

ДОПОМОГА У КРИЗОВІЙ СИТУАЦІЇ: ПСИХОЛОГІЧНІ ПОРАДИ БАТЬКАМ ДІТЕЙ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ

Мякушко О.І., кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник відділу освіти дітей з порушеннями інтелектуального розвитку
ІСПП імені Миколи Ярмаченка НАПН України, м. Київ, Україна

Під час військових дій люди стикаються з небезпекою та невизначеністю, до яких ніхто не буває готовий. Як наслідок, у людей переважають негативні емоції, тривожність. Це ускладнює проходження ними кризових ситуацій, прийняття виважених рішень та призводить до нервового виснаження.

Дослідниками (С. Забрамна, Л. Занков, К. Лебединська, І. Лисенкова, А. Обухівська, М. Певзнер, С. Рубінштейн, О. Шаповалова та ін.) визначено, що однією зі специфічних особливостей розвитку емоційної сфери дитини з порушенням інтелектуального розвитку є характерний для більшості таких дітей підвищений рівень тривожності, що свідчить про недостатньо хорошу емоційну їх пристосованість до життєвих ситуацій, які спричиняють занепокоєння [1, 4]. З'ясовано [2], що у молодших школярів найчастішими є страхи смерті своєї чи батьків, а найбільшу тривогу викликають, зокрема, такі конкретні життєві ситуації, як «об'єкт агресії» і «агресивний напад».

Отже, у ситуації, пов'язаній з агресією, діти з інтелектуальною недостатністю відбувають потребу в близьких людях, які їх розуміють, можуть підбадьорити та втішити. Разом з тим, через військові дії в Україні, близькі дорослі дітей самі знаходяться у стресовій ситуації і потребують належної психологічної допомоги щодо зняття накопиченої психоемоційної напруги, переживання власних негативних емоцій й інтеграції нових знань про навколишнє у зміненій картині світу. Тим більше, що переживання кризової ситуації через військові дії посилює і так наявну пригніченість від ситуації хронічного

продовженого стресу, у якій проживають родини, які виховують дітей з порушеннями інтелекту (А. Душка, М. Радченко, Г. Кукуруза) [3].

Саме тому важливо допомогти особливим дітям, їхнім батькам та опікунам пережити цей важкий період життя та впоратися зі зрослим емоційним навантаженням на них у стресовій ситуації невизначеності й неконтрольованості змін зовнішніх умов життя під час військових дій. Нижче наведені напрями допомоги, яку може надати психолог родинам дітей для зниження у них рівня стресу і збереження їх психічного і фізичного здоров'я.

Для зниження емоційно-психічного напруження й збереження своїх сил, передусім, важливо визначитись з оптимальним порядком і вектором дій в кризових ситуаціях. Перш за все, коли звичні устої життя руйнуються, важливо *повернути собі контроль над ситуацією*. А це можливо, якщо є вибір. Тому батькам слід нагадати, що у важких життєвих ситуаціях завжди є, як мінімум, вибір з трьох варіантів: залишити все як є; змінити обставини; змінити своє ставлення до існуючих обставин через їх прийняття (рефреймінг). При цьому слід не просто пасивно змиритися з фактом змін у житті, а, навпаки, прийняти їх, щоб визначити новий напрям своєї діяльності і почати активно вирішувати найбільш нагальні проблеми своїх дітей і сім'ї. Такий підхід *повертає віру у свої сили*. Добре взяти собі за правило щоразу, коли відбувається щось негативне, щонайменше тричі проводити рефреймінг, намагаючись знайти три позитивні наслідки або виграші, які можна отримати з наявної проблеми.

Іншим важливим напрямом дій є *комунікація з іншими та встановлення ресурсних соціальних зв'язків* – як з державними структурами, так із різними соціальними групами (волонтерськими, групами психологічної підтримки та ін.) на Інтернет-сайтах та через додатки-месенджери (Viber, Telegram тощо). Адже у кризовій ситуації людині, яка потребує допомоги, не можна залишатися наодинці і замикатися, навіть, якщо вона не хоче або не може йти на контакт.

