

ІНСТИТУТ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ І ПСИХОЛОГІЇ ІМЕНІ МИКОЛИ
ЯРМАЧЕНКА НАПН УКРАЇНИ

ЛЕСЯ ПРОХОРЕНКО, ОЛЕГ ОРЛОВ, НАТАЛІЯ ЯРМОЛА, ТЕТЯНА
КОСТЕНКО

***НА ДОПОМОГУ БАТЬКАМ:
ДІТИ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ ПІД ЧАС КРИЗ***

Навчально-методичний посібник

Київ - 2021

Рекомендовано до друку вченою радою Інституту спеціальної педагогіки і психології імені Миколи Ярмаченка НАПН України (протокол №10 від 24 грудня 2021 року)

Н 12 На допомогу батькам: діти з особливими потребами під час криз : навчально-методичний посібник / Л.Прохоренко, О.Орлов, Н.Ярмола, Т.Костенко // за ред. Л.Прохоренко. – Київ : Наша друкарня, 2021. – 160 с.

Навчально-методичний посібник «На допомогу батькам: діти з особливими потребами під час криз» містить матеріали сучасних моделей організації навчання дітей з особливими потребами та їхніх родин в умовах кризових викликів. Запропоновано сучасні підходи до вирішення проблем розвитку, навчання і соціалізації дітей. Окреслено особливості виявлення стресових симптомів у дітей та представлено психолого-педагогічні моделі супроводу родин дітей з особливими потребами, які знаходяться в умовах ізоляції.

Практичні завдання, запропоновані у даній розробці, дадуть змогу батькам створювати індивідуальні моделі щодо корекції неадекватних негативних проявів поведінки у дітей, сприятимуть набуттю необхідних компетентностей щодо виховання своїх дітей без використання насильства, оволодінню методами корекційно-розвивальної роботи з дітей, які мають травмований досвід.

Запропоновані матеріали стануть у нагоді педагогічним працівникам, психологам спеціальних та інклюзивних закладів освіти, родинам дітей з особливими потребами, фахівцям при проведенні дистанційної корекційно-розвивальної роботи, визначенні особливостей її змісту, спеціальних методів, способів і умов, які максимально сприятимуть засвоєнню знань і соціальному розвитку дітей.

Н 12

УДК 616.8-085.851:376-056.3-053.4/.5“363”(076)
© Інститут спеціальної педагогіки і психології
імені Миколи Ярмаченка НАПН України
2021

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ЗРОЗУМІТИ СТРЕС (Л.Прохоренко).....	7
РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА РОДИНАМ ДІТЕЙ З ООП У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ: МЕТОДИ І ТЕХНІКИ (О.Орлов).....	43
РОЗДІЛ 3. ОРГАНІЗАЦІЯ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ДЛЯ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ (Н.Ярмола).....	77
РОЗДІЛ 4. ДІАГНОСТИЧНИЙ ТА КОРЕКЦІЙНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ ДЛЯ ПРАЦІВНИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ СИСТЕМИ ОСВІТИ (Т.Костенко).....	106
ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА.....	159

ВСТУП.

Найбільшою загрозою психологічному здоров'ю людини є стрес. Стрес завжди супроводжується емоційними переживаннями, дезадаптацією, розладами поведінки, що негативно відображається на функціонуванні організму людини та призводить до різних психофізичних змін. Факт переживання травматичного стресу здебільшого стає причиною появи у майбутньому ПТСР.

У 1988 році S. Hobfoll запропонував ідею, яка слугує сполучним елементом між концепціями стресу і травматичного стресу. Ця ідея полягає у визначенні стресора, який провокує якісно інший тип психічних реакцій, що призводить до затримки адаптаційних ресурсів організму. Іншими словами – це реакція мозку на конкретні ситуації або події. Важливо пам'ятати, що не стрес є негативним. Дуже часто в стресі людина надзвичайно сконцентрована на проблемі і вибирає оптимальний шлях її вирішення – аж до реакції типу «боротьба чи втеча», за якої мозок визначає наявність реальної загрози і стимулює вивільнення низки гормонів для захисту організму від можливої шкоди. Зазвичай, така реакція виникає, якщо людина перебуває під постійною загрозою.

Члени Американської психологічної асоціації (American Psychological Association – APA) вважають, що найбільш сильним стресом є втрата або загроза втрати особистих, соціальних та матеріальних ресурсів – самооцінки, здоров'я, сім'ї, доходів та зайнятості. Доктор Stevan Hobfoll з APA зазначив, що зі стресом пов'язаний розвиток практично всіх захворювань. Він є першопричиною більшості патологій, впливаючи як на генетичну складову, так і на організм в цілому, стрес прискорює перебіг хвороби.

Тотожної думки Н. Krystal, вчений, будучи прибічником психоаналітичної теорії, припустив, що «психічний колапс», «заморожування афекту», а також такі порушення здатності до модуляції афекту і алекситимія є основними рисами «травматичної» реакції на екстремальні умови.

Сучасні уявлення про посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) склалися остаточно до кінця 1980-х рр., втім інформація про вплив травматичних переживань фіксувалася протягом століть.

Сьогодні, кризові ситуації є частиною повсякденного життя. У світі відбуваються різні трагічні події: війни, пандемія, стихійні лиха, аварії, пожежі та ін. Кризовим ситуаціям можуть піддаватися як окремі люди, родини, так і цілі спільноти. Люди втрачають будинки, близьких, виявляються відірваними від сім'ї і звичного оточення тощо.

Неминучий наслідок кризових ситуацій – руйнування базової потреби людини – потреби в безпеці, порушення стабільної картини світу. Це призводить до важких відстрочених наслідків: невротизації, депресивних станів, втрати віри в себе, втрати перспективи – і багато в чому визначає подальшу долю не тільки однієї конкретної людини, але і цілих соціальних груп.

Однією із вразливих категорій населення, що особливим чином відчуває вплив екстремальних подій, є діти. Для багатьох з них ці події є травматичними, що значно порушують їх життєдіяльність, несуть гіркі втрати, шкодять здоров'ю, спричиняючи стреси, кризи, психотравми.

Психологічні травми, які прямо впливають на сприйняття дитиною світу, спотворюють свідомість та відбиваються на усій організації її життєвого простору: дитина стикається з низкою соціальних змін, у які вона, переважно не маючи внутрішньої цілісності, «занурюється» зовсім не готовою, відбувається порушення природньої рухової активності дитини, спотворюється сприйняття себе, спотворює відношення до себе й до оточення.

Діти надзвичайно чутливі до подій, які змінюють константність, надійність, безпечність оточуючого середовища та спричиняють різку динаміку їх психоемоційних зв'язків з дорослими. Масові заворушення, гострі воєнні конфлікти значно порушують звичний для дитячого сприймання плин життя. З одного боку, діти відчувають реальні тривогу, страх та розпач, які індукуються близьким оточенням, з іншого – механізми подолання цих сильних переживань далеко не завжди ефективно спрацьовують, оскільки дорослі самі ще не мають

змоги повноцінно відновити власну цілісність. Навіть, якщо дитина не є безпосереднім учасником воєнного конфлікту, вона відчуває значний стрес, оскільки її найближче оточення занепокоєне через ці незворотні події, а дитині важко сприймати і усвідомлювати їх.

Сьогодні, в усьому світі, на тлі кризових подій, більше стресів і психотравм спостерігається в родинах, які виховують дітей з особливими потребами, та перебувають у складних соціально-економічних умовах. Соціальна ізоляція, переміщення, для таких дітей фактично позбавляють їх доступу до звичайного соціального спілкування, загострює проблеми стосунків у родині тощо.

У посібнику автори зробили спробу окреслити шляхи розв'язання основних проблем дітей з ООП та їхніх родин, пов'язаних зі стресами, психотравмою, розкрити моделі надання психологічної допомоги, під час переживання криз, можливі форми корекційної та реабілітаційної роботи, методи діагностики і психокорекції, дистанційні моделі організації онлайн-навчання та ін.

ЗРОЗУМІТИ СТРЕС.

Слово «стрес» нині є одним з найуживаніших не лише в медицині чи психології, але й часто вживається у побутових розмовах пересічних громадян. Немає такої людини, яка б не використовувала сьогодні це поняття: стресом намагаються пояснити все.

Стрес може бути як корисним, так і руйнівним. Він може сприяти мобілізації людини, підвищити її адаптаційні можливості в умовах дискомфорту й небезпеки (еустрес, конструктивний, корисний), а може й руйнувати людину, різко знизити ефективність її роботи і якість життя (дистрес, деструктивний, руйнівний).

Необхідно зазначити, що невеличка доза стресу справляє позитивний вплив на нашу психіку, повертає нам молодість і життєві сили, відточує наші навички долати побічні ефекти неприємних ситуацій. Справжня проблема полягає в руйнівних наслідках тих стресів, які називають дистрессами, що руйнують і кар'єру, і стосунки, і шлюб, і здоров'я, і життя людини.

Щоб якісно і результативно боротися з виникненням стресових ситуацій, необхідно усвідомити, що собою являє психологія стресу. Є низка особливостей, на які слід звернути пильну увагу. Під подією, яка провокує стрес, розвивається реакція тривоги. Це відбувається через потужний викид в кров норадреналіну і адреналіну. У процесі розвитку стресу всі системи організму починають працювати в посиленому режимі.

Однак психологія стресу така, що помірний стресова напруга деякою мірою робить корисний вплив на організм. Адже при подібній ситуації відбувається своєрідне гартування фізичних і психологічних можливостей людини. Але важливо, щоб стресорні впливи не були занадто довготривалими. В інакшому випадку їх негативний вплив буде очевидним.

Подолати стрес можна не завжди, тому подібний стан може спровокувати розвиток захворювань. Якщо стрес продовжується тривалий період, то зважаючи на занадто сильні роздратування нервової системи, виявляються різні захворювання: мігрень, болі в спині, гіпертонія, цукровий діабет та ін.

Уникнути негативних явищ, що провокують стрес, складно, а іноді й неможливо. Втім, підвищити стресостійкість, використовуючи різні методи управління стресом, під силу кожній людині. Існує низка методів, які дають змогу навчитися управляти стресом.

Для кращого розуміння кризових ситуацій, коротко зупинимося на визначенні самих понять: криза, стрес, психотравма, посттравматичний стресовий розлад.

Різні афективні переживання, які завжди супроводжують стрес і призводять до небажаних порушень в організмі людини, отримали назву «емоційний стрес». Це поняття часто вживають нарівні із поняттям «психологічний стрес», хоча у походженні останнього, значнішу роль відіграє фактор соціальності, тобто оцінка людиною небезпечності ситуації і власного емоційного реагування.

У науковій літературі кризу (від давньогрецького κρίσις – рішення, поворотний пункт) розуміють як переворот, період перехідного стану, перелом, стан, за якого наявні засоби досягнення цілей стають неадекватними, в результаті чого й виникають непередбачувані ситуації. Під час кризи виявляються приховані конфлікти, диспропорції і протиріччя.

Що ж стосується поняття «психотравма», то наслідком дії стресора стає порушення у психічній сфері людини аналогічно до порушень у соматичних процесах. У якості стресора у таких випадках виступає травматична стресова подія, яка характеризується раптовістю, інтенсивністю, руйнівною силою. Така подія часто пов'язана з фактом або загрозою смерті, серйозного тілесного ушкодження чи насильства, втраті почуття безпеки. Людина, отримуючи таку інформацію, намагається інтегрувати її в попередній життєвий досвід, що супроводжується зміною життєдіяльності, дезадаптованістю, виявами неконтрольованої поведінки тощо. Тобто спостерігаються симптоми психотравми.

Психотравму (емоційний травматичний стрес, емоційна травма) описують як переживання невідповідності між загрозливими факторами ситуації та

індивідуальними можливостями їх подолання, яке супроводжується інтенсивним страхом, гострим відчуттям безпорадності та втрати контролю, когнітивними змінами та змінами у способах регуляції афектів, що спричиняє іноді тривалі фізичні, психічні та особистісні розлади.

Найбільш поширеним визначенням стресу є розуміння його як функціонального стану організму, що виникає в результаті зовнішнього негативного впливу на психічні функції, нервові процеси або діяльність периферичних органів людини.

Труднощі, які виникають на життєвому шляху людини, викликають у неї емоційні реакції негативного типу, що супроводжуються цілою гамою фізіологічних і психологічних змін.

Важливо згадати, що усі біологічні організми мають життєво важливий уроджений механізм підтримки внутрішньої рівноваги і балансу, втім травмівні зовнішні подразники можуть порушити рівновагу. Якщо подразник не зникає, симптоми стресу лише розвиваються, виникає низка особистісних захисних змін, засобами яких організм людини намагається захиститися від стресу, попередити його або придушити. Тобто відбуваються захисно-притосувальні реакції на психічному рівні (виникають різні емоційні, поведінкові, мотиваційні порушення), за допомогою яких відбувається пристосування до подразника. Такі порушення і є станом стресу.

Втім можливості людського організму не безмежні і при сильному стресі спостерігається швидке виснаження, що може призвести до захворювання і навіть смерті людини.

Зрозумівши цей факт вчені почали активно досліджувати явище стресу.

Основоположником теорії стресу вважають Ганса Сельє, який виявив неспецифічну, універсальну, або загальну реакцію організму на зовнішні впливи, що потребують змін. Спочатку цю реакцію дослідник назвав «загальним адаптаційним синдромом», а потім вже ввів термін «стрес». Вчений описав основні фази стресу. По-перше – це фаза тривоги, організм мобілізується для своєчасної зустрічі із загрозою. Під час цієї фази відбуваються біологічні

реакції, які обумовлюють боротьбу або втечу. Друга фаза – опір. Під час неї організм намагається опиратися загрозі, або справлятися з нею, якщо загроза продовжує діяти і її не можна уникнути. Третя фаза, з точки зору Г. Сельє – фаза виснаження, характеризується вразливістю до втоми.

ТО ЩО Ж TAKE СТРЕС?

По-перше, вчені, які досліджували стрес, в різних галузях наук, по різному трактують це поняття.

По-друге, його природа така, що один і той же потенційно стресовий вплив в одних людей викликає сильні негативні реакції, а в інших - або взагалі нічого, або навіть щось приємне. Взяти, приміром, дайвінг: для одних спускання під воду буде важким (цілком стресовим) випробуванням, а от для інших – це щоразу втіха. Або, скажімо, співбесіда під час прийому на роботу. Більшість із нас оцінить цю ситуацію як явно стресову, втім є окремі унікальні, для яких вона буде приємним лоскотанням нервів.

По-третє, реагуємо на стрес ми теж по-різному: хтось у момент гострого стресу червоніє й відчуває приступ нестримного голоду, а хтось блідне й втрачає апетит. Хронічний стрес може викликати як набирання ваги, так і схуднення без жодної дієти. Ну, й так далі...

Стрес – явище, яке на сьогоднішній день цікавить багатьох людей, тому що воно стосується безпосередньо людського життя, (кожної людини в даний момент чи торкнеться у далекому майбутньому), і має значний вплив на його перебіг.

Якщо поміркувати, то стрес має розмите, багатозначне тлумачення – це й власне стрес, і причина стресу й наслідок стресу.

Вперше вивчив питання стресу канадський дослідник Ганс Сельє. Ще студентом-медиком вчений помітив, що багато хвороб у людей мають подібний початок: кволість, висока температура, головний біль... За словами самого вченого є, пацієнти, які «мають хворий вигляд». Іншими словами, Сельє виявив неспецифічну (тобто не пов'язану з конкретною причиною), універсальну, або

загальну, реакцію організму на зовнішні впливи (зокрема й патологічні), що потребують змін. Її він і назвав спочатку «загальним адаптаційним синдромом», а потім перейменував на «стрес».

Отже, виходячи із таких перших уявлень про стрес, можна охарактеризувати його наступним чином. На мозок людини безперервно діють різноманітні за кількістю і якістю подразники з внутрішнього і навколишнього середовищ. Виникнення несподіваної та напруженої ситуації призводить до порушення рівноваги між організмом і навколишнім середовищем. Наступає неспецифічна реакція організму у відповідь на цю ситуацію - стрес.

Таким чином, стрес (англ. stress – «тиск», «напруження») можна трактувати, з одного боку, як реакцію організму на будь-які зміни внутрішнього або зовнішнього середовища, яка стимулює захисні сили організму, а з іншого - як стан психічної напруги, що виникає в процесі діяльності в найбільш складних і важких умовах. Труднощі, які виникають у життєдіяльності людини (від дрібної проблеми до трагічної ситуації) викликають емоційні реакції негативного типу, які супроводжуються цілою низкою фізіологічних і психологічних змін.

Таким чином, стрес є неспецифічною реакцією організму у відповідь на несподівану та напружену ситуацію; це фізіологічна реакція, що мобілізує резерви організму і готує його до фізичної активності типу спротиву, боротьби. Під час стресу виділяються гормони, змінюється режим роботи багатьох органів і систем (ритм серця, частота пульсу тощо).

Стрессова реакція має різний прояв у різних людей: активна - зростає ефективність діяльності, пасивна - ефективність діяльності різко зменшується.

Відомо, що в кожній людині існує вроджене почуття небезпеки. А це значить, якщо впливати на людину голосним звуком, раптовим падінням предмета, яскравим спалахом світла або навіть несподіваним дотиком, можна порушити сприйняття і зменшити її чутливість.

Під впливом стресу в організмі відбувається розпад білків, зменшується кількість вітамінів А, Е, С.

В організмі людини відбувається «окислювальний стрес». Саме тому

лікарі радять вживати антиоксидантні полівітамінні комплекси.

ХАРАКТЕРИСТИКА СТРЕСУ.

Стрес має фізіологічні, психологічні, особистісні і медичні ознаки.

Фізіологічні ознаки: частий пульс, почервоніння або збліднення шкіри особи, збільшення адреналіну в крові, потіння. Уповільнення розумових операцій, розсіювання уваги, ослаблення функції пам'яті, зменшення сенсорної чутливості, гальмування процесу ухвалення рішення тощо.

Особистісні ознаки: повне придушення волі, зниження самоконтролю, пасивність і стереотипність поведінки, нездатність до творчих рішень, підвищений страх, тривожність, невмотивоване занепокоєння.

Медичні ознаки: підвищена нервозність, наявність істеричних реакцій, непритомності, афекти, головні болі, безсоння.

Зіштовхнувшись з екстремальною ситуацією, організм людини відчуває різкий ріст емоційної напруги. Людина боїться, що не справиться з цією ситуацією, і в результаті, з'являється стан тривоги. Виникає емоційне порушення, яке росте і починає заважати виконанню тієї діяльності, якою людина зайнята. Діяльність дезорганізується: з'являються помилки, збільшується час виконання окремих дій, порушується процес планування й оцінки діяльності. Усе це викликає негативні емоції, додає занепокоєння, викликає непевність у своїх силах, знижує самооцінку. Як наслідок, підвищується стан напруги, що призводить до ще більших помилок і недоліків у діяльності. Виходить замкнуте коло «утягування» людини в стрес.

Якщо людина не може розв'язати проблему або робить це не так, як хотілося б, виникає розпач. Намагаючись перебороти його, ми нерідко робимо помилки. Дуже розповсюджена помилка полягає в тому, що ми прикладаємо занадто багато зусиль для вирішення незначної проблеми й у результаті викликаємо мимовільне збільшення емоційної напруги. Друга поширена помилка - зосередження на відсутності успіху, страху труднощів, помилитися.

У таких випадках варто акцентувати свою увагу на досягненнях, а не

невдачах. Тобто бажано змінити своє ставлення до дійсності.

Важливо зрозуміти, що на помилках не вчаться, а заробляють комплекси неповноцінності. Не можна будувати життя на невдачах. Буде набагато краще, якщо ви станете концентруватися на своїх досягненнях, не боячись любити і хвалити себе - цього багато не буває.

СТРЕСИ В ЖИТТІ ЛЮДИНИ.

Стрес присутній у житті кожної людини, так як наявність стресових імпульсів в усіх сферах людського життя та діяльності безперечна.

Чи можна жити без стресу? Наука стверджує: не можна. Отже, адаптуватися до нових умов ми маємо постійно. Адже, життя – це постійне джерело змін, а отже головним джерелом стресів. Уникнути стресу неможливо, тому в наших силах влаштувати особисте життя так, щоб отримувати лише приємні стреси та позбутися від неприємних.

Деякі чинники стресових розладів:

- 1) патологічні спадкові фактори;*
- 2) індивідуальні особливості людини;*
- 3) вік (юнацький, пізній);*
- 4) особливі періоди життя;*
- 5) тяжкі «удари долі» (смерть, розлучення);*
- 6) негативні потрясіння;*
- 7) стихійні лиха;*
- 8) війна;*
- 9) пандемія;*
- 10) нездатність чи втрата довірливих взаємовідносин зі своїм близьким оточенням;*
- 11) низький рівень чи відсутність соціальної підтримки;*
- 12) фізичні та емоційні перенапруження на роботі та ін.*

Умовний поділ стресів на групи:

- *стреси фізіологічні*, без яких ми не можемо існувати (прийняття їжі, реакція на холод, спеку і т.д.);

- *життєві стреси*, котрі допомагають набути життєвий досвід, мудрість;

- *стреси, які руйнують психіку* людини і призводять до стану депресії.

