостей почати ставити нові цілі, розвиватися і ставати кращими, досягаючи їх.

По-друге, *«досягніть мети і станьте щасливими!»* Той, хто більше діє і працює над собою, досягає більших результатів та успіху. Головне не те, скільки людина знає, а те, що вона застосовує на практиці. Зокрема, біографії успішних і багатих людей свідчать, що вони не завжди відрізнялися особливими талантами чи були дуже розумними (дехто з них навіть не навчався у школі). Тому, якщо у людини опускаються руки і вона не знає, що робити, їй слід розпочати застосовувати всі свої знання на практиці, а у випадку їх відсутності все одно починати діяти, оскільки дії сильніші за знання. Але краще їх поєднувати разом!

Якщо мета є, однак її можна просто не досягати, це означає, що мета не є по-справжньому вашою і краще створити іншу. Тож, по-третє, слід *«знайти*

свою улюблену справу, призначення, місію» і працювати над цим на повну силу, застосовуючи свою завзятість і працьовитість. Ми і наш мозок працюємо всього на 3%, а 97% можливостей просто приховані всередині нас, і багатьом просто не вистачає часу їх реалізовувати, оскільки більшість зайнята не тим, що потрібно.

Ті люди, яким добре і нема до чогось прагнути, завжди кидатимуть кожен розпочату справу. Це пов'язано не з тим, що у них опускаються руки, а з тим, що вони знаходяться у зоні комфорту. Тож, по-четверте, потрібно *вийти із зони комфорту* та почати діяти негайно.

Втім, говорячи про постановку цілей, слід також враховувати наступне. Люди часто думають, що вони будуть щасливими, якщо... (отримають роботу, оженяться, народять дитину, переїдуть тощо). Насправді ж досягнення рідко виправдовують очікування і замість омріяного тріумфу людина зажуриється. Для позначення цього почуття існує кілька визначень: *крах ілюзій* (або «*ілюзія досягнень*», arrival fallacy), а також «*похмілля від успіху*» (success hangover).

Щоб уникнути чи пом'якшити ці почуття (бо цілі, безумовно, важливі!), потрібно лише перебудувати ставлення до них. Для цього психологи радять застосовувати дві полярних, але дієвих стратегій. Одна з них – *завести багато цілей* (кілька одночасно у різних площинах буття, в особистому та робочому житті). Є.Адамова пропонує «*розставити акценти*», визначивши для себе менш матеріальні та духовніші цілі, які роблять нас щасливими, а також використовувати метод «*самостійної мотивації*» - скласти список з 5 речей, які приносять вам радість і роблять щасливими (не лише матеріальних благах!).

Друга стратегія полягає в тому, щоб *не мати жодної мети або позначати їх вкрай розпливчасто*. Цей підхід базується на буддійській практиці щодо подолання «вихору бажань» і добре підходить для критичної перегляду цілей – чи дійсно вони є важливими й бажаними, чи варто

витрачати на них сили і час, або слід посміятися і відмовитись від них як таких, що втратили актуальність.

Перегляд або відмова від початкових цілей добре підходить й для відносин. Так, якщо людина думає, що інші повинні відповідати її очікуванням, чи взагалі змушує інших жити за своїми принципами (з чим вони не погоджуються!), розчарування буде неминучим. Щоб його уникнути, важливо зрозуміти, як зазначає О.Єрмоєнко, що Всесвіт та інші люди в тому числі живуть за своїми законами, на які ми ніяк не можемо вплинути і це не можна змінити. І тоді залишається лише прийняти людину такою, якою вона є і надалі вже свідомо приймати рішення щодо побудови з нею подальших взаємин або їх припинення. При цьому найбільш цілющим процесом у відносинах є розчарування без знецінення, позбавлення ілюзій із збереженням поваги до партнера.

2 засіб: «Геть від безпорадності – маленькими кроками». Сумніви, невпевненість, страх, це основні причини того, чому часто люди опускаються руки, коли вони чогось прагнуть.

О. Адамова радить «забути про проблеми», якщо на шляху до мети стоїть якась проблема, яку людина не в змозі подолати і позбутися її, «пройти» крізь неї або замінити іншими, дрібнішими проблемами.