Взяти владу над своїми емоціями допоможе розуміння того, що ми їх породжуємо. А відтак, і опанувати емоції слід не через відмову від власних почуттів або взагалі їх придушення (заганяти емоції всередину й намагатися

приховувати їх дуже шкідливо!), а через їх розуміння і *трансформацію пов'язаних з ними думок у творчу життєву енергію*.

Говорячи про позитивне мислення, не мається на увазі, що слід бути блаженним, який не звертає увагу на те, що відбувається навкруги. Річ йде про позитивне спрямування своїх думок, наприклад, *на майбутнє своє і своїх дітей*. Адже життя не зупиняється, навіть з початком військових дій, воно триває і треба жити далі. Тож слід розмовляти про плани на майбутнє для родини в цілому та для кожної дитини окремо, а також *підтримувати інтереси й хобі* дітей. Важливо *розвивати у собі й терпимість до інших людей* (оскільки нетерпимість призводить до накопичення агресії, яка будь-якої миті може вилитися на ні в чому не винних людей, у тому числі й на близьких) та уникати критикувати інших, намагаючись замість цього дійсно спробувати зрозуміти поведінку іншої людини.

Зниженню рівня стресу може допомогти зниження значущості подій (адже справжньою причиною стресу є не інші люди, не розчарування й не помилки, а те, як сама людина до цього ставиться). Цьому сприятиме застосування *принципу позитивності* в усьому з установками типу (залежно від ситуації): "могло бути й гірше, не варто ставитися до того, що трапилося, як до катастрофи", "нічого себе накручувати", "вистачить драматизувати", "хто хвилюється раніше, ніж належить, той хвилюється більше, ніж належить", "головне в житті не це" тощо. Також, поглянувши на біду іншого, людина може побачити, що вона *не є найбільш нещасливішою* і що життя поставилося до неї не так вже й погано. Допомогти зрозуміти це (щоб перестати все глибше занурюватися у власну біль та більш конструктивно підійти до вирішення своїх життєвих труднощів), можуть як притчі (бібліотерапія), так і, на жаль, трагічні історії з сьогодення.

Стрес є дуже сильним джерелом енергії і, щоб розрядитися, слід *діяти*, хоча б найпростішим способом (навести порядок вдома / на робочому місці, пройтися, покидати м'яч, побити подушку тощо). У стресовій ситуації роль громовідводу виконує будь-яка діяльність (особливо фізичні праця).

Для емоційної розрядки (теж необхідної для збереження фізичного та психічного здоров'я) важливо вчитись *показувати емоції* (за допомогою жестів,

міміки, голосу), "виплескувати" негативні емоції без шкоди для оточуючих, зокрема, із застосуванням арт-терапевтичних технік (зім'яти чи порвати папір; кидайте предмети на ціль на стіні; намалювати своє почуття, а потім розфарбувати його, зробити смішним або порвати), розповідати про свої проблеми (поговорити з ким-небудь, роблячи акцент на свої почуття: "Я засмучений ...", "Мене це образило ..." тощо). Це допоможе налагоджувати контакти з оточуючими й розуміти самого себе.

Щоб зберегти свої сили в умовах емоційного навантаження й здатність мислити, важливо зберігати спокій. Адже, якщо емоції візьмуть верх, людина буде втрачати здатність до регулюючого самоконтролю, що призведе до її *невротизації* і зашкодить здоров'ю. В найгіршому випадку, це призведе до інсультів, інфарктів і, як наслідок, передчасної смерті. А втративши здоров'я, ми вже не зможемо нікому допомогти. Тож *слід берегти свої сили, продовжувати* (наскільки це можливо) *піклуватися про себе* та забезпечувати *лікувальну організація життя* особливої дитини (дотримання режиму дня, харчування, питного режиму та регулювання навантажень).