Стадії стресу.

Стадія тривоги (перша стадія, що виникає з появою подразника, що викликає стрес). На цій стадії викликає низка фізіологічних змін: прискорюється дихання, піднімається тиск, підвищується пульс. Змінюються і психічні функції: підсилюється порушення, вся увага концентрується на подразнику, виявляється підвищений особистісний контроль ситуації.

Стадія опору. Настає у випадку, якщо стрес-фактор, що викликав стрес, продовжує діяти. Тоді організм захищається від стресу, витрачаючи «резервний» запас сил, з максимальним навантаженням на всі системи організму.

Стадія виснаження. Якщо подразник продовжує діяти, то відбувається зменшення можливостей протистояння стресові, тому що виснажуються резерви людини. Знижується загальна опірність організму.

Стрес може бути гострим або приймати хронічний характер. Раніше вважалося, що чинниками стресу можуть бути лише екстремальні ситуації. У цьому випадку, ми маємо справу з гострим стресом. Наразі, особливості існування суспільства, зокрема інформаційне перевантаження, є причиною хронічних форм стресу. У наш час стрес прийняв характер епідемії.

«Еустрес» чи «дистрес».

Багато приємних подій теж можуть викликати в нас стресоподібні фізіологічні реакції. Щоб переконатися в цьому, уявіть собі свій стан відразу ж після звістки про великий виграш у лотерею. Для позначення «хорошого стресу» у науковому обігу введено термін «еустрес».

Що ж до «поганого стресу», запропоновано застосовувати для його позначення старе, яке йде коренями з XIII століття, англійське слово «дистрес», що означає «біль або страждання, які вражають тіло чи душу»;

Кожна подія, що потребує від людини зміни звичного способу життя і додаткових витрат енергії, є потенційно стресовою. Найчастіше, стрес викликають події неприємні, особливо якщо вони непередбачені й перебувають поза зоною нашого контролю.

Ми відчуваємо стрес, коли потрапляємо в сумнівні або двозначні ситуації, коли переживаємо міжособистісні конфлікти...

Та навіть у нормальному й налагодженому повсякденному житті ми піддаємося впливу стресу набагато частіше, ніж нам це здається. До прикладу, проспали, спізнилися, загубили що-небудь, застрягли в «пробці», плани змінилися, не подзвонили, підвели... Всі ці дрібні й знайомі кожному побутові дрібниці викликають у нас певну фізіологічну реакцію: збудження, сухість у роті, прискорене серцебиття, тремтіння рук, кидання в піт... Стає важко зосередитися на інших справах, думки повертаються знову й знову до стресора... Іншими словами, ми переживаємо стрес.

До далеко не повного списку порушень, причина яких пов'язана з переживанням стресів, належать депресія, тривожність, інфаркт, інсульт, ослаблення імунної системи й, як наслідок, вразливість до різноманітних інфекцій. Стрес нерідко викликає шкірні реакції (висип, сверблячку, різноманітні дерматити тощо), порушення роботи шлунково-кишкового тракту, безсоння, різні неврологічні хвороби й ін.

Психологічні засоби корекції стресових станів особистості.

Класифікація видів психологічної допомоги.

Психологічна допомога трактується як професійна допомога фахівця з вирішення психологічних проблем особистості.

Психологічна допомога – це вид допомоги, яку надає кваліфікований психолог людині або групі людей з метою оптимізації психофізіологічних станів, пізнавальних процесів, поведінки, спілкування, реалізації індивідуальної та групової діяльності.

Психологічна допомога є складовою системи реабілітації, що являє собою взаємозалежний комплекс організаційних, медичних, соціальних, психологічних, реабілітаційних, педагогічних й інших заходів, спрямованих на попередження розвитку психологічних змін, що призводять до тимчасової або стійкої втрати працездатності.

Психологічна допомога містить комплекс діагностичних, психокорекційних і психологічних (відновних) заходів, спрямованих на якнайшвидше відновлення оптимального психічного стану й соціальної життєдіяльності, підвищення рівня психологічної стійкості особистості.

Всі види й форми психологічної допомоги мають як загальні риси, так і свої відмінності й характерні для них особливості. Психологічну допомогу об'єднує загальна мета – допомога й підтримка особистості в процесі її становлення й розвитку.

Розрізняють наступні види психологічної допомоги:

- безпосереднє консультування;
- психотерапія;
- психологічна корекція;
- психопрофілактика;
- психологічна реабілітація;
- психологічний розвиток або формування нових психічних операцій або психічних утворень.

Психологічне консультування (counselling) – засіб спілкування, що дає змогу людині, яка потребує допомоги, вивчати свої почуття, думки й поведінку, щоб прийти до розуміння самого себе, знаходити й використовувати свої сильні сторони, внутрішні ресурси для ефективнішої життєдіяльності через прийняття адекватних рішень і здійснення цілеспрямованих дій.

Наслідком консультування є створення відносин взаємного співробітництва психолога зі своїм клієнтом під час психологічної консультації, що засновані на взаємній довірі й повазі, на рівності й взаємній відкритості.

За тривалістю процесу виділяють:

- *короткострокову допомогу*, - кілька консультацій, які орієнтовано на вирішення певної проблеми (психотерапевтичні заняття, зазвичай, проводять один раз на тиждень);

- *довгострокову допомогу*, що має на меті особистісні зміни людини.

Існує екстрена психологічна допомога, яка необхідна в невідкладній ситуації, коли потрібно негайно відреагувати на критичний стан людини.

Довгострокова психотерапія являє собою психодинамічний (психоаналітичний) процес. Довгострокова психотерапія передбачає близько 40-50 сеансів, тривалість цього процесу залежить від кількості конфліктних зон. Психотерапевтичні заняття зазвичай проводять два-три рази на тиждень.

Довгострокова психотерапія зосереджує увагу на минулому особи (у той час, як короткострокова психотерапія сфокусована на головному конфлікті й більшою мірою спирається на здатність самої людини робити узагальнення й застосовувати на практиці те, що було досягнуто в ході психотерапевтичної роботи).

Короткострокова психотерапія (shortterm, brief, timelimited, immediate therapy): починаючи від короткострокової психодинамічної психотерапії протягом декількох місяців до психотерапії однієї зустрічі в межах поведінкової психотерапії або короткострокової позитивної психотерапії. У кожному разі маються на увазі істотні обмеження в часі у порівнянні з аналогічними «класичними» формами психотерапії. У груповій психотерапії аналогом короткострокової форми є марафон.

Початковим значенням *психологічної корекції* є виправлення в інтелектуальній, афективній або вольовій сферах людини. Під час корекції відбувається заміна функціонування одних психічних утворень або психічних

операцій на інші. Залежно від заявленої проблеми психокорекційна робота ведеться індивідуально або в групі.

На сьогодні поняття «психологічна корекція» існує в трьох різних змістовних контекстах.

1. Психологічна корекція є синонімом психотерапії з усіма наслідками, що випливають звідси.

2. У медичній психотерапії психологічна корекція розуміється як діяльність, що вирішує завдання психопрофілактики.

3. В останні роки набуло поширення, особливо в системі освіти, третє трактування поняття психологічної корекції, як системи психологічного впливу на дитину / людину для попередження або подолання порушень у її розвитку й поведінці (дитячі психологи мають справу саме з таким розумінням психокорекції).

Психопрофілактика - один з різновидів психологічної допомоги, спрямований на попередження психічних захворювань, реабілітацію психічно хворих людей, а також на збереження, поліпшення й зміцнення психічного здоров'я (психогігієна). До психопрофілактики можна віднести й психологічну освіту (лекторії, семінари й т. ін.).

Виділяють три рівні психопрофілактики: первинний, вторинний та третинний.

У первинній профілактиці може брати участь вся група, з якою працює психолог. Вторинна профілактика проводиться з тими людьми, які перебувають у зоні ризику, які схильні до тієї або іншої проблеми. Третинна профілактика проводиться з тими, у кого вже є проблеми.

До основних сфер профілактичної діяльності відносяться:

Профілактика академічних проблем. У цій сфері передбачається робота спрямована на формування вмінь керувати пам'яттю (запам'ятовувати, зберігати, відтворювати), розумовими процесами (логічним, творчим, критичним, інтуїтивним), мовленням, спілкуванням та ін.

Профілактика індивідуально-соціальних проблем спрямована на формування у людини адекватного ставлення до наркотиків, алкоголю, паління, конфліктів. З метою профілактики може проводитися робота з формування вмінь керувати агресією, говорити «ні», критично сприймати зауваження й ін. Часто така робота проходить у формі тренінгів.

Профілактика проблем психічного здоров'я полягає в попередженні виникнення залежностей від інших людей, харчової залежності, паління, алкоголю, наркозалежності і т. ін. Особливо важливо проводити таку роботу серед людей, які перебувають у групі ризику.

Психологічна реабілітація - відновлення втрачених психічних утворень або психічних операцій. Психічні функції можуть бути порушені як у результаті фізичної або психічної травми, так і в результаті недоліків процесу розвитку (наприклад, гіперопіка батьків, неповна сім'я, неадекватна референтна група й ін.). Зокрема, для будь-якої людини може бути актуальним відновлення адекватної Я-концепції, формування усвідомлюваної мотивації своїх дій.

Психологічний розвиток або формування нових психічних утворень. Такий вид роботи проводиться в освітніх установах, де найбільш актуально розвивати в учнів нові розумові, когнітивні й інші операції, формувати актуальний їхньому віці рівень розвитку.

ДИТИНА-РОДИНА-СТРЕС.

Які особливості проведення оцінки потреб?

Оцінка потреб є одним із важливих етапів надання допомоги, яка передбачає визначення потреб та ресурсів дитини і її сім'ї з наданням першочергової допомоги.

Проводячи оцінку потреб сімей які перебувають у кризових ситуаціях, важливо звернути увагу на таке:

- фактори ризику;

- ступінь травматизації членів сім'ї (кожного з батьків і дитини) та особливості їх реакції на травму, чи потрібні сім'ї послуги психолога для подолання травми;
- чи переживає людина травмівний досвід, і на якій стадії стресу перебуває;
- якими ресурсами адаптації (копінг-стратегіями) володіють члени сім'ї для подолання життєвих труднощів;
- життєва/соціальна історія сім'ї (як було раніше, які ресурси підтримували сім'ю і чи можна їх відновити);
- наявність чи відсутність складних життєвих обставин;
- життєва компетентність батьків і дитини (життєві навички, які допоможуть у соціальній адаптації);
- наявність позитивної соціальної підтримки (соціальне оточення, громадські організації тощо).

Якщо під час оцінки члени сім'ї перебувають у стресовому стані, у них спостерігається підвищена тривога, агресія, спалахи гніву, фізичні негативні симптоми (хронічна втома, болі у м'язах, тахікардія, запаморочення, часте дихання, поганий сон, підвищена збудливість, відсутність апетиту тощо), важливо:

- *стабілізувати стан («те, що з вами відбувається, – це нормальна реакція людини на ненормальну ситуацію»);*
- *допомогти оволодіти методами релаксації (ці методи спрямовані на досягнення психічної рівноваги і зміцнення фізичного та морального стану людини);*
- *залучити до роботи психолога.*

Оцінка потреб проводиться за обов'язкової участі всіх членів сім'ї та із залученням суб'єктів соціальної роботи.

На етапі оцінки важливо надавати людині інформацію, відповідаючи на її запити. Інформація є ресурсом для людини, оскільки вона опинилася в нових

умовах існування і може відчувати тривогу щодо більшості питань. Важливо пояснити, які структури, послуги і ресурси наявні в громаді, куди і як можна звернутися, які права і як отримати передбачену для них допомогу.

Батькам слід пояснювати можливі реакції дитини, які виникають у зв'язку з пережитим травматичним досвідом.

Як розпізнати психологічну травму?

Те, що людина зазнала стресу можна розпізнати через наявність у неї певних ознак, зокрема психоемоційних і фізичних.

Психоемоційні ознаки:

- різкі зміни настрою (від апатії та повної байдужості до крайнього рівня роздратування і навіть до люті, яка може ставати абсолютно неконтрольованою);

- почуття безвиході, коли здається, що життя зупинилося і більше нічого хорошого не доводиться чекати;

- замкнутість, коли людина практично перестає спілкуватися з друзями та знайомими;

- розмальованість уваги (людина не може ні на чому зосередитися, здійснює неконтрольовані рухи, нічого не виходить, вона постійно відчуває безпричинний страх, тривогу, навіть якщо не може зрозуміти, чим ця тривога викликана);

- втрата віри у людей, порядність, дружбу, можливість отримати допомогу, відчуття самотності, втраченості.

Фізичні ознаки стресу:

- порушення сну, причому особливо часто спостерігаються нічні кошмари і безсоння, у результаті чого людина стає вразливою до захворювань;

- порушення ритму серцевих скорочень (частіше відмічається пришвидшене серцебиття, але іноді воно може змінюватися уповільненням серцевого ритму, що пов'язано з нападами страху, які часто трапляються при стресах);

- скарги на гострий або хронічний біль різної локалізації (у ділянці серця, головний біль, біль у шлунку тощо). Іноді біль має лише психологічний характер,

проте можуть бути й випадки захворювань не лише з психологічним і психічним, а й фізіологічним складником;

- підвищена стомлюваність, причому не лише фізична, а й психологічна, емоційна, нездатність виконувати інтелектуальну чи фізичну діяльність;

- порушення уваги (людина не може зосередитися на чомусь одному, не здатна запам'ятовувати навіть найпростішу інформацію, постійна концентрація на чиннику стресу);

- м'язова напруга (м'язи перебувають у постійному підвищеному тонусі і розслабити їх ніяк не вдається).

І емоційні, і фізичні ознаки при стресі іноді зберігаються до кількох місяців. Проте навіть після зникнення, такі ознаки можуть повернутися, якщо виникають подібні стресових, які викликали попередній стрес.

Вплив стресу на розвиток дітей і підлітків.

Реакції дітей на травмуючу ситуацію можуть бути різними, зокрема:

- заглиблення в себе – спостерігається втрата довіри, інтересу до діяльності, небажання розмовляти, інфантильна поведінка;

- зацикленість – має потребу знову переживати стресові події, наприклад через ігри та малюнки, що повторюються (дитина може бути надмірно стурбована ймовірними подіями в майбутньому (які, на її думку, якимось обумовлені тим, що сталося), нічні страхи;

- тривога – у зв'язку із тривожним станом можуть виникнути проблеми з концентрацією уваги, нав'язлива поведінка, страх перед розлученням, безсоння, дратівливість і нестриманість;

- фізичні симптоми – часто спостерігаються головні болі й болі в черевині.

Також можливі реакції затримки. Іноді спочатку здається, що деякі діти добре справляються із ситуацією, але стресовий стан проявляється у них набагато пізніше, наприклад через кілька днів, тижнів або навіть місяців.

СТАРШІ ДОШКІЛЬНИКИ (6-8 РОКІВ).

На цьому віковому етапі у дітей може з'являтися почуття провини, але вони не усвідомлюють різниці між почуттями та діями.

Необхідно звертати увагу й на фантазії та страшні сні дітей, оскільки у цьому віці вони заінтриговані кризовою ситуацією і малюють у своїй уяві монстрів та привидів, яких бояться.

ДІТИ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ (9-12 РОКІВ).

У цей період страх кризових явищ починає слабшати, діти стають більш орієнтованими на майбутнє. З'являється розуміння соціальної ізоляції, яке може стати причиною почуття безпорадності, безнадії.

Зовні діти копіюють поведінку дорослих, іноді у них іноді відбувається заперечення почуттів, неприйняття ситуації і процесу її переживання.

У цьому віці спостерігається статеві ідентифікація, діти намагаються зблизитися з одним із батьків, частіше своєї статі, віддаляючись при цьому від іншого.

Діти цього віку вже усвідомлюють свою смертність, що особливо їх лякає. Це, можливо, і посилює їх схильність до заперечення своїх почуттів. Тому, працюючи з означеною віковою категорією, важливо звертати увагу на почуття, думки і спогади дитини, тоді буде легше зрозуміти їхню складну і непередбачувану поведінку.

ПІДЛІТКИ (13-16 РОКІВ).

У цьому віці діти можуть зазнавати почуття гніву і виплескувати його на однолітків чи членів сім'ї. Вони мають особистісні труднощі від прощання з дитинством і, можливо, з сім'єю, тому будь-яка кризова ситуація в цьому віці дуже травматична, особливо для молодших підлітків, оскільки їх самооцінка може бути більш заниженою, ніж у старших.

Ідентифікація зі «старшим» природна для підліткового віку. Зазвичай вона триває недовго, проте, якщо занадто сильна ідентифікація, підлітку може знадобитися допомога в подоланні своєї агресії стосовно цієї людини.

Можуть виникати депресивні чи агресивні почуття.

Діти віком понад 16 років переживають кризові ситуації як дорослі.

<i>Ознаки та симптоми посттравматичного стресового розладу у дітей</i>	
<i>Вікова категорія</i>	<i>Ознаки та симптоми</i>
<i>Дошкільники (1-6 років)</i>	безсилля і пасивність, відсутність звичайних реакцій; генералізований страх; підвищена збудливість і незібраність; пізнавальна плутанина; складність визначати почуття; нічні кошмари, інші порушення сну; регресивні симптоми (наприклад, повернення нічного нетримання сечі, втрата мовлення, рухових навичок); нездатність збагнути ситуацію як неминучу; соматичні симптоми (болі в черевині, головні болі тощо); підсилена реакція на гучні звуки; «заморожування» (раптова нерухомість); метушливість, нехарактерний плач; уникання або тривога у відповідь на конкретні стимули, специфічно пов'язані з травмою, включаючи бачене і фізичні відчуття.
<i>Діти молодшого та середнього шкільного віку (6-11 років)</i>	почуття відповідальності та провини; повторювана травматична гра; почуття тривоги при нагадуванні про подію; нічні кошмари, інші порушення сну; стурбованість з приводу безпеки, думки про загрозу; агресивна поведінка, спалахи гніву; страх почуття болю, травми; пильна увага до тривоги батьків; ухиляння від відвідування школи; тривога/турбота про інших; поведінкові, емоційні, особистісні зміни; соматичні симптоми (скарги на біль); очевидні тривога/страх; схильність до усамітнення; страхи, пов'язані з травмою, загальні

	страхи; віковий регрес (поводиться як молодша дитина); втрата інтересу до діяльності; плутанина думок, недостатнє розуміння травматичних подій; відсутність чіткого розуміння причини «поганих» подій; втрата здатності до концентрації при навчанні у школі, зниження успішності; проблемна поведінка.
<i>Підлітки (12-18 років)</i>	егоїстичність; проблемна поведінка; бунт удома або в школі; різкі зміни у стосунках; депресія, уникнення спілкування; зниження успішності в школі; спроба віддалитися і захиститися від почуттів сорому, провини, приниження; надмірна активність з іншими людьми чи уникання відносин з іншими з метою врегулювання внутрішнього конфлікту; схильність до переживання нещасних випадків; бажання помсти, активність, пов'язана з відповіддю на стрес; порушення сну і харчування, нічні кошмари тощо.

ОСОБЛИВОСТІ ОЦІНКИ ПОТРЕБ СІМ'Ї / ДИТИНИ, ЯКІ ЗНАХОДЯТЬСЯ В УМОВАХ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ?

Травмівні ситуації можуть різко змінити життя людини, вплинути на її емоційний та фізичний стан. Наприклад, дорослі іноді втрачають здатність контролювати себе, неадекватно реагують на звичайні життєві події. Такі дії дорослих можуть призвести до повторного травмування дитини. Тому фахівці, насамперед, мають звернути увагу на те середовище, у якому перебуває дитина, та визначити, наскільки воно безпечне.

Під час проведення оцінки потреб дитини і її сім'ї важливо звернути увагу на емоційний стан членів родини: якщо він нестабільний, батьки чи дитина плачуть або перебувають у пригніченому емоційному стані, то оцінка може бути

проведена і пізніше, після того, як стан дорослого чи дитини стабілізується та стане менш критичним.

У таких випадках фахівці здійснюють психологічний супровід родини, зокрема навчають:

- приймати реакції членів родини на горе;
- уникати критичних висловлювань (наприклад, «Ви вже повинні почуватися краще»);
- уникати штучної розради (наприклад, «Я знаю, що ви відчуваєте»);
- відкрито реагувати на такі почуття, як провина, злість і втрата самооцінки;
- фокусуватися на почуттях, використовуючи слово для позначення почуттів.

Здійснюючи оцінку потреб родини / дитини, які пережили стрес, слід враховувати рівень схильності сім'ї до кризи, що визначається трьома факторами: рівень стресу, який переживає сім'я; умови життєдіяльності сім'ї; наявність у родині можливості звернутися по допомогу.

Слід пам'ятати, що:

- стрес, який переживають батьки, значно підвищує ризик для дитини;
- сім'ї, які опинилися у складних життєвих обставинах, малозабезпечені, здебільшого, постійно перебувають у стані стресу;
- ізоляція сім'ї, відсутність підтримки від інших, невміння використати наявні ресурси підвищують рівень ризику для дитини.

