

На завершення хочемо наголосити, що до кожної дитини з інтелектуальними порушеннями під час дистанційного навчання в умовах воєнного стану має бути застосований індивідуальний та диференційований підхід, тобто з урахуванням когнітивних здібностей та психоемоційного стану дитини. Завдання мають бути доступними та зрозумілими, а навчальний матеріал – подаватися невеликими порціями, з урахуванням мовних та комунікативних можливостей і потреб дітей з порушеннями інтелектуального розвитку.

Список літературних джерел:

1. Про затвердження Положення про дистанційне навчання: наказ Міністерства освіти і науки України від 25.04.2013 р. № 466. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0703-13#Text>
2. Васильєва Н. В. Організація дистанційного навчання дітей з особливими освітніми потребами. Полтава: ПОППО, 2021. 65 с. URL: <https://ed.poippo.pl.ua/handle/022518134/554>

Сухіна Ірина Вячеславівна,
канд. псих. наук, ст. наук. сп.,
ІСПП імені Миколи Ярмаченка НАПН України,
м. Київ, Україна

ПСИХОЕДУКАЦІЯ БАТЬКІВ ДІТЕЙ З ООП В УМОВАХ КРИЗОВИХ ВИКЛИКІВ СЬОГОДЕННЯ

Наразі нам усім доводиться жити в умовах кризових викликів сьогодення. У цьому зв'язку батьки дітей з ООП, які тісно стикаються з наслідками війни, потребують психологічної допомоги. Одним з таких напрямів психологічної допомоги є психоедукація.

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

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 є важливою для близького оточення, оскільки рідні можуть бути підтримкою та сприяти зціленню особи, яка пережила травму.

Навчання родичів та близьких слухати, розуміти та допомагати може створити більш сприятливу атмосферу для відновлення та спільного подолання труднощів.

Психоедукація батьків дітей з ООП передбачає висвітлення проблематики ПТСР, а саме: поняття про травму, тригери, розвінчання міфів про ПТСР, створення безпечного простору для постраждалої людини.

Якщо людина зіткнулася з проблемами у відновленні після травми, і негативна симптоматика, пов'язана з травмуючими подіями, триває більше 3-х місяців або навіть погіршується з часом, може розвинути посттравматичний стресовий розлад.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) представляє собою складне психічне порушення, яке виникає внаслідок пережитих травматичних подій. Це стан, при якому змінюється спосіб мислення, почуття та поведінка особи, що може спричинити серйозні труднощі в її житті та здатності до нормального функціонування.

У проведенні психоедукації ключова роль належить психологу чи психотерапевту. Фахівцю 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

копінгу, 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 до відновлення.

Таким чином, робота психолога щодо психоедукації батьків дітей з ООП включає 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. Також передбачається, що психоедукація має включати різноманітні рекомендації, надання інформації про те, до кого і куди та заякими видами допомоги можна звертатися. Отже, такі знання можуть допомогти батькам дітей з ООП з розумінням поставитися до свого стану і легше пережити травматичні події забезпечивши успішність психологічної реабілітації.

Список літературних джерел:

1. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: метод. посіб. / З. Г. Кісарчук, Я.М.Омельченко, Г.П.Лазос, Л.І.Литвиненко, Л.Г.Царенко; за ред. З.Г.Кісарчук. – К.: Логос, 2015. – 207 с.
2. Уварова С.Г. Психологічна допомога в кризових ситуаціях / С.Г.Уварова, Н.Г.Бойченко, С.О.Гришкан, Н.М.Улько – К.: ПВНЗ МІГП, 2016. – 248 с.