Багато користі може принести застосування такого прийому антистресового захисту, як відволікання (для цього прогуляйтесь на природі хоча б п'ять хвилин; спробуйте переключити свої думки на інший предмет (не слідкуйте цілими днями за новинами, оберіть для цього певний час); озирніться навколо та уважно огляньтеся; звертайте увагу на найдрібніші деталі; повільно, не поспішаючи, подумки "переберіть" всі предмети один за одним у певній послідовності, говорячи подумки самому собі: "Коричневий письмовий стіл, зелені фіранки тощо").

Швидко повернути собі опори у стресових ситуаціях допоможуть прості міні – практики, запропоновані С.Ройз, передусім, це: *ігри з долоньками* (їх обрисовування, відбитки в піску, будь-якій крупі, на папері; їх вирізання та розмальовування), *вироблення ляльок* (з ниток, поролону, тіста тощо), *гра "Крило ангела"* (або у дорослій версії – "рука друга"). Втім, будь-яка творча робота може

зцілювати від переживань (тож, за можливості: малюйте; танцюйте; співайте; ліпіть; шийте; конструйте тощо).

За регуляцію базових емоцій та афектів, життєвий тонус і працездатність відповідає енергетичний блок мозку, який наче «міст» поєднує мозок і тіло. І якщо ця «батарея» є виснаженою, імпульси від мозку до тіла й назад проходять погано. Саме тому для зниження внутрішнього напруження (емоційно-психічного й тілесного), відновлення психо-емоційної рівноваги й стабільності, підняття рівня психічної енергії дітей й дорослих важливо передусім *навчити керувати власним тілом*. Цьому сприятимуть швидкодіючі й ефективні вправи з різноманітних технік розслаблення тіла: *релаксації* (прогресуючої релаксації м'язів, глибокого розслаблення, розтягування, візуалізації, обіймів, терапії кольором та музикою), *концентрації уваги* (мудри, японська пальчикова гімнастика, пальчикові ігри), *методик релаксації із зосередженням на диханні*.

Таким чином, наведені рекомендації спрямовані на запобігання виснаження емоційних, енергетичних та особистісних ресурсів особистості, що дають змогу цілісно підійти до збереження здоров'я (психічного і фізичного) особливих дітей та їх батьків, а також сприяють підвищенню рівня компетентності у сфері його збереження та зміцнення.

Література:

1. Лисенкова І.П. Детермінанти емоційного розвитку дітей з когнітивними порушеннями. (Дис. докт. психол. наук). Київ, 2019. 447 с.

2. Куприянчук Е.В., Коршикова, Л.Ф. Особенности эмоциональной сферы умственно отсталых младших школьников. 2018.
https://www.sgu.ru/sites/default/files/conf/files/2018-03/kupriyanchuk_korshikova_osm2018.pdf

3. Психолого-педагогічний супровід навчання дітей з інтелектуальними порушеннями: навч-метод. пос. / Авт.: О. В.Чеботарьова, Г.О.Блеч, І.В.Гладченко, С.В.Трикоз, Н.А.Ярмола, І.В.Сухіна. За наук. ред. О. В. Чеботарьової. Харків: Вид-во «Ранок», ВГ «Кенгуру», 2018. 185 с.

4. Шаповалова, О.Е. Эмоциональное развитие умственно отсталых школьников. (Дис. докт. психол. наук). Нижний Новгород, 2006. 353 с.

НАПРЯМИ ДІАГНОСТУВАННЯ СИМВОЛІЗАЦІЇ ЯК МЕХАНІЗМУ ОРІЄНТУВАННЯ В СИТУАЦІЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ (ВОЄННОГО СТАНУ) В СТРУКТУРІ КОМУНІКАТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДОШКІЛЬНИКА З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ

Омельченко І. М., доктор психол.н, старший науковий співробітник, провідний науковий співробітник відділу психолого-педагогічного супроводу дітей з особливими потребами Інституту спеціальної педагогіки і психології імені Миколи Ярмаченка НАПН України (м. Київ)

Важлива роль у породженні цінностей і смислів у структурі рефлексійного компонента комунікативної діяльності належить психологічному механізму символізації.

У науково-психологічних дослідженнях представників культурно-історичної психології існує традиція вивчення механізму символізації як способу