На етапі проведення оцінки потреб слід допомогти дитині ідентифікувати і виразити відчуття та пов'язати їх зі змістом стресу. Це дасть змогу зменшити емоційну напругу і, крім того, уможливить визначення кризи через окремі події та проблеми. Тобто, «гора», яку дитина марно намагається «зсунути з місця», розпадеться на окремі «частини», які легше вирішувати.

Під час проведення оцінки доцільно ставити такі запитання: «Наскільки ситуація сприймається особою як загрозна?», «Наскільки об'єктивно реальною була травмуюча ситуація для людини, дитини?», «Наскільки в цю подію були залучені близькі, чи постраждали вони, якою була їх реакція» та ін.

Це особливо важливо для дітей. Якщо батьки дуже хворобливо сприймають те, що сталося, і реагують панікою, дитина також не почуватиме себе в безпеці.

Коли проводиться оцінка потреб дитини, важливо звернути увагу на її емоційний, фізичний стан.

Також під час контакту з батьками дитини або іншими дорослими варто з'ясувати якомога більше інформації, зокрема:

- як дитина поведилася під час психотравмуючої ситуації та чи надавали їй фахову психологічну допомогу;

- які зміни відбулися з дитиною після психотравмуючої ситуації (у її взаємодії з навколишнім світом, поведінкових реакціях, ймовірна поява психосоматичних захворювань або розладів сну тощо).

Втім, дуже часто зустрічаються родини, які переконані, що все погано і нічого змінити не можна. На цьому етапі відповідно до змісту конкретного випадку підбираються методики психологічної діагностики для вивчення психоемоційного стану, вищих психічних функцій та мотиваційної сфери членів родини. Крім того, можуть бути застосовані опитувальники та тести для виявлення загальних характеристик кризової ситуації, типових форм реагування на неї тощо.

ЗАСОБИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ - КОПІНГ.

Копінг (англ. «*cope*» – впоратися, витримати) – це стабілізуючий фактор, що допомагає особистості підтримувати психосоціальну адаптацію у період впливу стресу.

Копінг-стратегії – це адаптивна форма поведінки, що підтримує психологічну рівновагу у проблемній ситуації, це способи психологічної

діяльності та поведінки, що виробляються свідомо і спрямовані на подолання стресової ситуації.

Копінг-ресурси – це набір характеристик особистості та соціального середовища, що забезпечують оптимальну адаптацію до стресових ситуацій.

Під час спостереження та опитування людей, які перебували у стресовому стані, було встановлено, що у кожного є своя унікальна комбінація ресурсів адаптації.

Ця комбінація охоплює шість основних характеристик або параметрів, що становлять ядро індивідуального стилю боротьби:

- вірування і моральні цінності (цей спосіб подолання кризи ґрунтується на вмінні вірити – віра у Бога, у людей або в себе самого);

- емоції та почуття (уміння усвідомити свої переживання та емоції, визнавати і називати їх, потім спробувати виразити їх найбільш комфортним для людини способом: вербально – усно в особистій бесіді або письмово у щоденнику або листі і невербально – у малюнку, ліпленні, музиці, рухах);

- соціальна сфера (прагнення до спілкування: людина може звертатися по підтримку до сім'ї, до близьких або до професійних психологів, або сама надавати допомогу іншим постраждалим, занурюватися в громадську роботу або створювати осередки допомоги);

- уява і творчість (творчі здібності, мрії, інтуїція та гнучкість, здатність змінюватися, шукати рішення, уявляти змінене майбутнє і минуле);

- пізнання і думка (спосіб подолання криз, пов'язаний з ментальними здібностями, умінням логічно мислити, оцінювати ситуацію, осягати нові ідеї, планувати, аналізувати проблеми і вирішувати їх);

- фізіологічні ресурси (спосіб подолання криз, що передбачає фізичну активність тіла. Цей спосіб апелює до таких здатностей, як слух, зір, нюх, дотик, смак, відчуття тепла і холоду, болю і задоволення, орієнтування на місцевості, внутрішня напруга або розслаблення. Він містить у собі фізичні заняття різного роду, як-то зарядка або виконання релаксаційних та дихальних комплексів, ходьба, фізичні зусилля або робота, прогулянки на природі, прибирання,

готування).

Важливо допомогти дитині / родині усвідомити й активізувати свої копінг-ресурси для подолання кризового стану.

МЕТОДИ БОРОТЬБИ ЗІ СТРЕСОМ.

Майже неможливо контролювати кожен стресову ситуацію у нашому житті, але можна контролювати більшість наших реакцій на стрес. Звісно, що це все дуже важко, але можливо. Так що основний принцип боротьби зі стресами – постійний самоконтроль. Існує багато методик по боротьбі зі стресами.

Прості поради, притримуючись яких можна навчитися долати неприємні життєві ситуації:

- намагайтесь бути в житті філософом;

- намагайтесь дивитись на все зі сторони;

- не скаржтесь, а розповідайте про свої почуття, страхи, переживання (розповідати про свої проблеми близьким, тим, хто вас розуміє та підтримує, розмова допомагає зняти напруження та проаналізувати ситуацію оповідачу);

- не марнуйте дарма часу на тривоги та побоювання, шукайте заняття, які викликають позитивні емоції;

- намагайтесь любити себе більше, ніж ви до цього робили;

- не залишайтеся у стані нерухомості, шукайте вихід (крім вас нікому не вирішити вашу проблему);

- допомагайте іншим (життєвий досвід може стати вам у нагоді);

- не впадайте у відчай, не полишайте боротися;

- знайдіть заняття в складній ситуації, наприклад, допомога тим, хто потребує допомоги більше;

- намагайтесь відпочивати, знаходячись у стресових ситуаціях (фізичні навантаження допомагають на деякий час «відключитись» від проблем. Це дуже добрий метод відпочинку для мозку);

- знайдіть хобі (зазвичай улюблені захоплення допомагають розслабитися та приносять багато приємних емоцій);
- думайте позитивно (налаштовуйте себе на позитивний результат, підсумок);
- кричіть та плачте (постійне стримування емоцій призводить до поглиблення проблеми);
- злегка натисніть на скроні (масажування нервів полегшує біль і усуває різноманітні недомагання);
- слухайте музику (ніщо так не розслаблює і не заспокоює, як позитивна музика);
- лічіть до десяти (перед тим, як зреагувати на ситуацію, полічіть до десяти про себе. Така пауза дає змогу «взяти себе в руки»);
- прийміть гарячу ванну (гаряча вода дуже гарно розслаблює);
- прогуляйтеся по місцевості з гарним краєвидом (картина, яка радує око, розслаблює та згладжує негатив).

Когнітивна психотерапія - виправлення неадаптивних когніцій, тобто думок, що викликають неадекватні або хворобливі емоції й утруднюють розв'язання якої-небудь проблеми, думок, які призвели до кризи. Особу навчають умінню ідентифікувати свої неадаптивні когніції і розглядати їх об'єктивно.

Гештальт-терапія – метод, який допомагає людині помічати та усвідомлювати процеси, що відбуваються всередині неї, і плавно відновити цілісне уявлення про себе. Гештальт-терапія виникла в опозиції в популярній школі психоаналізу Зигмунда Фрейда. Засновник цього підходу, німецький психіатр Фріц Перлз, розглядає людину як цілісну систему. Всередині неї, мозок і тіло, фізіологія та психіка – нероздільні, та постійно впливають одна на одну.

З точки зору гештальту, кожен з нас – система, подібна до годинника, де всі шестерні у вигляді наших думок, емоцій, тілесних відчуттів безперервно обертаються і взаємодіють один з одним.

Людині важливо бачити і приймати себе цілком, адже всі частини її організму та психіки – це єдине ціле. Так, всі її бажання та емоції можуть бути помічені, визнані та задоволені. У дитинстві, ми могли чути від батьків або вихователів повчальні «Не плач», або «Не поведься так», не пояснюючи чому дитина не повинна це робити, дорослі могли накласти табу на наші справжні почуття та бажання. Частини нашої психіки могли бути подавлені чи заборонені ще з ранніх років.

Тобто, цей підхід вчить концентруватися на реальному моменті і усвідомлювати себе в ньому: чи це раптове відчуття смутку, чи приступ сорому. Крок за кроком, людина зможе усвідомити свої потреби, думки та особливості, а потім поєднати в одне ціле ці різні аспекти своєї особистості.

Втім у кризових ситуаціях з наступною дезадаптацією гештальт залишається незавершеним. Гештальт-прийоми дають змогу знайти вихід невираженим почуттям, тобто, гештальт, який травмує індивідуума, завершується й виникає можливість перейти до роботи над неусвідомлюваними проблемами, які й призвели до стресу.

Метод прогресивної м'язової релаксації, метод аутогенного тренування. Найближча мета – прискорити вихід із кризового стану, знешкодити супутні афективні й вегетативні розлади, створити базу для подальшої психотерапевтичної роботи. Більш віддалена мета – навчити осіб навичкам саморегуляції в стресових ситуаціях у майбутньому.

До аутогенного тренування входять прийоми створення позитивного емоційного фону, редагування агресивних тенденцій; кінцева мета цих вправ емоційно-образної регуляції – підвищення самооцінки й упевненості в собі, відчуття внутрішньої свободи й розкутості, підвищення рівня оптимізму, посилення контролю над емоціями й поведінкою.

Групова поведінкова терапія. Ця форма психотерапії навчає знанням і окремим навичкам. У ході групової психотерапії також створюються сприятливі умови для редагування почуттів або, принаймні, з'являється можливість перемикання з вивчення й фіксації власних переживань на відволікаючу

діяльність.

У результаті терапії змінюються когнітивні стереотипи сприйняття особами себе, ситуації й оточуючого світу. Залучення в спільну діяльність, сприяє зростанню активності й спонтанності поведінки, її спрямованості на подолання ситуацій безвихідності й безнадійності, стимулює пошук адекватних засобів розв'язання проблеми.

Отже, сучасний арсенал індивідуальних психокорекційних засобів надання допомоги особистості в кризових станах є досить широким і багатоплановим (психологічна саморегуляція й аутотренінг, психологічне консультування, сімейна психотерапія, сугестія, нейролінгвістичне програмування, раціональна психотерапія, арт-терапія й багато іншого) і кожний з них має свої позитивні наслідки.

СТРЕС ВИКЛИКАНИЙ СОЦІАЛЬНОЮ ІЗОЛЯЦІЄЮ. ЯК ВИЖИТИ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ ІЗОЛЯЦІЇ?

Кризові процеси, викликані з введенням карантинного режиму в країні, спричинені наслідками пандемії COVID-19, спричиняють виникнення нагальних труднощів та проблем у родинах, які знаходяться в умовах ізоляції.

Чому складно жити в соціальній ізоляції?

На всіх людей негативно впливає раптова ізоляція від соціуму, коли немає перехідного періоду (наприклад, більшість щодня їздили в офіс, гуляли, ходили в кав'ярні, а потім в один момент залишилися вдома наодинці). Тобто, різка зміна в життєдіяльності, під яку людина ще не встигла підлаштуватися.

Ще один чинник – люди звикли, що їх постійно розважають: на роботі нам облаштовують місце, в закладах харчування готують смачну їжу, організовують заходи тощо. Тобто є багато зовнішніх чинників, які хтось влаштовує для інших в різних ситуаціях. Втім, опиняючись в ситуації самоізоляції, людина змушена розважати себе сама.

Наприклад, багато людей більшість часу, якщо не рахувати сну, проводить поза домом, тому можуть навіть не звертати уваги на свій дім з погляду того,

наприклад, чого не вистачає для комфортного проживання (на кшталт, немає зручного крісла чи не подобається колір шпалер). В періоди ізоляції створюються «умови» для обрання нового виду діяльності, яка дає змогу не лише поліпшити (уданому випадку побутовий комфорт), але й скоректувати негативні емоції та поведінкові реакції.

Інший чинник негативних психічних реакцій в умовах ізоляції, – страх невідомості, нерозуміння цілісності ситуації (подій, явищ) і терміну її тривалості. Люди, які не звикли бути наодинці з собою, переживають ізоляцію як горе. Заперечують ризики, висловлюються агресивно в соцмережах і знецінюють необхідної ізоляції.

Що робити?

Наше соціальне спілкування можна розділити на складові: ми дивимося на людей, чуємо їх, комусь більше подобається говорити голосом, комусь – слухати, комусь – торкатися.

В умовах соціальної ізоляції нам доступні не всі канали спілкування, тому треба зрозуміти, які з них для вас найважливіші, та подумати, як їх компенсувати. Наприклад, під час відеодзвінків ми можемо бачити та чути людей, можемо говорити, а коли спілкуємося засобами електронного листування цього немає.

Більшості людей не вистачає тактильності, особливо тим, хто живе сам. Ми звикли обійматися, вітатися за руку, торкатися речей у нових місцях. Тому зараз важливо придумати, як реалізовувати бажання тактильності вдома. Можна, наприклад, спробувати закутатися в плед з приємної тканини, прийняти ванну чи скористатися скрабами для тіла.

Слід пам'ятати, що навіть у ситуації з карантинном у нас є вибір: ми можемо бути відповідальними й сидіти вдома та вимушено виходити на вулицю, щоб погуляти з собакою, піти в магазин чи в аптеку.

Кожен обирає свій варіант, у кожного є власна мотивація. І в цьому контексті мова йде вже не про виживання в умовах соціальної ізоляції, а про життя та усвідомлений вибір, який ми самі робимо в цих умовах.

Деякі вправи, які допоможуть зняти стрес в умовах вимушеної соціальної ізоляції.

Практика усвідомленості.

Спробуйте бути уважними до того, що відбувається тут і зараз, і називайте свої почуття. Наприклад, відстежуйте емоції та кажіть собі, що відчуваєте сум або тривогу. Звертайте увагу на те, як реагує на емоції ваше тіло, де саме в ньому відчуються ці емоції. Це допоможе вчасно помічати зміни свого стану та не допускати випадків, коли нас повністю накриває і нам стає погано.

Інвентаризація.

Складіть список того, чого у вашому житті немає і що викликає у вас незадоволення і дискомфорт. Можливо, ваш дискомфорт у тому, що ви менше бачите людей, менше розмовляєте або вам не подобається вигляд помешкання. Запишіть це і подумайте, що ви можете зробити в цих умовах, аби доповнити те, чого бракує, та змінити те, що заважає. Зважаючи на це, починайте наповнювати своє життя такими рішеннями, як онлайн-дзвінки з друзями, онлайн-курси чи домашній спорт.

Список ресурсів.

Створіть список ресурсів, якими ви можете користуватися зараз. Це можуть бути інтернет, доставка, запас грошей, запас продуктів, розуміння того, що ваші близькі здорові й ви можете з ними спілкуватися. Це все – можливості, які ми зазвичай не помічаємо, але вони можуть бути сильним емоційним ресурсом у період ізоляції.

Далі складіть список внутрішніх ресурсів – якими є ви. Я сильний, я стійка, я хорошиий батько або хороша мама, я відповідальний працівник, у мене є ось такі досягнення та ось такі особисті якості. Це ваш внутрішній ресурс, який знадобиться у період самоізоляції, а ще тоді, коли все це закінчиться і треба буде повертатися до звичайного життя.

ЯКІ ПОЧУТТЯ ВИНΙΚАЮТЬ ПІД ЧАС СТРЕСУ І ЩО З НИМИ РОБИТИ?

1. *Почуття самотності.* Випробовуючи самотність, людина замикається в собі, що приводить до поглиблення цього почуття й сприяє розвитку стресу.

Щоб подолати таке почуття необхідно збільшувати обсяг спілкування! Адже збільшуючи спілкування, людина однаково буде намагатися вирішити свою проблему (знайти вихід із кризи). В ідеалі, допомагає кваліфіковане спілкування з психологом, у звичайному житті – друзями. Головне, щоб не було бажання отримати лише співчуття, а було прагнення знайти вихід із сформованої ситуації.

2. *Депресія.* Якщо під час кризи з'явилася депресія, як основна емоція, то з'являються наступні настрої: нічого не виходить, нічого не хочеться, нічого не вдається. У такі моменти людина найчастіше бездіяльна, перебуває в режимі очікування - все повинно пройти само по собі.

Щоб подолати депресію дайте собі якийсь час для відпочинку (зняття напруги - масаж, медитація, робота із психологом) і потім включати волю, аналізуйте ситуацію! Аналіз приведе до внутрішньої роботи, що обумовить вирішення проблем, які спричиняють стрес.

3. *Агресія.* Після появи злості, ненависті може прийти почуття провини за свої вчинки в момент агресії, яка при стресі збільшується.

Щоб подолати агресію навчіться стримувати агресивну поведінку. Цьому, також як і у випадку з депресією, сприяють сеанси масажу, робота із психологом, медитації. Іноді буває корисно побути одному (але, не допускаючи почуття самотності (!), а саме з метою повноцінного відпочинку й можливості переоцінки своїх внутрішніх цінностей).

Також у моменти стресу рекомендується заміна негативних емоцій на позитивні. Часто добре (але не завжди можливо) реалізувати бажання заміни - перемінити негативні емоції на позитивні. Можна слухати музику, читати книги, дивитися фільми, які обов'язково сприятимуть виникненню позитивних емоцій. Гарна можливість заміни однієї емоції на іншу – зустріч із друзями.

Після того, як визначені й усунуті домінуючі почуття, необхідно

повернутися до проблем, які і привели до стресу. У такому випадку з'являться різноманітні рішення сформованого стресу.

Стрес на роботі: проаналізувати, що саме не влаштовує і як це змінити?

Стрес у житті: знову аналіз, переоцінка цінностей, і питання «як змінити те, що не влаштовує»?

Стрес у сім'ї: тут не можна вирішити проблему поодиночі, потрібно лише спільно. Необхідно зрозуміти, що саме не влаштовує кожного із членів сім'ї і як це можна виправити? Що кожний готовий зробити для поліпшення ситуації? Прийняти рішення на рівні усвідомлення, який внесок кожний здатний зробити.

ДІТИ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ.

У роботі з дітьми, які мають особливі потреби, важливою умовою корекції розвитку дитини є соціальної адаптація. Зазвичай діти, які пережили або переживають кризу травмівного досвіду відмовляються від будь-яких контактів з фахівцями та іншими дорослими чи однолітками, проявляють незвичні поведінкові та емоційні реакції, мають труднощі у встановленні контакту з оточуючим світом, є емоційно пригніченими або розгальмованими й ін.

Варто додати, що пролонгована психотравмуюча ситуація здійснює негативний вплив на психіку батьків та ускладнює їхнє ставлення до дитини, часто батьки втрачають рівновагу в кризових ситуаціях тощо.

Родини, які виховують дітей з особливими потребами зазнають численних змін, які відбуваються у їхньому житті в умовах криз, зокрема:

- зміни в режимі дня (дітям важко сприйняти новий режим, тому що вони адаптовані до постійного і сталого режиму дня);
- перехід до нової форми навчання (для багатьох дітей з особливими освітніми потребами дистанційна форма навчання є новою, незнайомою і незрозумілою (вони не розуміють, що саме потрібно робити на онлайн-уроках:

сидіти і слухати вчителя чи дивитися в екран монітору);

- неможливість виходу на вулицю/ігровий майданчик (через те, що не можна виходити на вулицю, погратися на ігровому майданчику, відвідати театр чи кінотеатр, у дитини змінюється стиль поведінки);

- родина перебуває в одному просторі 24/7, що негативно відбивається на стратегіях поведінки дитини;

- перебування в емоційно-напруженій ситуації (в умовах вимушеної ізоляції дитина перебуває в емоційно-напруженій ситуації навіть удома, тому що дорослі хвилюються, бояться змін, які відбуваються в житті дитини в період карантину, бояться захворіти та ін. А діти з особливими потребами дуже чітко відслідковують емоції та почуття від дорослих і, звісно, теж відчувають острах, тривогу, панікують і емоційно вибухають);

- буденність та однаковість днів;

- нерозуміння причин, чому потрібно залишатися вдома (здебільшого діти з особливими потребами не розуміють причин, чому потрібно залишатися вдома, чому не можна йти в школу, чому не можна зустрітися з друзями, побачити однолітків та ін.).

У ситуаціях ізоляції психологічні проблеми різних родин можуть мати різні наслідки. В одних родинах психологічні проблеми не відіграють вирішальної ролі, в інших - вони є головними. Одні психологічні проблеми вирішуються легко й не потребують сторонньої допомоги, інші, можуть бути пов'язані з багатьма ускладненнями, й вимагати втручання фахівців. З-поміж останніх є проблеми родин, що виховують дітей з особливими потребами, що можуть бути розв'язані лише за допомоги спеціалістів.

Як з'ясовано, при вихованні дитини з особливими потребами сім'я нерідко стикається зі значними труднощами. Зазвичай це пов'язано з дефіцитом соціального та емоційного розвитку такої дитини у ранньому віці. Основні емоційно-особистісні порушення виникають у таких дітей в результаті так званої емоційної депривації, тобто при недостатності задоволення потреби у емоційно-особистісному контакті. У дітей часто має місце порушення механізму залучення

у взаємини з оточуючими, що негативно впливає на психічний розвиток дитини.