Інший спосіб подолати складну проблему – ставити маленькі реальні цілі та обов'язково відзначати їх досягнення. Слід вести список і перечитувати його хоча б двічі на місяць. Тут може допомогти наступна вправа – запишіть увечері «3 речі, які ви цінуєте у собі». Невеликі досягнення допомагають набратися ресурсу для масштабніших дій, наростити впевненості у своїх силах. Важливо знайти можливість нагородити себе якоюсь радістю за кожен виконаний пункт. Згодом цілі та досягнення стануть більшими і так складеться нова історія про себе: «Я важливий», «Мої дії мають значення», «Я можу впливати на своє життя».

Коли потрібно негайно щось зробити, щоб не опустити руки перед труднощами, тоді варто спробувати *метод самонавіювання*:

3 засіб: «Інший погляд». Вивчаючи протягом двадцяти років у співпраці з відомими психотерапевтами людей та їхні реакції на зовнішні обставини, М. Селігман зробив висновок, що схильність тим чи іншим чином пояснювати те, що відбувається, впливає на те, шукає особа можливість діяти чи здається. На цій підставі Селігман запропонував техніку переосмислення досвіду та перебудови сприйняття – *схему рефреймінгу, «схему ABCDE»* (несприятливий фактор → переконання → наслідки → інший погляд → активізація). Слід завести щоденник для запису неприємних подій та їх опрацювання за схемою ABCDE, спробувати спростувати песимістичні переконання письмово та перечитувати свої записи кожні кілька днів. Ця техніка допоможе з часом і практикою навчитися ефективніше справлятися з занепокоєнням, не здаватися безпорадності та виробляти власні успішні стратегії реакції та поведінки.

Висновки. Вище наведені психологічні рекомендації, які допоможуть батькам дітей справитися з розчаруванням як частиною нашого життя, пережити важкі часи, не опустивши руки й не здавшись апатії, запобігти виснаженню психоемоційних ресурсів та зберегти здоров'я своє та своїх особливих дітей.

Список літературних джерел:

- 1 Seligman, M. (1975). *Helplessness: On Depression, Development, and Death*. San Francisco: W. H. Freeman.
- 2 Лисенкова, І.П. (2019). *Детермінанти емоційного розвитку дітей з когнітивними порушеннями*. (Дис. докт. психол. наук). Київ.
- 3 Беттельхейм, Б. (2021). *Просвещенное сердце. Автономность человека в эпоху массовых обществ*. Изд-во редких книг, 398 с.
- 4 Langer, E. J. & Rodin, J. (1976). The effects of choice and enhanced social responsibility for the aged: A field experiment in an institutional setting». *Journal of Personality and Social Psychology*: 191-198.

5 Rodin J., & Лангер, Э. Дж. (1977). *Long-term effects of a control relevant intervention with the institutionalized aged. Journal of Personality and Social Psychology* (35): 897-902.

Новіцька Л. Ф.,
вчитель початкових класів
Новоушицької спеціальної школи
Стандрійчук А. В.,
вчитель дефектолог початкових класів
Новоушицької спеціальної школи

ЖЕСТОМОВНА КОМУНІКАТИВНА КОМПЕТЕНЦІЯ ЯК ЗДАТНІСТЬ ЗАСВОЄННЯ СПІЛКУВАННЯ СЛОВЕСНОЮ МОВОЮ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМИ СЛУХУ

У сучасній початковій освіті активно змінюються цілі, результати, зміст, підходи до організації й оцінки якості освітнього процесу. Головною функцією школи як соціальної інституції є підготовка молоді до життя у сучасному світі. Реалізувати цю функцію покликаний компетентнісний підхід до навчання, в основу якого покладено ключові компетентності, одна із яких – комунікативна.

Комунікативна компетентність — здатність особистості застосувати у конкретному спілкуванні знання мови, способи взаємодії з навколишніми й віддаленими людьми та подіями, навички роботи у групі, володіння різними соціальними ролями.

Під комунікативною компетентністю дітей з порушеннями слуху розуміють здатність встановлювати і підтримувати необхідні контакти з іншими людьми, певну сукупність знань, умінь і навичок, що забезпечують ефективне спілкування. Вона передбачає уміння дітей з особливими освітніми потребами змінювати глибину і коло спілкування, розуміти і бути