Такі сім'ї відчувають незадоволення (депривацію) базових потреб, насамперед у безпеці, переживають ситуацію невизначеності. Крім того, у даних обставинах депривованими можуть бути різні потреби й дитини: потреба у певній кількості, мінливості та виді (модальності) стимулів; потреба в основних умовах для продуктивного навчання; потреба в первинних суспільних зв'язках (особливо з материнською особою), які забезпечують можливість дієвої інтеграції особистості; потреба суспільної самореалізації, яка надає можливість оволодіння різними суспільними ролями та ціннісними цілями й ін.

Механізм комунікації з родиною часто супроводжується проблемною поведінкою дітей та труднощами у навчанні. Особливо гостро це виявляється в умовах соціальної ізоляції.

Поряд з цим, у багатьох дітей з особливими потребами при вимушеній соціальній ізоляції, виникають вторинні емоційні розлади реактивного характеру у вигляді почуття невпевненості, страху мовного спілкування, зниженого настрою, надмірної уразливості, тривожності. Все це ще більше послаблює нервову систему дитини і створює умови для розвитку різних невротичних станів.

Не поодинокі випадки, коли батьки недостатньо добре розуміють свої обов'язки, припускаються помилок у вихованні дітей, а отже, потребують допомоги фахівців, адже моделі поведінки дитини закладаються у ранньому дитинстві, під впливом тих стосунків, що складаються у родині дитини.

Поряд з цим, особистісною особливістю таких дітей може стати тривожність. Висока тривожність набуває стійкості при постійному незадоволенні з боку батьків. Якщо тимчасові труднощі, які переживає дитина, роздратовують дорослих, виникає тривожність, страх зробити щось погано, неправильно (такий же результат досягається в ситуації, коли дитина навчається досить успішно, але батьки чекають на більше та пред'являють високі, нереальні вимоги).

Через зростання тривожності та пов'язану з нею низьку самооцінку у дітей з особливими потребами знижується научуваність та з'являється невпевненість у своїх силах. Це призводить до низки інших особистісних проблем – бажання дочекатися і дотримуватися лише вказівок дорослого, діяти лише за зразками та настановами, острах виявити власну ініціативу, формальне засвоєння знань, умінь, навичок та способів дій тощо.

Важливою складовою є й наявність у батьків стресостійкості, саме ця якість необхідна для підтримки дитини. Відсутність її вказує на нездатність батьків здійснювати виховання та соціальний супровід власної дитини протягом усього життя, взаємодіяти з фахівцями різного рівня й свідчить про схильність до аутизації по відношенню до дитини чи соціуму.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД РОДИН ДІТЕЙ З ООП.

Зазвичай батьки не спроможні правильно оцінити ступінь проблеми у розвитку дитини. Одні родини, в процесі подолання труднощів, які наявні у їхньої дитини, опираються лише на свої сили, що супроводжується замиканням «у собі», дезадаптацією в соціумі. Інші сім'ї отримують підтримку, спілкуючись з такими ж сім'ями і користуються порадами від інших батьків, що можуть бути хибними у їхньому випадку.

Ці факти змушують нас говорити про те, що питання, пов'язані з наданням психологічної допомоги родинам дітей з особливими потребами у кризових ситуаціях, які знаходяться в умовах ізоляції, не можуть надалі залишатися в межах надання поодинокі допомоги батькам чи дітям, а має працювати система психологічного супроводу для всієї родини.

З-поміж основних завдань психологічного супроводу важливе місце посідають саме ті, що спрямовані на:

- актуалізацію особистісного потенціалу розвитку дитини з особливими потребами;
- формування позитивних міжособистісних стосунків таких дітей з їхніми ровесниками у процесі внутрішньошкільної інтеграції;

- психолого-педагогічну оцінку особливостей розвитку, спілкування, навчання, професійної орієнтації, соціальної адаптації дитини.

Психолого-педагогічна оцінка, зокрема, передбачає:

- визначення індивідуальних особливостей психічного розвитку (співвідношення рівня розумового розвитку дитини і вікової норми, рівня розвитку пізнавальної сфери, особливостей емоційно-вольової сфери, індивідуально-типологічних особливостей, рівня розвитку комунікативних здібностей, рівня сформованості навчальної мотивації, темпу діяльності, утомлюваності та розумової працездатності й ін.);

- проведення психокорекційної роботи з метою розвитку потенційних можливостей та формування особистості;

- відстеження соціально-психологічного клімату в колективі та статусу дитини в групі;

- моніторинг рівня адаптованості та соціалізації учня;

- сприяння соціальній інтеграції дитини (залучення в позакласну і навіть позашкільну діяльність).

Практично всі ці завдання втілено у моделях соціального, психологічного та педагогічного супроводів дітей з особливими потребами, в яких, першорядним є виявлення особливостей особистісного розвитку дитини та її соціального становлення в умовах школи. Згідно з цими завданнями здійснюються моніторингові відстеження у таких напрямках:

- вивчення особистості (рівня особистісного розвитку, вихованості, моральної та ціннісної орієнтації, життєвих цілей, рівня свідомості і смисложиттєвих орієнтацій);

- вивчення колективу (з'ясування структури взаємин за соціометричним статусом, ступеня задоволеності шкільним життям, взаємопорозуміння у шкільному колективі й ін.);

- вивчення сім'ї (характеру взаємин між батьками та дитиною, моральних цінностей та пріоритетів родини, ставлення батьків до виховання дитини та ін.).

Одними із найважливіших питань, які мають розглядатися у контексті психологічного супроводу, є: сім'я, соціальна взаємодія дітей в освітньому середовищі, питання самопізнання і особистої самореалізації.

У психологічній роботі з родинами дітей з особливими потребами важливо враховувати специфічні потреби і батьків, і дітей й це вимагає від психолога не лише високої теоретичної й практичної підготовки, але й граничної зібраності, почуття відповідальності, здатності до швидкого прийняття самостійних нестандартних рішень. Така робота має бути побудована на виявленні основних потреб, а також подальшому їх задоволенні шляхом співпраці з різними суб'єктами соціальної, реабілітаційної та психологічної діяльності.

В умовах довготривалого карантину основним завданням діяльності батьків дітей з особливими освітніми потребами є створення оптимальних умов для здобуття освіти дітьми з урахуванням їхніх індивідуальних потреб та можливостей із застосуванням технологій корекційно-розвивального навчання в домашньому здоров'язбережувальному освітньому середовищі.

У ситуації соціальної ізоляції вкрай багато залежить від взаємоприйняття, взаємоповаги, взаєморозуміння, взаємодії та взаємопідтримки вчителя, асистента вчителя і батьків «особливої» дитини, а також відповідального ставлення й усвідомлення того, що вся ця діяльність – задля дитини.

Психологічний супровід полягає у діяльності психолога в умовах проблемної ситуації дитини, що опирається на її сильні сторони, активність і створює умови для самовизначення та самореалізації дитини в кожній, конкретній життєвій ситуації. Зокрема, ця діяльність будується на співпраці сім'ї й освітнього закладу і передбачає внесення пропозицій щодо організації навчально-виховного процесу дитини з метою визначення оптимального навантаження для підвищення її адаптаційного потенціалу.

СХЕМА ВТРУЧАННЯ ПРИ СТРЕСІ (поради батькам).

Установіть контакт на рівні почуттів:

- не концентруйте увагу винятково на почуттях, тому що дитина у стані

стресу, можливо, не завжди точно знає, як вона себе почуває. Якщо ви занадто довго будете зупинятися на цьому предметі, це може засмутити дитину й привести її в сум'яття;

- визначте почуття дитини й погодьтеся з її правом почувати себе саме у такий спосіб, який вона хоче;

- висловіть співчуття.

Досліджуйте проблему(и), дитина переживає у цей момент:

- після того, як контакт установлений, спробуйте зробити так, щоб дитина почала говорити про свою проблему, про конкретні деталі й подробиці проблеми.

Підсумуйте все сказане про проблему разом із дитиною:

- ви маєте прийти до згоди щодо визначення центральної проблеми і її основних складових.

Зосередьте увагу на тій частині проблеми, яку ви будете розглядати:

- чи траплялися такі ситуації раніше і якщо так, то як дитина з нею справлялася?

- яким чином уникає проблем?

- що відбудеться, якщо проблема буде вирішена?

- що перебуває на шляху до розв'язання проблеми?

- чи існують альтернативні варіанти розв'язання проблеми, чи можна знайти інші способи вирішення проблеми, що не використовувалися раніше?

- який результат вирішення проблеми? який результат, якщо проблема не буде розв'язана? яка користь й винагорода у випадку вирішення проблеми?

Необхідно розуміти, що дитина в стресовому стані перебуває під владою почуттів, а це може бути розгубленість, страх, гнів тощо. Її поведінка може бути досить незвичайною й непередбачуваною й завдання як батьків, так і фахівців, насамперед, допомогти зрозуміти й прийняти свої почуття, а не відразу впливати на її поведінку.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА РОДИНАМ ДІТЕЙ З ООП У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ: МЕТОДИ І ТЕХНІКИ.

ПРОФЕСІЙНА ДОПОМОГА. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА.

Криза - це період, коли батьки дітей з особливими потребами потребують професійної допомоги більше ніж коли-небудь. Помітне погіршення самопочуття, зміни в поведінці або безвласність дитини можуть вимагати психологічної допомоги. Спеціалізовані психологи можуть надати вам цінні поради щодо особливого підходу до вашої дитини під час кризи. Вони можуть навчити вас технікам зменшення стресу, методам впорядкування емоцій та способам покращення комунікації щодо складних тем. Більш того, психологи можуть працювати безпосередньо з вашими дітьми, допомагаючи їм впоратися зі своїми емоціями під час кризи. Це все надзвичайно важливо, оскільки діти з особливими потребами можуть інтенсивніше відчувати стрес, ніж їхні ровесники. Дітям з особливими потребами може бути складніше виразити свої емоції, особливо під час стресових ситуацій, тому професійна психологічна допомога може бути ключовим елементом їх стабілізації.

Крім того, робота з психологом може допомогти батькам краще зрозуміти свою власну реакцію на кризу. Часом батьки, які доглядають за дітьми з особливими потребами, можуть відчувати жорсткий стрес, відчай або навіть вгамування. Робота з психологом може допомогти вам краще розуміти свої власні емоції і навчитися адекватно реагувати на них. Під час кризи, ви, як батьки, також можете відчувати величезний тиск, спрямований на забезпечення безпеки та добробуту вашої дитини. Професійна психологічна допомога може виявитися незамінним ресурсом для ідентифікації і перетворення вашого власного стресу в конструктивні стратегії справляння із ситуацією. Завдяки цьому ви зможете краще справлятися з викликами, які виникають, і надавати своїй дитині найкращу підтримку. Запам'ятайте, що загалом боротьба з кризою — це не боротьба одної людини, а командна робота. А ще, дружба з психологом може зробити вашу дитину більш комфортною, обговорюючи свої страхи та турботи.

Професійний психолог може використовувати метафори, приклади та вправи, які є зрозумілими і цікавими для дитини. Оти ці навички допоможуть вашому малюку краще впоратися зі страхами, знизити тривожність та зрозуміти, що він не самотній у своїх відчуттях. Дітям це допоможе оцінити свої почуття, а також визначити моменти, коли вони відчувають себе занадто стресованими або відчувають свою вразливість.

Батькам також варто пам'ятати, що залучення психологічної допомоги не є проявом слабості або невдачі. Навпаки, це свідчить про ваше глибоке бажання добра, любові та підтримки для своєї дитини. Використання професійної психологічної допомоги – це вияв сильної відповідальності, посилення стійкості, та усвідомлення, як корисні реальні ресурси можуть бути використані для допомоги вашій сім'ї у період кризи.

МЕДИЧНА ДОПОМОГА.

Медична допомога є іншим важливим ресурсом, яким можуть скористатися батьки дітей з особливими потребами під час кризи. Більшість дітей з особливими потребами потребують регулярних медичних візитів, і це може стати великим викликом під час кризового періоду, особливо якщо це стосується медичних установ, де надаються необхідні для дитини послуги.

Очевидно, що будь-яка криза може супроводжуватися збільшеним ризиком для здоров'я. Це може означати нові медичні виклики для вашої дитини або збільшення існуючих. Не відкладайте візит до лікаря та намагайтесь заздалегідь планувати медичні апойнтменти. Зв'яжіться з медичними спеціалістами, які зазвичай допомагають вашій родині, і обговоріть поточні здоров'язберігаючі потреби вашої дитини. Підтримуйте якомога тісніший зв'язок з цими спеціалістами, адже вони можуть допомогти вам при появі нових симптомів або складнощів у вашої дитини.

Пам'ятайте, основні медичні установи мають додаткові ресурси, такі як соціальні робітники, які можуть допомогти вам зорієнтуватися в медичних послугах або знайти відповіді на фінансові питання.

Крім того, можливий варіант звернення до телемедицини. Багато враховуючих лікарів і спеціалістів зараз надають послуги онлайн. Це може бути надзвичайно зручним, особливо якщо ви є членом сім'ї, яка зараз викликає пандемію. Консультація з лікарем онлайн може забезпечити вам зручність, доступність медичного догляду без необхідності відвідування самих медичних установ.

Також вам може знадобитися медична допомога для вас як для батька. Дбайте про своє фізичне здоров'я щоб доглядати за дитиною в кризовий період. Багато батьків проявляють велику відповідальність і турботу про своїх дітей, але при цьому часто забувають про власну добробут. Пам'ятайте, що ви зможете доглядати за своєю дитиною тільки тоді, коли буде забезпечено ваш власний медичний догляд.

СОЦІАЛЬНІ СЛУЖБИ.

Соціальні служби є важливим ресурсом для батьків дітей з особливими потребами. Вони надають багато послуг, які можуть бути особливо корисними під час кризи. Перший вид соціальної допомоги включає директні ресурси, такі як соціальні допомоги, допомога харчуванню та медична підтримка. Ці послуги можуть мати значне значення для сімей, які потрапили в складні обставини.

Інший вид соціальної підтримки полягає в наданні допомоги щодо освітніх ресурсів. Наприклад, соціальні служби можуть надати інформацію про програми дистанційного навчання, надати допомогу у взаємодії з шкільними адміністраціями чи навіть допомогти у вирішенні конфліктних ситуацій з освітніми установами.

Крім того, соціальні служби можуть надати допомогу в отриманні фінансової підтримки. Вони зможуть надати інформацію про доступні програми та варіанти, допомогти в процесі подання заяв та вирішення складних ситуацій.

Так само, соціальні служби мають доступ до багатьох місцевих ресурсів, які часто недостовірні будь-яким іншим способом. Це можуть бути різні групи підтримки, програми відновлення після кризи, освітні семінари, служби, що

працюють з дітьми з особливими потребами тощо. Часто соціальні робітники є своєрідними «трансляторами» між сім'ями і тими, хто надає послуги. Важливо знати, що ви не одні і є спеціалісти, які готові вас підтримати.

Не забувайте, що соціальні служби також можуть допомогти вам не тільки з практичними речами, але й з емоційними.

Люди, які працюють у цій сфері, часто мають спеціальну підготовку в області психології та можуть надати вам допомогу і підтримку, коли ви потребуєте їх найбільше. Соціальні працівники можуть надати вам психоемоційну підтримку, допомогти вам діставатися відповідних ресурсів або просто бути тими, хто із готовністю та розумінням вислухає вас.

Соціальні служби можуть надати вам краще розуміння системи здоров'я і допомогти вам заповнювати форми, вести переговори з постачальниками медичних послуг та отримувати відповіді на загальні та специфічні питання.

Отже, не чекайте кризи, щоб звернутися до соціальних служб. Активне залучення до роботи з соціальними службами забезпечить необхідну підтримку вам і вашій сім'ї, формуватиме більше впевненості в управлінні ситуаціями, що виникають, та дасть силу подолати будь-які виклики, з якими ви зіткнетесь. Спілкування з фахівцями та підбиття підсумків.

Контактування з фахівцями та уміння говорити “на одній мові” з ними є ключовим аспектом у допомозі вашій дитині з особливими потребами. Подібно до того, як ви ведете шкільні зустрічі чи консультації, те ж саме відбувається з медичними професіоналами, психологами та соціальними робітниками.

Деталі, які ви надаєте вашим спеціалістам, можуть бути дуже важливими у вирішенні вашої ситуації. Також важливо вести записи про усі зустрічі, консультації та рекомендації, які ви отримуєте. Це сприятиме ефективній комунікації між усіма сторонами.

Вислухайте їх поради та беріть на замітки їх вказівки. Але пам'ятайте, що ви - учительний член команди вашої дитини. Ви краще за всіх знаєте свою дитину, тому не вагайтесь ділитися своїми думками, почуттями та спостереженнями.

Також важливо підтримувати рівновагу між усіма потребами вашої родини. Це може означати, що вам доведеться приймати рішення про пріоритети у певний час. Розмова з вашими фахівцями може допомогти вам краще розбрати, як розв'язати ці питання.

Пам'ятайте, що ви не одні. Завжди існують спеціалісти, що готові вас підтримати, а також інші батьки, які переживають схожі виклики.

Залишайтеся відкритими для нової інформації, запитуйте, коли вам нічого відповісти, та навчайтеся на своїх власних помилках та досвіді.

Спробуйте зосередитися на тому, що ви можете зробити в дану хвилину, а не на тому, чого вам часто не вистачає. Крім того, пам'ятайте, що отримання допомоги - це не лише питання виживання, а також питання процвітання. Будь-яка підтримка, яку ви отримуєте, допомагає вам дати своїй дитині краще життя, яке вона заслуговує, незважаючи на всі виклики.

Виконуючи роль батька дитини з особливими потребами, ви може зіткнутися з незліченними викликами і невизначеністю. Однак, за допомогою фахівців і важливих ресурсів, поперед запланованих стратегій ви зможете подолати цей нелегкий шлях. Професіонали, з якими ви спілкуєтесь, як правило, мають глибоке розуміння того, через що проходить ваша родина, і широкий спектр навичок і засобів, які вони можуть надати, щоб допомогти вам під час кризи, а також в міру свого розвитку.

Можливо, ви будете вражені широтою ресурсів, які доступні для вас та вашої дитини. Більше того, коли ви вивчите, як розмовляти зі здоров'ябережувальними професіоналами, психологами, соціальними робітниками, ви навчитесь краще висловлювати свої потреби, а також потреби своєї дитини, і це, у свою чергу, може поліпшити ваше спільне життя.

На завершення хочу вам нагадати: ви не єдині. Є багато інших батьків, які знаходяться в схожих обставинах, і багато з них знайти пов'язаність з фахівцями і провайдерами. Не забувайте про те, що ви не лише надаєте допомогу своїй дитині та іншим, але й заслуговуєте на підтримку та допомогу для себе. Ви –

сильна, велика особистість і відмінний батько, і вам слід пам'ятати про це на кожному кроці.

ДОПОМОГА СПІЛЬНОТИ. РОЛЬ ПІДТРИМКИ В ГРОМАДІ.

Часто батьки дітей з особливими потребами відчувають велике обтяження, не тільки фізичне, але й емоційне. В такі моменти допомога з боку спільноти може стати незамінною. Місцеві організації, навчальні заклади, центри допомоги в кризових ситуаціях, зокрема, можуть надати вам потрібні ресурси, психологічний комфорт і допомогу, яка саме зараз вам потрібна.

Проте, незважаючи на це, одним з найважливіших аспектів у використанні громадської підтримки є знання, де і як її шукати. Багато родин, які стикаються з подібними викликами, можуть почуватися відчужено і самотньо. Знаходячись у такій ситуації, вони можуть не розуміти, що є численні групи підтримки, навчальні програми, і різні організації, які можуть допомогти.

Важливо пам'ятати, що ці організації та інституції створені спеціально для того, щоб підтримувати сім'ї, як ваша. Вони не лише допомагають в організації дитячих заходів, навчальних семінарів, курсів на тему освіти, але і надають важливі ресурси, такі як книги, методичні посібники, відео та інші навчальні матеріали. Багато з них мають веб-сайти, де ви можете знайти додаткову інформацію про специфіку виховання та навчання дітей з особливими потребами.

Також у багатьох громадах є волонтерські організації, які надають допомогу родинам з особливими дітьми. Вони проводять заходи виховного, розвивального, а також розважального характеру, організують спеціальні навчально-розвивальні курси, допомагають в адаптації дітей в соціумі.

Пам'ятайте, що ця допомога наявна, і вам потрібно лише звернутися за нею. Дійте активно, не соромтеся проявляти своє ставлення до проблеми, виявляти свої потреби. Втішно, коли ви розумієте, що не одні в цьому світі проходить через ці випробування.

ПОШУК РЕСУРСІВ В СПІЛЬНОТІ.

Пошук ресурсів у спільноті може стати важливим елементом стратегії виживання сім'ї в кризовий період. Існує багато організацій, які можуть забезпечити необхідну допомогу та підтримку. Це може бути все, від навчальних ресурсів до підтримки житлових програм.

Пошук ресурсів менше всього повинен нагадувати пошук голки в стозі сіна. Це має бути цілеспрямований процес, де ви визначаєте свої потреби та знаходите належні організації, які можуть їх задовольнити.

Більші міські агломерації можуть мати більше ресурсів, але не забувайте, що невеликі громади теж можуть мати щось вартісне. Організації великих міст можуть мати більше ресурсів, але вони також можуть мати більше бюрократичних перешкод. У невеликих громадах справи можуть вирішуватися швидше і більш особисто.

Шукайте організації та інститути, що спеціалізуються на допомозі родинам з особливими дітьми. Можливо, ви знайдете місцеві групи підтримки, освітні ресурси, або навіть фінансову допомогу. Великі міжнародні організації, такі як UNICEF, теж працюють на цьому напрямку.

Не забувайте про мережу пов'язаних з вами людей. Вони можуть допомогти вам знайти корисні ресурси у вашій спільноті. Ваші друзі, сім'я, колеги або члени релігійної спільноти можуть мати корисну інформацію або власний досвід у вирішенні схожих проблем.

З конструктивним підходом і важливими зв'язками, ви зможете знайти потрібні ресурси в особливий час для вашої сім'ї.

ВОЛОНТЕРСЬКА ДОПОМОГА.

Волонтерство є одним із ключових компонентів успішного функціонування будь-якої громади. Волонтери — це люди, які прагнуть допомогти своїм співгромадянам без особистого користування, діяти в інтересах суспільства, охороняти життя та здоров'я людей, природні ресурси, історико-культурні цінності.

Волонтерства цінні не тільки тому, що вони допомагають надати першорядні потреби, а також тому, що вони допомагають створити більш сильну, відповідальну та об'єднану громаду.

У контексті батьків, виховуючих дітей з особливими потребами, волонтери можуть стати помічниками у цій складній місії. Можливо, вони зможуть взяти на себе деякі з обов'язків, що вам доводиться виконувати щодня. Наприклад, волонтери можуть взяти на себе ролі нянь, тьюторів, проводити заняття на свіжому повітрі, адаптаційні курси, допомагати з домашніми завданнями або просто виступати в ролі товариша для ігор чи розваг.

Волонтерські організації часто активно працюють у різних соціально-важливих напрямках, серед яких допомога сім'ям з дітьми, які мають особливі потреби, є одним з пріоритетів. Вони створюють і розвивають різні соціальні проекти, спрямовані на підтримку таких сімей, і активно шукають волонтерів для їх реалізації.

Розглядаючи волонтерство як можливість отримання допомоги, важливо пам'ятати, що волонтери - це не просто безкоштовні помічники. Це люди, які самовіддано віддають свій час та енергію, аби зробити життя інших кращим. Це люди, які обирають служіння іншим, як свою місію, не чекаючи взамін нічого, крім вдячності та любові. Пам'ятайте про це, спілкуючись з волонтерами та виявляйте їм свою повагу і вдячність.

УЧАСТЬ В ГРУПАХ ПІДТРИМКИ.

Спілкування з однодумцями в групах підтримки може бути корисним не тільки для ваших дітей, але і для вас як батька. Батьки, які вже пройшли через схожі випробування, можуть поділитися своїми досвідом, порадами та стратегіями, які допомогли їм зберегти рівновагу в житті під час кризи.

Групи підтримки можуть включати онлайн-форуми, зустрічі в реальному житті або телефонні групи. Вони можуть зосереджуватися на конкретних викликах, таких як виховання дітей з особливими потребами, або навпаки, бути просто місцем для відпочинку і відновлення сил.

Можливо, ви хочете дізнатися більше про те, як інші сім'ї впораються з кризовими ситуаціями, а може, вам просто потрібно почути слова підтримки та розуміння. Групи підтримки можуть допомогти в обох випадках.

Пам'ятайте, що деякі групи використовують методикау анонімності. Це означає, що інформація, яку ви поділитесь у групі, залишиться там. Це може допомогти вам відчувати себе в безпеці та вільно висловлювати свої думки та емоції.

Якщо у вас немає можливості відвідувати групи підтримки в реальному житті, ви можете спробувати знайти онлайн-групи. Інтернет дозволяє зустрічатися з людьми з усього світу, які можуть зіткнутися з подібними випробуваннями.

Не забувайте, що спілкування в групах підтримки - це шанс зрозуміти, що ви не одні, що інші родини теж проходять через подібні випробування. І це може зміцнити вашу віру в те, що ви зможете впоратися з цим.

СИЛА СПІЛЬНОТИ.

Останній параграф п'ятого розділу кладе акцент на невід'ємний компонент будь-якої громади - її силу. Спільнота, яка зосереджується на підтримці та допомозі членам, які стикаються з викликами, демонструє свій соціальний потенціал і людськість, створюючи атмосферу взаємної допомоги і взаємної підтримки.

Сила спільноти полягає не лише в кількості доступних ресурсів чи кількості волонтерів. Сила спільноти визначається ступенем готовності кожного члена до самопожертви від небайдужості для допомоги іншим. Це взаємне розуміння, спільні цінності та погляди, які є основою міцного, згуртованого колективу.

В контексті батьківства дитини з особливими потребами важливо зрозуміти, що ваша спільнота - це ваша опора та ресурс. Будь то волонтери, група підтримки, або сусід по під'їзду, кожна допомога має велику цінність.

Відчувайте себе частиною своєї спільноти, активно беріть участь в її житті. Не забувайте дякувати тим людям, які вже вам допомагають, адже вдячність можна виразити не тільки словами. Ви також можете допомогти іншим, хто потребує підтримки. Можливо, ваш досвід, повага і любов, які ви отримали, зможуть стати незамінними для когось іншого.

Як батьки, виховуючи дитину з особливими потребами в часи кризи, ви зможете оцінити свою силу и витривалість, побачити свій вклад у життя спільноти. Ви створюєте свій шлях, і незважаючи на всі випробування, ви впораєтесь, адже ви - частина міцної, згуртованої громади, яка знає цінність взаємодопомоги та взаємо-підтримки.

САМОДОПОМОГА ДЛЯ БАТЬКІВ. ПІКЛУВАННЯ ПРО ВЛАСНЕ ЗДОРОВ'Я.

Піклування про дитину з особливими потребами є складною роботою, яка вимагає від вас частого емоційного і фізичного зусилля. Посилення цього навантаження під час кризи може призвести до того, що ви, як батьки, можете забути про потреби власного здоров'я та добробуту. Але дбайливо ставлячись до себе, ви не тільки підтримуєте своє здоров'я і емоційний стан, але й забезпечуєте, що у вас буде достатньо сили і спроможності ефективно доглядати за вашою дитиною.

Самопіклування не означає самотність або безвідповідальність. Це важлива частина відповідального батьківства, особливо коли ви піклуєтесь про дитину з особливими потребами. Від нестабільних ситуацій не застрахований ніхто, в тому числі і ви. Тому, незважаючи на всі побутові клопоти, знайдіть час на обід, прогулянку на свіжому повітрі або просто декілька хвилин спокою для відновлення сил. Регулярні лікарські перевірки і збільшення фізичної активності, хороше харчування, достатньо сну – все це приводить до покращення загального самопочуття і емоційного здоров'я. Не обмежуйтеся лише на матеріальному і фізичному догляді за дитиною – подбайте і про своє внутрішнє «Я», свої душевні потреби.

ЗБЕРЕЖЕННЯ БАЛАНСУ В ЖИТТІ.

Збереження балансу в житті - це критичний елемент здоров'я і добробуту. Як батьки дитини з особливими потребами, ви можете відчувати, що всі ваші ресурси і енергія спрямовані на задоволення потреб вашої дитини. Але збереження балансу означає піклування не лише про інших, а й про себе. Це може включати збереження балансу між роботою і відпочинком, часом, проведеним з дитиною, та часом для себе, між доглядом за дитиною і відповіддю на власні потреби і інтереси. Зберігати цей баланс може бути важко, особливо в часи кризи, але це критично важливо для вашої життєдіяльності і здоров'я.

Знаходьте час для відпочинку і релаксації. Можливо, вам прийдеться попросити допомоги у друзів або родини, використати послуги няні або звернутися за допомогою до фахівців. Намагайтеся розробити різноманітні стратегії для зберігання балансу в житті та не забувайте про них навіть в часи найважчих випробувань. Майте на увазі, що ви також маєте право на власні інтереси і хобі.

Спробуйте знайти час для активності, що приносять вам радість та допомагають відволіктися від повсякденного догляду. Це може включати хобі, читання, письмо, ремесла, фізичні вправи або будь-яку іншу діяльність, яка дозволяє вам розслабитися та зарядитися енергією. Крім того, дайте собі дозвіл витратити час на спілкування з друзями, відпочиваючи, ви зберігаєте свій соціальний контекст та отримуєте необхідну психологічну підтримку.

Також не забувайте про піклування про власні емоційні потреби. Поговоріть з хорошим другом або фахівцем, якщо ви відчуваєте велику тривогу або стрес. Можливо, у вас є ще більше емоційного навантаження в період кризи, і це нормально. Допомога у впорядкуванні власних думок і почуттів може бути надзвичайно корисною. Важливо не забувати, що ваше добробут та щастя мають таку ж велику важливість, як і добробут вашої дитини. Знайте, що дотримання балансу - це не егоїстично, це дозволяє вам бути кращим батьком для вашої дитини, особливо в тяжкі часи.

ПОТРЕБА В ВІДПОЧИНКУ.

Піклування про дитину з особливими потребами, особливо в часи кризи, може бути надзвичайно виснажливим не лише фізично, але й емоційно. Тому незмінно важливо знати, коли пора зробити паузу і дати собі відпочити. Відпочинок може бути різним: від простого відключення від проблем на деякий час до проведення часу в тихому місці, яке ви обохнюєте.

Вам може допомогти прогулянка на свіжому повітрі, потягування або вправи для розслаблення, читання, медитація або практика вдячності. Це можуть бути будь-які дії, які ви знаєте, допомагають вам відновити свої сили.

Не забувайте про наявність різноманітних джерел підтримки. Можливо, у ваших родичів, друзів або в професійної спільноти є люди, які готові вам допомогти важким часом. Вони можуть дати вам можливість відпочити, навіть якщо це лише кілька годин. Досить часто навколо в нас є люди, які радо вам допоможуть, але не знають як. Не бійтеся попросити про допомогу, коли вам це потрібно.

Відпочинок від своїх обов'язків не означає, що ви відмовляєтесь від дитини або відмовляєтесь від своїх обов'язків. Це означає, що ви розумієте свої обмеження і знаєте, як важливо зберігати своє здоров'я і енергію. Пам'ятайте, що батьки, які знаходять час для відпочинку і відновлення своїх сил, частіше бувають більш доброзичливими, терпимими і терплячими – ці якості є незамінними при вихованні дитини з особливими потребами.

ЗНАЧЕННЯ ПОЗИТИВНОГО МИСЛЕННЯ.

Позитивне мислення під час кризи може здатися майже неможливим. Але коли ви намагаєтесь зосереджуватися на позитивних аспектах, навіть в найтяжчі часи, це може зробити велику різницю в вашому загальному сприйнятті ситуації та вашої здатності управлятися з викликами.

Позитивне мислення не означає ігнорування або заперечення важких аспектів ситуації. Замість цього це дозволяє вам підтримувати більш

збалансовану перспективу, що допомагає розглядати проблеми як тимчасові труднощі, а не непереможні перепони.

Спробуйте знайти хоча б маленькі моменти, які приносять вам радість, незалежно від обставин. Можливо, це посмішка вашої дитини, спів птахів за вікном або просто мить тиші в посеред дня. Завдяки цьому ви зможете побачити більше позитивного у своєму житті, навіть коли вона переповнена викликами.

Важливо зауважити, що позитивне мислення – це не рішення, що автоматично робить все легшим, але це дозволяє вам перейти через важкі часи з більшою витривалістю та оптимізмом. Пам'ятайте, що ви не самотні, і є особи та організації, які готові допомогти вам і вашій сім'ї.

Позитивне мислення може начебто мало відношення до конкретних викликів, але воно створює емоційний фундамент, який дозволяє нам краще справлятися з їх наслідками.

ЗНАЧЕННЯ СПІЛКУВАННЯ.

Спілкування може бути потужним інструментом для самопомоги, особливо під час створення підтримуючої мережі довкола вас та вашої дитини. При наданні психологічної підтримки та обміні досвідом, спілкування може допомогти зменшити стрес та почуття усамітненості.

Спілкуйтесь з іншими батьками, які виховують дітей з особливими потребами. Ви майже завжди зможете знайти когось, хто зрозуміє вашу ситуацію. В інтернеті є багато форумів та груп підтримки, де ви можете знайти інших людей, які ведуть такий самий уклад життя.

Крім того, намагайтеся спілкуватися зі своїми близькими. Часом це може бути важко, особливо якщо вони не зрозуміють, через що ви проходитье. Але якщо ви розкажете їм про свої почуття і досвід, ймовірно, що вони зможуть надати вам підтримку, якої вам потрібно.

Не забувайте про спілкування з фахівцями. Лікарі, психологи, соціальні робітники та інші працівники охорони здоров'я можуть надати вам важливі

поради і ресурси. Вони також можуть сприяти навчанню нових методів, які допоможуть вам краще керувати стресом та доглядом за дитиною.

Спілкування – це ще один шлях до самопіклування. Воно допомагає нам з'єднатися з іншими, поділитися своїми досвідом й почуттями, і зрозуміти, що ми не одні в наших боротьбі. Знайте, що ваш голос має значення, і ваші історії можуть бути джерелом сили та натхнення для інших.

ПІКЛУВАННЯ ПРО СЕБЕ ЯК ПРО БАТЬКІВ.

Найкраще доглядати за собою – це дбайливо ставитись до своїх власних потреб. Як батьки, ви можете часто відчувати, що ваші потреби, особисті інтереси та емоції відходять на другий план по відношенню до потреб вашої дитини. Втім, пам'ятайте, що ви теж людина, з вашими власними емоціями та потребами. Якщо ви не доглядаєте за собою, ви не зможете надати своїй дитині опіку, яку вони заслуговують.

Підтримати себе в трудний час може бути складно, особливо коли ви і так перевантажені турботою про дитину. Але важливо запам'ятати, що необхідність подбати про себе не є знаком слабкості або некомпетентності. Воно є природним і здоровим способом забезпечення вашого добробуту та здоров'я.

Практика самопіклування – це не лише про відпочинок та релаксацію, але й про встановлення меж і навчання вам встановлювати й дотримуватись своїх меж. Це може означати введення змін у розклад дня, уявлення себе в центрі уваги, розгляд своїх власних потреб і бажань та інше.

Не забувайте, що ви теж людина. Доглядайте за своїм фізичним та ментальним здоров'ям, досягайте балансу в житті, займайтеся самосвідомістю та саморозвитком. Це все важливі компоненти піклування про себе як про батьків. У результаті ваша дитина тільки виграє, бо матиме здорового та щасливого батька, здатного підтримувати їхнє добробут та розвиток.

УТРИМАННЯ СТАБІЛЬНОСТІ ПІД ЧАС КРИЗИ.

Утримання рутини. У кризовий час найбільшим пріоритетом стає забезпечення стабільності для вашої дитини з особливими потребами. Перше, що ви повинні зробити, – це зберегти рутину у повсякденному житті дитини. Впевніться, що ваша дитина відвідує школу (якщо можливо) або навчається вдома, має достатньо часу для відпочинку і спілкування з іншими.

Хотілося б зазначити, що якщо рутину була дещо порушена внаслідок кризи, важливо поступово її відновлювати. Створіть чіткий розпорядок дня для вашої дитини, враховуючи її індивідуальні потреби та інтереси.

Рутину створює почуття безпеки і стабільності для дитини. Вона допомагає зрозуміти, що попри труднощі, навколишній світ залишається передбачуваним і контрольованим, що є надзвичайно важливим у періоди великої нестабільності та невизначеності.

Дотримуйтеся звичних ритуалів в навчанні, побуті та дозвіллі. Присвятіть час вашій дитині для спілкування про її почуття та враження. Відповідайте на питання, безпосередньо й чесно. Така стабільна поведінка допоможе зменшити плутанину та страх, які можуть супроводжувати непередбачувані події. Тверді та стабільні рамки насправді є сильними механізмами справляння з такими ситуаціями. Вони допомагають дитині відчувати більше контролю над своїм життям, навіть коли зовнішній світ здається хаотичним та нестабільним.

Підтримуючи стабільний розпорядок дня, ви допомагаєте дитині почувати себе спокійніше та впевненіше. Це не означає, що ви повинні ігнорувати кризу або робити вигляд, що все в порядку. Примусове дотримання щоденного розпорядку не має бути стресовим для вас або вашої дитини. Головне – підтримувати нормальне життя дитини та спілкуватись з нею про те, що відбувається. У періоди стресу та кризи, дітям з особливими потребами може бути важко адаптуватися до змін, тому важливо присвятити час конструктивному діалогу. Враховуйте, що ваша дитина може потребувати додаткової підтримки та розуміння, щоб справитися з викликами, виниклими через кризу.

НАВЧАННЯ ВДОМА.

Навчання вдома може стати необхідністю під час кризи, особливо при введенні карантину або інших обмежувальних мір. При цьому головне – не намагатися відтворити шкільний досвід у своїй вітальні. Це може бути нереально і занадто стресово як для вас, так і для ваших дітей. Замість цього зосередьтеся на створенні структурованого, але гнучкого домашнього середовища для навчання, яке враховує індивідуальні потреби вашої дитини. Вам потрібно працювати разом з учителями, шкільними консультантами та іншими фахівцями, щоб встановити конкретні цілі навчання та, якщо можливо, короткі та вимірювані кроки для їх досягнення.

Ключем до успіху є терпіння, гнучкість і постійна комунікація з вашою дитиною. Не забувайте також про важливість розваг, відпочинку та фізичної активності. Назвіть місце де ви будете проводити уроки – це може бути якийсь куточок в кімнаті або спеціально виділена кімната. Головне тут – дотримання структури і розпорядку.

Діти з особливими потребами можуть відреагувати на зміни не так, як їхні ровесники, але це не означає, що вони не можуть адаптуватися і продовжувати навчання. Терпіння, співчуття і структурованість – головні інгредієнти успіху в навчанні вдома. Запам'ятайте: навчання на дому – це не лише уроки і домашні завдання, це ще й можливість розвивати соціальні навички, самостійність і адаптивні навички.

І, нарешті, важливо пам'ятати, що навчання на дому – це перехідний етап, а не довготривала норма. Важливо заздалегідь планувати, як буде виглядати навчання після того, як криза закінчиться. Ви зможете використати свій досвід навчання вдома, щоб краще розуміти, гострі потреби вашої дитини, і працювати з її вчителями для того, щоб вони були задоволені, коли дитина повернеться в школу.

СПІЛКУВАННЯ З ДИТИНОЮ ПРО КРИЗУ.

Спілкування з дитиною про кризу – вкрай важливе завдання. Навіть якщо дитина з особливими потребами не повністю розуміє ситуацію, вона точно відчуває зміни навколо. Виберіть мову та спосіб пояснення, які будуть зрозумілі саме вашій дитині, якщо потрібно, скористайтесь допомогою спеціалістів або конкретними освітніми ресурсами. Старайтеся бути чесними, але оптимістичними, щоб дитина могла легше впоратися з викликами кризи. Проявіть чуттєвість, врахувавши індивідуальні емоційні потреби дитини. Для деяких дітей з особливими потребами розмова про кризу може викликати сильну тривогу або стрес, особливо якщо вони вже відчувають небезпеку або співчуття до ближніх. В такому випадку, ключовим стане розміщення цієї інформації в певні рамки та надання практичних кроків для її вирішення.

Наприклад, якщо дитина занепокоєна через масову хворобу, розкажіть про важливість тримання рук чистими та використання носових хустинок. І, наостанок, надайте їй емоціям і почуттям простір.

Незалежно від того, як дитина переживає кризу, їй потрібна ваша підтримка та надія, що все буде добре, незалежно від того, що відбувається навколо. Іноді діти з особливими потребами можуть не виявляти свої страхи або занепокоєння яскраво і відкрито.

Втім, це не означає, що вони не відчувають їх. Якщо ви помічаєте зміни в поведінці, настрої або здоров'ї вашої дитини, можливо, її непокоять події, що відбуваються. У таких випадках важливо прямо і чесно обговорювати те, що відбувається, враховуючи вікові та розвиткові можливості дитини.

Пам'ятайте, що вам не потрібно надавати багато деталей, які можуть спричинити більший страх або занепокоєння. Зосередьтеся на тому, що ви та інші дорослі роблять для забезпечення безпеки та добробуту. Це може включати пояснення ролі лікарів, вчених, уряду та інших ключових осіб в управлінні ситуацією.

Підкресліть також, що діти також можуть брати участь у забезпеченні своєї безпеки, слідуючи основним правилам гігієни та безпеки. У розмові про кризу важливий баланс між ознайомленням дитини з реальності та захистом від

сенсаційності чи високого рівня тривоги. Вся інформація має бути подана з відчуттям спокою та відповідальності для запобігання виникненню надмірної тривоги у вашої дитини.

СПРИЯННЯ ЕМОЦІЙНІЙ СТАБІЛЬНОСТІ ДИТИНИ.

Багато батьків забувають про те, наскільки важливо підтримувати емоційну стабільність їхніх дітей під час кризи. Проте, це критичний аспект допомоги вашій дитині з особливими потребами справлятися з кризовими періодами. Діти із особливими потребами можуть бути більш схильні до тривоги та стресу, особливо під час невизначених або матеріально складних часів.

Розвивайте у вашої дитини відповідні механізми справляння зі стресом, що можуть допомогти згладити емоційну хвилювання. Це може включати в себе всі що завгодно від глибокого дихання і медитації до використання відповідних предметів або журналів.

Пам'ятайте, що різні діти реагують на стрес по-різному, і те, що працює для одного, може не працювати для іншого. Це важливо пам'ятати, особливо якщо у вашій родині кілька дітей з особливими потребами. При цьому не забувайте про ваші власні емоційні потреби. Ваша здатність керувати своїми власними емоціями та відповідати на виклики кризи може мати значний вплив на те, як ваша дитина справляється зі своїми почуттями. Тому дбайте про своє власне емоційне здоров'я і потреби, забезпечуючи свою дитину підтримкою та заспокоєнням, які їй потрібні.

Нарешті, важливо пам'ятати, що ви не одні у цьому. Можна знаходити підтримку активно використовуючи доступні ресурси та спільноти, такі як групи підтримки, форуми батьків або професійні консультанти. Також не вагайтесь звертатися до професійних фахівців, таких як психологи або соціальні робітники, якщо вам потрібна додаткова допомога чи справляєтесь з кризовою ситуацією. Нагадування собі та вашій дитині, що ви не самі, може допомогти навести стабільність та надію в часи невпевненості.

Незважаючи на виклики, з якими ви можете зіткнутися, пам'ятайте, що ви не непоганий батько чи батьків, якщо відчуваєтеся перевантаженими або боюєтесь. Ви доросла людина, яка намагається допомогти своїй дитині бути активною в світі, який вона може здаватися вкрай вражаючим. Ви пам'ятаєте про емоційну стабільність своєї дитини, тому що ви піклуєтесь, та ви робите те, що можна, щоб допомогти їй.

На відміну від багатьох інших, маючи дитину з особливими потребами так само означає те, що ви вже маєте досвід роботи з викликами, з якими багато інших ніколи не зіткнуться. Ви навчилися бути гнучкими, винахідливими та сильними, і все це було добре, щоб допомогти вам і вашій дитині протягти через цю кризу.

Важливо також пам'ятати, що діти із особливими потребами - це діти передусім. Вони потребують любові, уваги, стабільності і збереження рутини, так само пройшли все інше. Вони можуть відчувати стрес і тривогу від невизначеності, але почуття, що їх слухають, знають і підтримують, може багато зробити для їх емоційного благополуччя.

ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ. КОНФЛІКТИ В РОДИНІ.

Кризовий період може викликати різні негативні реакції у людей, що сприяє збільшенню напруги в сім'ї. У ситуаціях високого стресу можуть виникати конфлікти, а іноді і випадки насильства. Це особливо небезпечно для дітей з особливими потребами, які можуть не мати достатньо навичок або засобів допомоги, щоб справитися з такими ситуаціями.

Важливо, щоб ви, як батьки, розуміли, що насильство ніколи не є виправданим, і що є багато способів запобігти його виникненню або вирішити, якщо воно вже сталося. Завжди пам'ятайте, що ваше дитина – ваш найцінніший скарб, і що ви маєте усі можливості захистити її.

У цьому розділі ми розглянемо способи розпізнавання насильства в родині, попередження його виникнення та подолання його наслідків. Вивчення цих

питань допоможе вам створити безпечне та здорове середовище для вашої дитини, особливо в складний період кризи.

Варто врахувати, що насильство може мати різні форми – від вербального до фізичного, і незалежно від того, яка форма, воно завжди шкодить. При першій виявленій ознаці насильства треба сповіщати відповідні органи, – соціальні служби, поліцію – і шукати професійну допомогу. Для батьків важливо пам'ятати, що, захищаючи своїх дітей, вони захищають їхнє майбутнє.

Професіоналів в цій галузі навчають розпізнавати ознаки насильства. Вони можуть допомогти вам розібратися у складній ситуації і пропонують потрібні ресурси або направлять вас у відповідні служби.

Пам'ятайте, що ви не самотні і ви не мусите самотужки проходити через це. Ключовим моментом є підтримка й захист своєї дитини. Знаходячись у безпечному оточенні, дитина набуває впевненості в себе, стабільності й саме головне – віри у мирне майбутнє. Ці цінності надзвичайно важливі в контексті кризового періоду. Вона пізнає, що любов батьків і сім'ї – це те, що залишається незмінне, незалежно від обставин.

ПІДЛІТКИ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ.

Підлітковий вік – це час великих змін та викликів для будь-якої дитини. Однак діти з особливими потребами можуть стикається з ще більшим числом труднощів у цей час. Вони мають боротися не лише з такими загальними проблемами підлітків, як боротьба за незалежність, формування соціальних зв'язків та адаптацію до фізичних змін, але також і зі своїми особливими потребами. В хвилини кризи всі ці виклики можуть посилитися, що ставить батьків перед необхідністю робити все можливе, щоб стабілізувати ситуацію та підтримати свою дитину.

У розумінні проблем, з якими стикаються підлітки з особливими потребами, важливо не лише розглядати їх з точки зору батьків, але й усвідомлювати досвід самої дитини. У своєму розвитку вони можуть відчувати роздратування, нездатність адаптуватися до швидко мінливого світу, втрату

контролю над власним тілом та життям. Розуміння цих проблем допоможе вам, як батькам, краще розуміти їх почуття і потреби.

У цьому випадку, робота батьків починається з віч-на-віч розмов з дітьми про їх страхи та незрозумілість. Одночасно із розумінням їх становища, важливо пам'ятати про унікальність кожної дитини: не лише їх діагноз, але й індивідуальність їх особистості та особливостей.

Підбиття підсумків: кожна дитина заслуговує на повагу, турботу та любов - особливо у непрості часи.

Підлітковий час – це час змін та випробувань, але він може бути ще більш складним для дітей з особливими потребами. Але разом з тим, дайте приклад своєму підлітку – бавтеся разом, дивіться фільми, гуляйте, читайте книги. Таким чином, ви не лише зможете пізнати свою дитину краще, але й надати їм почуття стабільності та безпеки, яке їм дуже необхідне в цей період їх життя.

ВТРАТА РОБОТИ.

Втрата роботи. Кризи, особливо ті, що стосуються економіки, часто призводять до масових звільнень і безробіття. Для батьків дитини із особливими потребами це може бути особливо важким ударом, адже вони не лише втрачають джерело доходу, але й і підтримку, яку надавала робота у вигляді структурованого дня та взаємодії з колегами. Ця важка ситуація сильно піднімає рівень стресу в сім'ї та вносить невизначеність у плани на майбутнє.

Звичайно ж, кожна сім'я відреагує на втрату роботи по-своєму, але деякі корисні підходи мають загальну значимість. По-перше, важливо розуміти, що це не є вашою провиною. Масове звільнення – це наслідок кризового стану економіки, а не відображення ваших професійних навичок або заслуг. По-друге, пам'ятайте, що ви не одні. Багато хто втратив роботу, і це означає, що вам всім, хто опинився в такій ситуації, потрібна підтримка. Пошук нових можливостей в такий непростий період може стати великим викликом, але важливо не втрачати надію та не переставати шукати.

Коли ви втратили роботу, перший крок, який ви повинні зробити, - це зорієнтуватися у своїй новій реальності. Оцінюйте свої фінанси, вивчайте свої права та можливості отримання соціальної допомоги. Обов'язково скористайтеся своїм соціальним капіталом – друзями, сім'єю, знайомими, професійними мережами.

У ситуації безробіття, незахищеність батьків може негативно вплинути на дітей і викликати у них страх. Дитина може помітити зміни в поведінці батьків і, не знаючи всіх деталей, почати уявляти собі найгірші сценарії. Тому дуже важливо пояснити дітям ситуацію так, щоб вони розуміли, що відбувається, і що при цьому чуття безпеки та стабільності не зруйновані.

У процесі пошуку нової роботи, прийміть реальність і вчіться знаходити витівки кризи. Ви можете навчитися новим навичкам, узяти курси підвищення кваліфікації або навіть розпочати свій власний бізнес.

Будь-яка криза – це можливість для зміни та особистого зростання.

ВТРАТА БЛИЗЬКИХ.

Жодна сім'я не застрахована від втрат. Це може бути одна з найважчих криз, з якими доводиться зіткнутися. Смерть близької людини вносить глибокі розриви у життя сім'ї, особливо якщо це є перше досвід втрати для дитини. Це створює додаткову навантаження для батьків, котрі мають займатися власною траурною роботою, в то ж час підтримуючи свою дитину.

Важливо врахувати, що кожна дитина проявляє горе по-своєму, і її навіть може не бути видно ззовні. Особливо це стосується дітей з особливими потребами, деякі з яких можуть мати складність у вираженні своїх почуттів або розумінні того, що вони відчувають. Також діти можуть відреагувати на втрату інакше, ніж це роблять дорослі, і це повинно бути враховане у процесі підтримки дитини.

Втрата близької людини має глибокий вплив на всю сім'ю. Батькам може бути важко бачити свою дитину у горі. Важливо нагадати собі та своїй дитині,

що горе - це нормальний і здоровий процес, навіть якщо він болючий. Це повідомлення підтримує дитину в її процесі справляння з втратою.

Упродовж всієї цієї горі, важливо щиро спілкуватися з дітьми, навіть якщо це є важким. Це не означає, що вам потрібно нав'язувати свою суть горя вашому малюку, але важливо поділитися фактом, що ви також відчуваєте смуток, і що це нормально. Спілкуйтеся про загиблого, навіть якщо це викликає біль; це дозволить вашій дитині відчувати з'єднаність з ним та дозволить пам'яті про людину жити далі.

Справляючись з власним горем, ви не повинні забувати про необхідність допомогти своїй дитині впоратися з її власним. Емоції, що пов'язані з втратою, можуть бути важкими та заплутаними для дитини, особливо для дитини з особливими потребами. Батькам потрібно бути готовими до підтримки дитини на протязі всього цього процесу.

ПРОБЛЕМИ ЗІ ЗДОРОВ'ЯМ БАТЬКІВ.

Якщо ви страждаєте від серйозних проблем зі здоров'ям, це може стати великим викликом для всієї вашої сім'ї. Для дітей, особливо для тих, у кого є особливі потреби, це може стати тяжким емоційним шоком. Вони можуть не встигнути впоратися з новою реальністю і почати відчувати страх та невпевненість у майбутньому.

Як батьки, ви постійно прагнете бути міцними зразками для своїх дітей, але коли у вас проблеми зі здоров'ям, ця само образа може бути підірвана. Ви можете почувати себе вразливою, відчувати власну безсилі перед хворобою або медичними процедурами. Однак, цей час може стати важливим уроком для вашої дитини, включно з видимістю того, як ви впорюєтеся з труднощами і кризами.

У цей період батькам потрібно брати тільки ті обов'язки, на які вони здатні, і дати собі дозвіл на відпочинок та догляд за собою. Важливо пам'ятати, що якщо ви не доглядаєте за собою, то не зможете ефективно доглядати за своєю дитиною. Це може означати, що вам потрібно залучати допомогу інших людей.

Комунікація є важливою частиною процесу. Легко втратити зв'язок з дітьми, коли ви переживаєте багато часу в лікарнях або отримуєте лікування. Може бути корисним пояснити дитині, що ви проходите і що це означає. Відкриті розмови можуть допомогти вашій дитині краще розуміти ситуацію і відчувати себе менш занепокоєною.

Наостанок, беручи до уваги те, що ви можливо не зможете виконати все, що ви робили раніше, пошук нових способів залучення до активностей, які вам обом подобаються, може бути корисним. Це може бути спільне читання, гра в настільні ігри, навчання новим вмінням, і так далі. Це не тільки допоможе вам відчувати близькість з вашою дитиною, але й допоможе вашій дитині відчувати, що, незважаючи на ваші проблеми зі здоров'ям, ви все ще можете бути активним учасником їх життя.

ВИХІД З КРИЗИ. ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ РЕАКЦІЙ НА КРИЗУ.

Криза подарувала вашій родині багато випробувань. І хоча це був час напруження і викликів, ви впоралися з ними, і тепер починаєте виходити з кризи. Однак, важливо зрозуміти, що процес виходу з кризи - це не швидкий стрибок, а поступовий маршрут, що вимагає терпіння, сили та витримки.

Ваша дитина з особливими потребами, ймовірно, відчуває стрес від пережитого, і це може вплинути на її поведінку, фізичне самопочуття і емоційний стан. Стрес може проявлятися в різних формах - від проблем зі сном до зміни апетиту, від зниження активності до виявів агресії. Це все є нормальними реакціями на аномальні обставини, і ваше завдання - допомогти вашій дитині зрозуміти та впоратися з цими відчуттями.

Розуміємо наскільки це важливо, вам, як батьку, потрібно бути готовим до настання періоду відновлення після кризи. Важливо пам'ятати, що діти з особливими потребами можуть потребувати більше часу для адаптації до змін, ніж інші діти. Але і ви, і ваша дитина зможете подолати ці випробування разом.

Стриманість, терпіння і любов – ось ваші головні інструменти у цьому процесі. Ви зможете побачити, як ваша дитина поступово адаптується до

звичайного життя після кризи, а це зможе стати одним з найуспішніших досягнень вашої родини.

Не забувайте про важливість професійної допомоги. Психологи, педагоги, соціальні робітники - всі вони зможуть допомогти вам та вашій дитині в цьому процесі відновлення. Вірте в себе, вашу дитину і в силу любові, яка об'єднує вас.

ПОВЕРНЕННЯ ДО НОРМАЛЬНОГО ЖИТТЯ.

Повернення до звичайного життя після кризи вимагає часу і терпіння. Це можливе число обставин обумовлюється унікальністю кожної дитини: різними особливими потребами, різними реакціями на стрес, різними рівнями розуміння та сприйняття. Але ключем до успішного виходу з кризи є поступове відновлення звичайного життя.

Можливо, деякі речі змінилися. Але ви можете допомогти своїй дитині адаптуватися до цих нових обставин. Підтримка звичних режиму та рутини сну, харчування, відпочинку і навчання допоможуть вашій дитині почуватися більш стабільно. Також корисно працювати над взаєморозумінням та комунікацією, щоб ви могли розуміти потреби вашої дитини та адаптувати план відновлення під її власне темпом та стиль навчання.

Часто діти з особливими потребами відчують нестабільність після створення кризової ситуації, тому так важливо швидко відновити звичайне середовище та режим. Наприклад, відновлюючи розклад дня, заняття, гри, котрі були перервані кризовою ситуацією, ви можете допомогти вашій дитині знову знайти рівновагу та впевненість.

Цей процес може бути довгим і складним, але він життєвоважливий для вашої дитини. І, будьте впевнені, вся ваша турбота та старання не залишаться без результату.

ПІСЛЯДІЯ КРИЗИ.

Післядія кризи - це важливий період, коли родина повільно повертається до нормального життя, але досить часто ще переживає наслідки стресу. Це

зрозуміло, адже криза можливо спотворила звичайний режим життя, скасувавши рутинні процедури, активності, взаємодію з друзями та рідними, відпочинок і, можливо, навчання. Ваша дитина, можливо, відчуває сум, скаржиться на біль, відчувається загубленою чи спантеличеною. І це помітно після такої серйозної події.

Важливо дати собі та своїй дитині дозвіл почуватися так, як ви відчуваєтеся. Не ігноруйте ці емоції і переживання. Вдале вправління з ними може зайняти більше часу, ніж ви очікували. Це нормально і заслуговує на вашу терплячість та розуміння.

Намагайтесь надавати своїй дитині потрібну опору, навіть якщо ви самі відчуваєте виснаженість. Ваша дитина добре реагує на вашу підтримку та любов. Ця підтримка може бути у вигляді простих обіймів, уважного слухання, поділу часу та спільних активностей.

Пам'ятайте, що ваша дитина відчуває вашу любов та піклування, і це дає їй відчуття безпеки та довіри.

Не забувайте, що ви – не одні у цьому процесі. Пам'ятайте про те, що в нашому суспільстві є багато ресурсів, які можуть допомогти вам і вашій сім'ї впоратися з цими випробуваннями. Можливо, вам потрібна допомога психолога для обговорення вашої ситуації і заздалегідь напрацювання потрібних стратегій. Або можете приєднатися до групи підтримки, де ви зможете вільно обговорювати свої емоції та досвід з іншими батьками, які зіштовхуються з аналогічними проблемами.

Також важливо включати вашу дитину в процес відновлення. Залежно від віку і рівня розуміння, ваша дитина може взяти активну участь у своєму процесі відновлення і адаптації. Наприклад, можна обговорити з дитиною, що відбувається, слухати його почуття та думки, а також разом працювати над встановленням нового режиму і рутини.

Наостанок, нагадуємо, що кожна сім'я, кожна дитина, кожна ситуація є унікальною. І те що є ефективним для одного, може не працювати для іншого. Будьте відкриті, терплячі і добрі до себе та до своєї дитини.

І пам'ятайте, що ви не одні. Ви зробите це.

ПОВЕРНЕННЯ ДО ШКОЛИ.

Повернення до школи після довгого періоду кризи може бути ще одним випробуванням для вашої дитини з особливими потребами. Важливо пам'ятати, що це великий крок, який потребує добре планування та підготовку.

Перш за все, потрібно почати з обговорення цього повернення з навчальним закладом. Це допоможе визначити яким має бути процес адаптації, чи є потреба в додатковій підтримці чи адаптації навчального процесу. Не забувайте про необхідність постійного спілкування із вчителями і психологами в школі, з точки зору забезпечення нормального навчального процесу та емоційного комфорту для вашої дитини.

Також важливо підготувати вашу дитину до повернення до школи. Проговоріть з нею її очікування, страхи та сподівання. Обговоріть можливі зміни в режимі, у її ставленні до вчителів і однокласників. Закласти правильні очікування і підготувати дитину до можливих перешкод – це кращий спосіб забезпечити спокійний перехідний період.

Пам'ятайте, що для вашої дитини це великий крок вперед. Відкривайте для неї нові можливості для навчання, розвитку та спілкування з друзями. Хоча цей перехід може бути важким, він також може бути джерелом значних досягнень та позитивних емоцій для вашої дитини.

РЕАБІЛІТАЦІЯ ПІСЛЯ КРИЗИ.

Реабілітація після кризи - це щоденний процес відновлення та зміцнення. Він може включати все: від занять з фізіотерапії до консультацій з психологом, від відвідування груп підтримки до підтримування оптимального режиму здорового харчування і сну. Це потребує часу, терпіння і цілеспрямованих зусиль.

Спеціалісти можуть надати вам потрібні стратегії та підтримку в цьому процесі. Вони можуть працювати з вами та вашою дитиною, щоб розробити

більш ефективний план дій, щоб максимально полегшити перехід до звичних обставин після кризи.

Реабілітація після кризи зосереджена на тому, щоб допомогти вашій дитині відновити свої функціональні та психологічні можливості. Це означає подолання тих труднощів, які став криза на шляху розвитку вашої дитини. Це процес, який вимагає індивідуального підходу, багато уваги та терпіння.

Не забувайте, що ви не самі в цьому процесі. Велика кількість компетентних професіоналів та організацій готові допомогти вам. І, хоча реабілітація може бути важким процесом, в кінцевому підсумку вона приведе до поліпшення якості життя вашої дитини, а також додаткових можливостей для її майбутнього розвитку. Важливо також пам'ятати, що реабілітація подекуди є індивідуальним процесом. Що складається для одного, може не підійти для іншого. У цьому вибіркового процесі дуже важливо враховувати конкретні потреби вашої дитини та дуже важливо файно взаємодіяти з професіоналами сфери охорони здоров'я і освіти, які зможуть допомогти вам пристосувати індивідуальний план реабілітації якомога ефективніше.

Справді, реабілітація після кризи може бути складною, але стрес не повинен затягуватися. Можливо, вашій дитині з особливими потребами буде потрібніше часу, ніж ви в початку запланували, або можливо, вам буде потрібно переглянути ваш план відновлення. Однак не забувайте, що кінцева мета – покращення якості життя вашої дитини і родини, і кожний невеличкий крок вперед це перемога.

Відновлювати життєву норму після кризи - це важливий процес, і ви та ваша дитина заслуговуєте на повагу, терпіння і підтримку, які вам дуже і дуже потрібні в цей час. Продовжуйте виконувати всю вашу важливу роботу, і не забувайте зробити одну важливу річ: надавати собі дозвіл відчувати та жити цим процесом.

ТРАЄКТОРІЯ ВІДНОВЛЕННЯ.

Після закінчення кризи, звичайно, відбувається відновлення та відновлення зміцнення. Ваша родина може почуватися виснаженою, але також має велике бажання просуватися вперед. Суттєво піклуватися про себе, про свою дитину і про вас як батька - це найважливіше, що ви можете зробити в цей час.

У даному процесі мають велике значення здоровий режим, регулярні вправи, збалансоване харчування та достатній сон. Все це допоможе у відновленні фізичних сил та психічного здоров'я. Навчіться виявляти свій власний стрес та добре до нього ставитися. Визнавайте свої почуття та діліться ними з надійними людьми навколо вас.

Після кризи також важливо дослухатися до свого внутрішнього світу. Свідомість себе може допомогти вам краще розуміти себе і свої емоції.

Вчіться зазирнути вгору в страшні часи і бачити красу у світі навколо вас. Підтримуйте добру взаємодію з усіма членами сім'ї. Відкрите спілкування, взаємопідтримка та обійми допоможуть всім виразити свої почуття, через що кожний буде відчувати, що його розуміють та підтримують.

І нарешті, не забувайте відзначати свої успіхи. Кожен день, кожна ситуація, кожен крок відновлення дитини – це перемога. Пам'ятайте, що цей процес може бути довгим, але вже те, що ви є тут, що ви продовжуєте боротися, що ви продовжуєте дбати про свою дитину, – це вже велике досягнення.

ЗМІЦНЕННЯ СІМ'Ї ПІСЛЯ КРИЗИ. ВИКОРИСТАННЯ КРИЗИ ЯК МОЖЛИВОСТІ ДЛЯ ЗРОСТАННЯ.

Криза – це важкий час для всіх, особливо для сімей з дітьми з особливими потребами. Але, незважаючи на всі виклики, криза може стати також часом змін, зростання і розуміння. Важливо не забувати, що криза не є кінець, а це новий початок, шанс подивитися на життя з іншої перспективи та зрозуміти, що ви та ваша сім'я здатні протистояти найважчим випробуванням.

Криза подарує вам можливість переосмислити багато аспектів свого життя та зробити їх кращими. Вона привчає жити тут і зараз, оцінювати маленькі радості та легко виділяти важливе з неважливого.

Ускладнений період кризи може стати переломним моментом, який заохочує вас адаптуватися, вчитися, рости та ставати сильнішими. Ви можете відкривати в собі ресурси та можливості, про які раніше навіть не підозрювали, що ви їх маєте. Це може стосуватися як особистий розвиток, так і розвиток родинних стосунків. Всім важливим елементам вашого життя надається нове значення – значення виживання, кохання, об'єднання, сили і розвитку.

Кризовий момент може стати цінним каталізатором для позитивних змін, які будуть супроводжувати вас і вашу сім'ю протягом всього майбутнього життя.

Криза також може стати періодом самоусвідомлення як для вас, так і для вашої сім'ї. Намагаючись потурати особливі потреби ваших дітей в такий складний час, ви можливо чіткіше усвідомите, чого саме бракує вам для відчуття щастя і задоволення життям. Можливо, ви зрозумієте, що деякі речі, яким ви приділяли багато часу і зусиль, насправді не є такими важливими, в порівнянні з теплотою та злагодою сімейних відносин, здоров'ям і благополуччям ваших дітей. Усвідомлення цих пріоритетів може спонукати вас до створення нового, гармонічнішого й збалансованішого способу життя.

ЗМІЦНЕННЯ СІМЕЙНИХ ВІДНОСИН.

Вразливості кризових ситуацій можуть зміцнити ваші сімейні відносини. Перебуваючи під постійним тиском невпевненості та стресу, ваша сім'я може виявити нові способи знаходження спільного мови і підтримки один одного. Цей процес може проявлятися у вигляді простих речей: спільного часу, спільних ігор, читання чи просто обговорення дня про дні. Криза може допомогти усвідомити значення кожного члена сім'ї та їх вклад у загальне благополуччя.

Батьки можуть відкрити для себе нову роль в житті своєї дитини, краще зрозуміти його потреби, переживання та почуття. Діти з особливими потребами можуть виявити нові навички та можливості, які б були не помічені в звичайному житті. Це все разом може сприяти формуванню глибокої емоційної єдності, підтримки та взаєморозуміння всередині сім'ї.

Можливо ви зрозумієте, що справжнє багатство сім'ї – це не матеріальні блага, а любов, порозуміння, спілкування, взаємопідтримка. Ці цінності виявляються особливо важливими в моменти кризи, коли матеріальні блага можуть зникнути, а любов і взаєморозуміння залишаються єдиним джерелом підтримки.

В результаті, ви можете побачити, що ваша сім'я стала не просто більш згуртованою – вона стала сильнішою, мудрішою, більш співчутливою. Ви зможете подивитися на минуле з гордістю за те, як ви впоралися з викликами, і з впевненістю в майбутнє, незважаючи на всі його невизначеності. Ви зможете видати свою сім'ю як важливу частину великого світу, гідний уваги та поваги.

НОВИЙ ПОГЛЯД НА ОСІБ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ.

Ставлення до дітей з особливими потребами може суттєво змінитися після кризи. Якщо раніше ви фокусувалися на їхніх обмеженнях, то зараз можете почати бачити їхні можливості. Ви почнете помічати неймовірну міць, якою володіє ваш малюк, здатність навчатися, адаптуватися та переборювати перешкоди, незважаючи на діагнози та прогнози. Це дасть змогу вам ліпше усвідомити, що ваша дитина – це не набір проблем, які треба вирішити, а цілісна особистість з унікальними талантами, здібностями, потребами та цілями.

Ви можете почати оцінювати свою дитину не за те, що вона не може, а за те, що може і робить. Ви бачитимете твердість і стійкість у своїй дитині, вміння працювати над власними проблемами та долати труднощі, безліч моментів, коли ваша дитина перевершувала себе. І це дозволить вам краще розуміти, оцінювати і підтримувати свою дитину, вміло спілкуватися з іншими людьми щодо різних аспектів життя вашої особливої дитини.

Це також може змінити вашу перспективу на ставлення суспільства до осіб з особливими потребами. Ви почнете боротися за рівні права і можливості для своєї дитини, працювати над тим, щоб суспільство стало більш відкритим та прийнятним.

Це може сприяти вашому особистому розвитку та розвитку суспільства в цілому, працюючи над тим, аби створити справедливіше, безпечне середовище, де стереотипи й дискримінація поступово замінюються на розуміння, прийняття та повагу.

ВИЗНАННЯ ВЛАСНОЇ СИЛИ І РЕСУРСІВ.

У процесі переживання кризи, багато батьків виявляють невідомі до цього сторони своєї особистості, зокрема силу, стійкість, винахідливість, позитивне мислення.

Незважаючи на труднощі, криза може допомогти вам побачити, що ви здатні набагато більше, ніж думали. Ви здатні впоратися з незвичними ситуаціями, з чимось, чого ви боялися, але долали це, ради добра своєї дитини. З'ясовуючи ці нові аспекти своєї особистості, ви зможете знайти нові шляхи для розвитку, зростання та самореалізації.

Ви можливо відчуєте, що краще впораєтеся з викликами, що виходять за межі вашого звичного досвіду, та це зможе допомогти вам повірити в свої здібності та відчути впевненість у своїх діях. Це може мати позитивний вплив на вашу самооцінку та самоповагу, що, в свою чергу, позитивно позначиться на вашому щасті та благополуччі.

В кінцевому підсумку, ви зможете дивитися на своє життя, на свою роль батька (матері) дитини з особливими потребами, через призму нового розуміння та оцінки. Ви зможете гордитися своїми досягненнями, результатами своєї дитини та тим, чого вам вдалося досягти разом. Ви зможете підводити підсумки не тільки своєї кризи, але і загалом свого життя, свого досвіду, відчувати вдячність за все, що вам дали ці випробування.

Незважаючи на всю трудність пережитого, ви й далі будете боротися, жити, розвиватися, любити і бути відданими своїй дитині, бо ви знаєте, що ви зможете долати всі перешкоди на своєму шляху.

Всі ці випробування та зміни не тільки відкрили вам нові можливості, а й навчили вас цінувати більше те, що у вас є. Ви маєте дитину, яку любите дуже

сильно, та й багато іншого: моменти радості та сміху, спільні гри та обійми, моменти, коли ви дивитеся, як ваша дитина росте та розвивається.

Навчання дитини, її власні досягнення та успіхи, впевненість, що незважаючи на обмеження та труднощі, ваша дитина може вести повноцінне та щасливе життя. Все це дає силу та мотивацію й далі йти вперед, незалежно від усіх викликів та труднощів. Ви знаєте, що ви, ваша дитина та ваша сім'я унікальні та сильні, та ви прагнете цінити та любити життя щодня.

ВМІННЯ ПЕРЕМАГАТИ В МАЙБУТНІХ ВИКЛИКАХ.

Зрештою, переживши кризу, ви можете виявити, що стали сильнішими, мудрішими і більш відданими батьками. Ви станете справжніми моделями для своєї дитини, вміючи адаптуватись до криз, виходячи з них сильнішими. Ви повчитесь бути відважними, стійкими, співчутливими, люблячими людьми, які вміють долати виклики та прагнуть щодня ставати кращими.

Цей процес навчання та відновлення після кризи сягає глибоко. Ви і ваша сім'я будете вміти краще готуватися до майбутніх викликів. Ви навчитесь виділяти важливі моменти з повсякденного життя, оцінювати маленькі радості, бути більш вдячними за те, що маєте. Ви не тільки пройдете через кризу, але й на власному досвіді зрозумієте, що з кожної кризи можна витягти певний урок, певну перевагу.

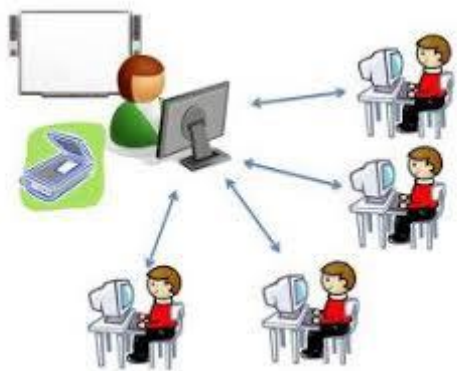
Отже, будуючи міцніші сім'ї після кризи і проходячи через труднощі, що нас чекають, ми мусимо пам'ятати, що важливим є не те, що сталося, а те, як ми до цього відносимося, як ми реагуємо на це, і як ми можемо використати це випробування для свого подальшого росту та розвитку.

Наші діти, незалежно від їхніх обмежень, діагнозів або викликів, які вони мають подолати, заслуговують на краще майбутнє, наповнене любов'ю, радістю, співчуттям та щастям. Бути батьком дитини з особливими потребами – це значний виклик. Але це також нагода пізнати неймовірну любов, що зростає з піклування про цю особливу дитину, відчутти глибоку вдячність за моменти

радості, які вона приносить в життя, та стати свідком нескінченного дива її розвитку та досягнень.

З усіма викликами та нагородами, які це приносить, важливо пам'ятати, що кожна хвилина, проведена з нашою дитиною, важлива, цінна та незабутня, а любов, яку ми даємо й отримуємо, є нагородою, що перевищує усі труднощі та виклики.

ОРГАНІЗАЦІЯ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ДЛЯ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.



Наразі, перед нашою державою, зокрема освітянами, постало складне завдання щодо розроблення функціональної організаційної структури системи освіти, яка б забезпечувала надання освітніх послуг у встановлених обсягах, відповідно до визначених освітніх програм і планів, не зважаючи на обставини, які відбуваються в країні.

Заклади освіти, у будь якій ситуації, залишаються осередком, який дає змогу дітям отримувати не лише знання, але й психологічну підтримку, не втрачати відчуття приналежності до спільноти. Тому надзвичайно важливо гнучко підходити до організації роботи та налаштовувати освітній процес так, щоб він був комфортним і не травматичним для дітей та педагогів.

Як показує практика, саме дистанційне навчання стало однією із оптимальних, дієвих та безпечних форми навчання, що є доступною як під час карантинних обмежень так і військового стану.

З 16 жовтня 2020 року набуло чинності Положення про дистанційну форму здобуття повної загальної середньої освіти. Воно розширює можливості для дистанційного навчання учнів – як за дистанційною формою здобуття освіти, так і при використанні технологій дистанційного навчання в інших формах здобуття освіти.

Положення передбачає, що обов'язково мають враховуватися інтереси всіх учнів під час дистанційного навчання:

- організація освітнього процесу має забезпечувати регулярну та змістовну взаємодію вчителів з учнями;
- під час дистанційного навчання мають створюватися умови для

забезпечення повноцінної участі в освітньому процесі осіб з ООП з обов'язковим урахуванням індивідуальної програми розвитку;

- заклад освіти забезпечує регулярне відстеження результатів навчання учнів, а також за потреби надання їм підтримки в освітньому процесі;
- для учнів, які не можуть взяти участь у синхронному режимі взаємодії з поважних причин, заклад забезпечує використання інших засобів комунікації, доступних для учнів – телефонного, поштового зв'язку тощо;

- організація освітнього процесу обов'язково здійснюється з дотриманням вимог щодо захисту персональних даних, а також санітарних правил і норм



щодо формування розкладу навчальних занять, вправ для очей та постави, безперервної тривалості навчальної діяльності з технічними засобами навчання, часу для виконання домашніх завдань тощо.

Дистанційне навчання не може замінити справжнього очного навчання, яке сприяє не тільки отриманню знань, а й соціалізації особистості, побудові соціальних контактів, але можна стати альтернативою для соціального життя та освіти, для яких важливо, щоб освітній процес тривав та був якісним і безпечним.

Дистанційне навчання є перспективною сферою розвитку освіти в умовах її цифровізації. Водночас таке навчання у разі потреби дозволяє забезпечити індивідуальну освітню траєкторію здобувача освіти, а також неперервність освітнього процесу у випадках надзвичайних обставин, які об'єктивно унеможливають відвідування закладів освіти

В сучасних умовах, саме дистанційне навчання стало важливою складовою віртуального розвитку та соціалізації особистості. Саме дистанційне навчання є найдоступнішою формою взаємодії педагогів та здобувачів освіти між собою на

відстані та здатне реалізовувати всі складові освітнього процесу через засоби інтернет-технологій із залученням різних інтерактивних засобів навчання.

Дистанційне навчання – новий освітній досвід, що з'явився в Україні нещодавно, але вже встиг зайняти своє місце в педагогічному середовищі.

Дистанційне навчання вимагає більш щільної комунікації задля компенсації відсутності особистого спілкування. Для проведення онлайн-уроку та його подальшого запису кожному вчителю/вихователю знадобиться:

- ✓ інтерактивна панель з вбудованим комп'ютерним модулем,
- ✓ програмне забезпечення для створення, демонстрації та запису уроку,
- ✓ відеокамера,
- ✓ високошвидкісний інтернет.

Аналіз досліджень з дистанційного навчання свідчить про те, що воно може бути успішним за умови, якщо педагоги будуть дотримуватися певних рекомендацій. Зокрема:

Що менші за віком учні – то складніше їм навчатися самостійно. Постпандемійне дослідження, яке проводили в Італії, засвідчило, що найменш організовані дистанційні уроки саме в наймолодших школярів. Вони не могли концентруватися на завданнях понад 20 хвилин і що десять хвилин потребували перерви.

В учнів 10–12 років рівень відповідальності зростає, тому й ефективність дистанційного навчання серед них – вища.

Тому, під час навчання замість пасивних уроків, пасивного повідомлення теоретичного матеріалу варто користуватися саме активними інструментами, як-от вікторини, ігри й челенджі тощо.

Пропрацювати та візуалізувати треба й мету навчання. Дитина має розуміти, куди вона прямує та навіщо це їй потрібно. Наприклад, можна а початку кожного уроку або ж семестру проводити тренінг з дітьми, де вони розкажуть чого очікують від уроку/семестру, а вчитель або вчителька перелічить, які навички вони здобудуть після певного виду діяльності.

Важливо підтримувати соціалізацію дитини, давати їй можливість обговорювати завдання з однолітками чи просто гратися. Це можна робити як у форматі онлайн-чатів, так і влаштовуючи позашкільні очні зустрічі.

Місце, де навчається дитина, має бути влаштовано особливий освітній простір, де їй буде комфортно перебувати й ніщо не відволікатиме.

Треба пам'ятати й про статичну втому під час навчання за комп'ютером: через деякий час онлайн-роботи втомлюються очі, погіршується увага. Санітарний регламент, зокрема України, дає такі рекомендації щодо тривалості онлайн-занять:

- ✓ для учнів 1 класів – не більше ніж 10 хвилин;
- ✓ для учнів 2–4 класів – не більше ніж 15 хвилин;
- ✓ для учнів 5–7 класів – не більше ніж 20 хвилин;
- ✓ для учнів 8–9 класів – 20–25 хвилин.

Досвід роботи показує, що саме дистанційна форма роботи є доступною та ефективною у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами. Цей спосіб реалізації освітнього процесу дає можливість не переривати навчання в той момент, коли це неможливо за певних причин здійснити в закладі освіти, зокрема у випадках надзвичайних ситуацій та обставин. Загалом дистанційне навчання розширює можливості здобуття освіти особами, які не можуть відвідувати заклади освіти з різних причин (стан здоров'я, систематичне заняття спортом, карантинні обмеження, військовий стан).

Дистанційне навчання забезпечує постійний педагогічний супровід та контроль результатів навчання здобувачів освіти, а також, за потреби, надання їм підтримки в освітньому процесі.

Отримання навчальних матеріалів, спілкування між суб'єктами дистанційного навчання забезпечується шляхом організації передачі відео, аудіо, графічної та текстової інформації.

Під час організації освітнього процесу шляхом використання дистанційних технологій для дітей з особливими освітніми потребами насамперед треба розуміти особливості розвитку дитини, її поведінки, чи має дитина технічну

можливість відвідувати онлайн-заняття. Це допоможе обрати оптимальне співвідношення відеоконференцій та матеріалу для самостійного опрацювання. Якщо, урахувавши індивідуальні особливості здобувача освіти з особливими освітніми потребами, педагог розуміє, що учень/учениця матиме труднощі з прямим включенням, більша увага приділяється підготовці матеріалів для самостійного опрацювання. Це дозволить дітям переглядати матеріали та виконати завдання у зручний для них час. Ще одним рішенням буде проведення уроків/занять онлайн з одночасним їх записом. Основна частина дітей буде взаємодіяти з учителем/вихователем та зможе одразу з'ясувати незрозумілі для себе питання під час заняття, а записаний урок/заняття буде доступний дітям з особливими освітніми потребами у будь який час.

У процесі організації дистанційного навчання треба враховувати, що кожна дитина з ООП потребує певного часу для адаптації: хтось адаптується одразу, а для когось має минути деякий час, щоб дитина зрозуміла, що відбувається навколо, головне бути до цього готовими та не здаватись.

Важливо! Під час організації дистанційного освітнього процесу, до якого будуть залучені діти з особливими освітніми потребами, педагогічні працівники повинні неухильно дотримуватися засад інклюзивного навчання, зокрема, діти з особливими освітніми потребами, які навчаються в інклюзивних класах, мають бути рівноправними учасниками всіх освітніх заходів.

Поруч з цим, до процесу дистанційного навчання мають бути залучені всі члени команди психолого-педагогічного супроводу дитини з особливими освітніми потребами в закладі освіти, які дотичні до реалізації індивідуальної програми розвитку дитини. Якісного та успішного перебігу навчання буде досягнуто лише тоді, коли три сторони освітнього процесу – вчитель, учні, батьки – будуть ефективно взаємодіяти та співпрацювати між собою.

Дистанційне навчання має майже такий комплекс заходів, як і денна форма навчання. Під час дистанційного навчання зміст освіти й кількість годин для його опанування не скорочується, а реалізується в синхронному та асинхронному

режимах (з урахуванням необхідності запобігання погіршенню здоров'я учнів і вчителів, а також технічних можливостей для синхронної взаємодії).

Синхронний режим - це пряме онлайн спілкування, дитина контактує через засоби зв'язку безпосередньо з учителем. Це може бути відео-, аудіозв'язок, спілкування в чаті. Дозволяє підтримати дітей. Навіть коли педагог надсилає смайлик, добрі слова, це спричиняє розуміння дитиною з ООП, що вона долучена до спільного процесу.

Заняття у синхронному режимі важливі для учнів, проте більше в соціально-психологічному аспекті, ніж у навчальному. Тому їх кількість на день має бути принаймні вдвічі меншою, ніж під час дистанційного навчання в мирний час. Решту часу варто присвятити роботі в асинхронному режимі:

- спілкування у месенджерах;
- робота з онлайн-ресурсами (наприклад, Всеукраїнська школа онлайн, На урок тощо);
- виконання дітьми вправ та завдань, що передбачають психологічне розвантаження, техніки врегулювання емоційного стану тощо.

Асинхронний режим має на меті самостійне (або за участю батьків) планування або планування за допомогою вчителя, гнучких та жорстких дедлайнів. Для дітей з особливими освітніми потребами гнучкі дедлайни більш прийнятні: коли дитина не встигає, то додається час на доопрацювання.

Зв'язок може відбуватися через електронне листування, телевізійні уроки, створені учителями блоги, сайти тощо.

Саме асинхронне дистанційне навчання дає можливість педагогам забезпечити диференціацію освітнього процесу, адже є діти, яким потрібно більше часу на опрацювання тієї чи іншої теми, діти з особливими освітніми потребами, які потребують індивідуального підходу, спеціальних форм і методів викладення навчального матеріалу, діти, які навчаються за індивідуальним навчальним планом.

Перевагою асинхронного дистанційного навчання є те, що його можна планувати з урахуванням наявних умов. Водночас варто зазначити, що

найкращий результат досягається засобами змішаного навчання – коли педагог зустрічається з дітьми в синхроні (наприклад на відеоконференції) і в той самий час застосовує асинхронне навчання.

ПОРАДИ ПЕДАГОГУ ДЛЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ З ДІТЬМИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ.

Для реалізації завдань та цілей у дистанційному навчанні вчителям та асистентам вчителів інклюзивних класів слід проаналізувати індивідуальну програму розвитку дитини, календарно-тематичне планування, визначити теми для вивчення у дистанційному режимі, розробити тематичні завдання в системі онлайн в межах встановленого навантаження. Організовувати дистанційне навчання учнів за допомогою платформ та сервісів для дистанційного навчання відповідно до календарно-тематичного планування предметів. За потреби – ущільнити кількість годин на опанування поточних і наступних тем. З метою забезпечення відповідних результатів у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами та їхніми батьками (опікунами), педагогам важливо орієнтуватися на чотири головні принципи дистанційного навчання.

1. *Принцип індивідуального «диференційного» підходу.* Обов'язково треба враховувати індивідуальні особливості та потреби кожної дитини.

2. *Принцип пластичності.* Навчання має відбуватися в необхідному учневі темпі. Якщо один учень з ООП швидко адаптувався до онлайн-уроків, може висидіти їх, то іншому учню буде складно адаптуватися і він може не зрозуміти, що відбувається подальше навчання, і що на моніторі – це все живі люди, які його раніше бачили, яких він добре знає. Отже, треба враховувати темп учня.

3. *Принцип інтерактивності.* Усі діти мають навчатися разом, але за допомогою комп'ютерно-інформаційного середовища. Тобто дитина з ООП має продовжити контактувати з друзями, однокласниками, учителем, асистентом вчителя. Робота з сучасними гаджетами для дитини з обмеженими

можливостями може бути складною, тому батьки мають бути поруч задля підтримки та допомоги.

4. *Принцип диференціації.* Дистанційне навчання передбачає навчання за можливостями кожного з учасників навчального процесу, тут застосовуються технології різнорівневого навчання. Вчителю треба орієнтуватися не тільки на сильних дітей у класі. Вчитель – це фахівець, йому потрібно знаходити варіанти навчити всіх дітей, побудувати алгоритм, завдання, розробити план для кращого розуміння матеріалу з урахування потреб усіх учнів. Для дітей з особливими освітніми потребами дуже важливо, коли все передбачено, коли вони знають чітко та розуміють, чого від них вимагають

Для організації та впровадження дистанційного навчання – проведення онлайн-уроків, корекційно-розвивальних занять, реалізації індивідуального плану, індивідуальної програми розвитку дитини з особливими освітніми потребами, надання рекомендацій батькам та перевірки виконаних завдань педагога (учителі, асистенти вчителів, учителі-дефектологи, учителі-логопеди) можуть використовувати різні засоби комунікації:

- ✓ розміщення завдань та рекомендацій на сайті закладу;
- ✓ створення груп з батьками, здобувачами освіти в соціальних мережах (Viber, WhatsApp, Telegram тощо);
- ✓ використання електронних платформ (ZOOM, TEAMS, Google Classroom тощо);
- ✓ проведення онлайн-конференцій;
- ✓ спілкування в телефонному режимі;
- ✓ листування через електронну пошту.

Налагоджені алгоритми під час дистанційного навчання зменшують кількість уточнень та заощадять час, адже, якщо вчитель щоразу викладає навчальні матеріали в групі класу на певній платформі, питання, де їх шукати не виникне. Також украй важливо зрозуміло викладати не лише матеріал для опрацювання, а й домашні завдання.

Особлива увага приділяється зворотному зв'язку, адже персональний зворотний зв'язок, для здобувачів освіти з ООП це дуже важливо. Зверніть увагу на форму: вона може бути письмовою, у вигляді смайлів, але краще сприймаються короткі відео. Зворотний зв'язок має бути конкретним, прозорим і чітким. Він має спричинити зміни в поведінці, але не через страх, а тому, що учень зрозумів помилку й хоче її виправити.

Починати потрібно з хорошого – це заспокоює дитину, і вона сприймає інформацію. Дайте корисні поради: «Наступного разу треба звернути увагу на...». Важливо, щоб це звучало позитивно. Якщо ви не даєте поради – дитина не буде бачити, куди їй далі розвиватися. Наступним кроком – мотивуйте до подальших дій і розвитку. Усі компоненти мають бути приблизно однакові за обсягом.

Ще один аспект ефективного співробітництва – це регулярність. Зворотний зв'язок не може бути час від часу, він має бути постійним і послідовним. Саме так ми можемо дійсно чогось навчити дітей, особливо коли це стосується здобувачів освіти з ООП.

Діяльність дитини з особливими освітніми потребами оцінюється не лише з позиції набутих знань, а насамперед – з позиції прогресивного розвитку.

Для успішної реалізації дистанційного навчання надзвичайно важливими є:

- ✓ залучення батьків до консультування щодо особливостей організації процесу дистанційного навчання;
- ✓ повторення та актуалізація раніше вивченого матеріалу;
- ✓ урахування індивідуальної працездатності дитини відповідно до стану її здоров'я;
- ✓ моніторинг динаміки втомлюваності;
- ✓ дотримання режиму дня, заснованого на наукових рекомендаціях;
- ✓ спокій, упевненість і позитивні емоції педагогів та батьків.

Для організації дистанційного навчання варто використовувати:

✓ навчальну та методичну літературу для навчання дітей з особливими освітніми потребами, зазначену в «Переліку навчальних програм, підручників та навчально-методичних посібників, рекомендованих Міністерством освіти і науки України», розміщеному на офіційних сайтах МОН України, ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти»;

✓ різні освітні веб-ресурси та онлайн-платформи, мультимедійні матеріали, навчальні відеофільми, відео- та аудіозаписи лекцій, семінарів тощо, інтерактивні вправи та ін.

Для онлайн-навчання дітей з особливими освітніми потребами набуває особливого значення відео із субтитрами. YouTube – один з найпопулярніших сайтів для пошуку навчальних відео, але там не всі відео мають якісні субтитри, а деякі не мають узагалі, тому варто шукати навчальні відео й на інших ресурсах. Наприклад, на TED. Безкоштовно створити субтитри для власного відео можна на сайті Amara.

Діти початкової ланки люблять ігри-змагання, тому вам стануть у нагоді такі сервіси, як Kahoot і ClassDojo. Робота з ними дуже подобається дітям і піднімає рівень активації уваги, але щодня використовувати їх не треба.

Поточне та тематичне оцінювання результатів навчання учнів проводиться дистанційно, але кількість робіт, які виконують учні для такого оцінювання (з фіксацією оцінки у класному журналі), не повинна бути надмірною і спричиняти перевантаження учнів.

Завдання для дітей з особливими освітніми потребами потрібно добирати відповідно до індивідуальних особливостей здобувача освіти, ураховуючи особливість освітніх потреб – згідно з індивідуальною програмою розвитку, звертати увагу на обсяг і складність запропонованих вправ. З огляду на те, що діти з особливими освітніми потребами потребують додаткової підтримки та створення спеціального середовища, дуже важливо долучати до процесу батьків, яким педагоги повинні надати рекомендації, щодо використання спеціальних засобів, форм і методів виконання тих чи інших завдань.

Самостійне вивчення навчального матеріалу ґрунтується на використанні навчальних матеріалів, які здобувачі освіти отримують через інтернет від педагога.

Для дітей з ООП доречно проводити тести, аби перевірити, як вони засвоїли інформацію. Це можна робити через Quizlet, Google Forms, Kahoot, Pear Deck.

Учням з вищим рівнем потенційних можливостей щодо засвоєння знань доцільно розробити презентації з роз'ясненням алгоритму виконання різних видів робіт; записати власні, адаптувати та модифікувати наявні відеоуроки; розробити завдання творчого характеру з урахуванням інтересів та можливостей учнів та їхніх батьків (можна запропонувати теми рефератів, проєктної та дослідної діяльності).

Для учнів з нижчими потенційними можливостями, які потребують постійного супроводу дорослого, доречно розробити відеоуроки, завдання на підтримання, збереження, закріплення набутих умінь, навичок та завдання розвивального характеру.

Особливі вимоги висуваються до оформлення та доступності формату документів:

- ✓ Використовуйте доступну графіку та давайте текстові описи до нетекстових елементів.

- ✓ Діаграми та фотографії – важливий навчальний матеріал, якщо їх правильно використовувати.

- ✓ Документи повинні мати прямі та просто структуровані речення, списки, короткі абзаци, добре організований контент та ієрархічні заголовки.

- ✓ Ієрархічні заголовки дуже корисні для всіх учнів, оскільки вони дають когнітивну (пізнавальну) мапу за заздалегідь організованою структурою. Вони полегшують навчання.

- ✓ Переконайтеся, що обраний шрифт легко читається і його розмір можна змінювати без проблем.

Приклади організації навчання протягом 30 хвилин:

1. Учитель пропонує скрінкаст на 5 хвилин (трансляція того, що відбувається на екрані пристрою учителя) + 25 хвилин відповідає на запитання в режимі чату або відеоконференції.

2. 15 хвилин відеоконференція із завданням + 15 хвилин самостійної роботи.

3. 10 хвилин самостійного читання уривку тексту (наприклад, параграфа), а потім 20 хвилин запитань в організованому середовищі.

4. 30 хвилин – аналіз теми, робіт учнів у відеоконференції.

5. 8 хвилин – тематичне відео на YouTube + 22 хвилини виконання завдання із зворотним зв'язком.

6. Дві 10-хвилинні вправи + 10 хвилин узагальнення.

Ключове – знати цілі (що учні мають знати на кінець уроку) і визначити альтернативні способи досягнення.

Важлива роль в організації дистанційного навчання належить асистенту вчителя, який:

- організовує спільно з учителем/ями освітній процес з використанням технологій дистанційного навчання;
- забезпечує комунікацію закладу освіти та батьків (інших законних представників дитини) з метою організації навчання учнів з особливими освітніми потребами;
- координує дистанційне навчання з батьками (іншими законними представниками) дитини, зокрема завчасно попереджає про зміни розкладу, необхідні навчально-дидактичні матеріали тощо;
- здійснює підготовку матеріалів для дистанційного навчання для учнів з особливими освітніми потребами, зокрема консультує батьків щодо їх використання;
- забезпечує підготовку індивідуальних завдань та адаптацію їх до використання в умовах дистанційного навчання;
- забезпечує індивідуалізацію технологій дистанційного навчання з

- урахуванням особливих освітніх потреб, зокрема обирає відповідні інструменти, консультує батьків щодо технічних особливостей їх використання з учнями з особливими освітніми потребами;
- асистує вчителю під час проведення дистанційних занять, наприклад: допомагає вчителю під час поділу учнів на пари та групи в ZOOM-конференціях, може приєднуватись до будь-якої пари / групи в будь-який момент, допомагати та виправляти помилки, слідкувати за піднесенням рук учнів;
 - надає учню та його батькам (іншим законним представникам) рекомендації щодо дотримання норм під час користування комп'ютерною технікою.

Якщо асистент учителя в процесі дистанційного навчання помічає психотравмувальні сімейні ситуації, нервозність батьків, систематичне невиконання з дітьми завдань, надмірну вимогливість до дитини або надмірну опіку тощо, він повинен повідомити про це вчителя, практичного психолога та керівника закладу освіти.

Проведення корекційно-розвивальних занять шляхом використання технологій дистанційного навчання здійснюється за погодженням з одним з батьків згідно з індивідуальною програмою розвитку з урахуванням індивідуальних потреб і потенційних можливостей дитини з особливими освітніми потребами та за наказом керівника закладу.

Графік проведення корекційно-розвивальних занять з використанням технологій дистанційного навчання затверджує керівник закладу освіти. Основною метою таких занять є збереження досягнутих раніше результатів корекційно-розвивальної роботи, тому доречно розробити завдання на підтримання, збереження, закріплення набутих умінь, навичок та завдання розвивального характеру, а також надати рекомендації батькам щодо підтримки дитини та надання допомоги у виконанні цих завдань. Оплата за проведені дистанційно на умовах цивільно-правових договорів корекційно-розвивальні заняття здійснюється в разі наявності підписаного акту виконаних робіт. Факт

надання психолого-педагогічних та корекційно-розвивальних послуг шляхом використання дистанційних технологій в умовах карантину можуть підтвердити батьки дитини з особливими освітніми потребами.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО УМОВ ОРГАНІЗАЦІЇ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМИ ЗОРУ.

Організуюючи дистанційне навчання для дітей з порушеннями зору слід пам'ятати, що втрачена функція компенсується за допомогою активної діяльності збережених аналізаторів – слухового, тактильного, смакового. Тому організація навчання даної категорії дітей потребує максимального використання збережених аналізаторів.

- адаптація змісту навчання залежно від способу сприймання (збільшення шрифту та контрастності, схематизація зображень, використання шрифту Брайля, освітлення тощо);

- зменшення часу зорового навантаження, заміна візуальної інформації тактильною та аудіо інформацією; - використання альтернативного зоровому сприймання (дотикове обстеження, слухове сприймання тощо);

- додаткове стимулювання активності та самостійності учня;

- під час пояснення навчального матеріалу необхідно максимально використовувати приклади реального життя та конкретний матеріал, які допоможуть встановити зв'язки між абстрактними поняттями і досвідом дитини;

- формувати уявлення, використовуючи реалістичні зображення, реальні моделі, схеми, таблиці та ін.;

- орієнтувати дитину на пошук додаткової інформації про незрозумілі, нові об'єкти;

- плануючи виклад навчального матеріалу, потрібно передбачити, який практичний матеріал може знадобитися дитині під час виконання завдань;

- дитина з порушеннями зору може потребувати додаткового пояснення перед початком виконання завдання;

- виклад нового матеріалу слід узгоджувати з наявним досвідом і знаннями дитини;

- тексти для читання, великі за обсягом, дитині може прочитати дорослий чи дати його в аудіо записі, дозволяючи пропустити частину тексту, якщо це не вплине на його розуміння та виконання завдань;

- розвивати загальну та дрібну моторику шляхом виконання вправ на розвиток координації, рівноваги, витривалості.

Слід пам'ятати, що дитині з порушеннями зору недостатньо продемонструвати виконання вправи чи надати словесну інструкцію, слід виконати рух разом з нею, безпосередньо керуючи рухами тіла чи рук; для певних завдань, пов'язаних із читанням, записуванням, давати більше часу для їх виконання; для позначення текстів для читання варто використати кольорові позначення, обводити текст контуром; збільшувати контрастність (жирність) друкованої інформації, міжрядковий інтервал.

Чорно-білий або чорно-жовтий контраст забезпечують найкраще зорове сприймання. Добре сприймаються дітьми насичений синій, зелений або фіолетовий колір на світло-жовтому тлі, варто уникати червоного кольору (при певних порушеннях зору цей колір не сприймається); копії друкованих матеріалів мають бути максимально чіткими; дитині краще виконувати записи темною чорною ручкою (маркером) замість синьої, в жодному разі не олівцем.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО УМОВ ОРГАНІЗАЦІЇ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМИ СЛУХУ.

Рекомендації:

- мотивувати дитину до навчальної діяльності за допомогою ситуації успіху, з опорою на досвід та інтереси дитини;

- надавати роз'яснення абстрактним поняттями, пов'язувати їх з досвідом дитини та інше; - заохочувати незалежність та самостійність дитини;

- зважати на миттєвість сприймання значно меншої кількості інформації, порівняно з однолітками без порушень слуху (як на слуховій, так і на зоровій основі);

- чергувати навантаження на слуховий та зоровий аналізатор для зменшення втомлюваності й відволікання;

- надавати час для закінчення однієї навчальної дії й переходу до іншої;

- надавати час для запам'ятовування та уточнення навчального матеріалу;

- використовувати наочність, зокрема фільми та відео із субтитрами;

- використовувати покрокові або візуальні інструкції на підкріплення усного мовлення;

- адаптувати/модифікувати процес та результат діяльності відповідно до освітніх потреб дитини;

- використовувати альбоми та таблиці для розвитку мовлення, картки з ілюстраціями словесною та жестовою мовами, дидактичні ігри (малюнки для складання задач, набір текстів тощо).

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО УМОВ ОРГАНІЗАЦІЇ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМИ МОВЛЕННЯ.

Важлива особливість розвитку мовлення дитини полягає у тому, що вона є складовою когнітивної сфери.

Саме тому важливо приділяти увагу формуванню уміння дитини сприймати, зосереджувати увагу, запам'ятовувати і контролювати себе:

- уважно проаналізувати інструкцію до завдання на предмет наявності складних для сприймання слів (як з точки зору розуміння їх значення, так і з точки зору звукової структури слів, оскільки довгі слова з декількома збігами приголосних є складними для сприймання) і вдосконалити її так, щоб дитина зрозуміла;

- перевірити доступність змісту завдання з огляду на особливості мовлення дитини: наприклад, дитина ще не готова вставити певні слова, які містять «проблемні» звуки у передбачені завданням місця з опорою лише на власні

уявлення, тоді завдання вчителя полягає у тому, щоб забезпечити необхідну опору у вигляді надрукованих слів або картинок, які відповідають потрібним для успішного виконання завдання словам);

- визначити прийнятний для дитини обсяг завдання, обрати правильний темп його виконання (наприклад, дати змогу витратити стільки часу, скільки необхідно для правильного виконання завдання):

- передбачити необхідні «опори» (картинки, додатковий друкований матеріал, алгоритм виконання завдань, (прямі, опосередковані, навідні запитання);

- скорочувати текст для читання; використовувати простіший або альтернативний текст, адаптовані навчальні тексти надруковані великим шрифтом;

- навчальні завдання мають бути короткими, зрозумілими за змістом.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО УМОВ ОРГАНІЗАЦІЇ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ.

Організовуючи дистанційне навчання для дітей з порушеннями опорно-рухового апарату, варто пам'ятати, що форму, обсяг, структуру, зміст завдань вчителі обирають на власний розсуд використовуючи різноманітні методи і прийоми навчання та враховуючи особливості дитини.

Завдання для дітей з порушеннями опорно-рухового апарату потрібно добирати відповідно до індивідуальних особливостей учня, враховуючи особливість освітніх потреб – згідно з індивідуальною програмою розвитку, звертати увагу на обсяг і складність запропонованих вправ. У всіх цих дітей провідним порушенням є недорозвиток, порушення або втрата рухових функцій. Домінуючим серед цих розладів є церебральний параліч (близько 90 %).

Крім рухових розладів, у дітей із вадами опорно-рухового апарату можуть відзначатися вади інтелектуального розвитку: затримки психічного розвитку й розумова відсталість різного ступеня тяжкості. У дітей із діагнозом ЦП,

незалежно від ступеня рухових дефектів, можуть спостерігатися розлади емоційно-вольової сфери.

Емоційно-вольові розлади проявляються в підвищеній збудливості дитини, надмірній чутливості до всіх зовнішніх подразників і лякливості. Деякі діти – неспокійні, метушливі, розгальмовані, інші – мляві, пасивні, безініціативні й загальмовані в руховій сфері.

Характерними для ДЦП є рухові розлади (паралічі, неповні паралічі), неспроможність контролювати та координувати рухи, мимовільність рухів, порушення загальної та дрібної моторики, рівноваги, просторової орієнтації, мовлення, слуху та зору, залежно від того, які відділи мозку зазнали ураження, підвищена виснажуваність, нестійкий емоційний тонус. Ці стани можуть посилюватися при хвилюванні, несподіваному зверненні до дитини, перевтомі, намаганнях виконати певні цілеспрямовані дії. Все це необхідно враховувати у роботі.

Під час організації навчальної діяльності дітей з порушеннями опорно-рухового апарату важливого значення має створення таких умов, які б дали змогу опановувати знання з опорою на збережені функції організму дитини:

- модифікація змісту навчальних завдань до особливих освітніх потреб дитини, що полягає у зменшенні обсягу та спрощенні характеру матеріалу, спрощенні складного матеріалу;

- використання наочності у процесі навчання. Наочність має бути конкретною, без абстрактних зображень і деталей, що відволікають від сприймання об'єктів;

- повторюваність у навчанні; доцільно використовувати варіативність засобів та методів повторення для запам'ятовування матеріалу;

- позитивне оцінювання навіть найменших успіхів дитини;

- чіткий виклад та уточнення навчального завдання, використовувати розвиваючі ігри тощо;

- заохочення дитини до опису, уточнення виконання нового завдання;

- вибору (з боку батьків та дитини) і рекомендації (з боку педагогів) найзручнішого засобу для фіксації навчальної інформації (наприклад, аркуші у клітинку краще використати навіть на уроках української мови);

- передбачення оптимального навантаження письмовими роботами з урахуванням порушень загальної та дрібної моторики пальців рук; - передбачення варіативності письмових робіт – не лише самостійне письмо, а й роздаткові картки з друкованою основою;

- збільшення часу на виконання письмових завдань.

У разі порушень зорово-просторової координації варто використовувати такі прийоми:

- спеціально вказати (різні позначення) рядок і місце, де потрібно починати писати, малювати;

- позначати відстань між рядками чи частинами завдання;

- під час виконання арифметичних дій у стовпчик можна розфарбувати клітинки олівцем, наприклад, сотні – зеленим, десятки – синім, одиниці – червоним;

- використовувати перфокарти;

- під час читання використовувати спеціальні закладки з прорізами для фіксування слова, словосполучення чи речення.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО УМОВ ОРГАНІЗАЦІЇ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМИ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО РОЗВИТКУ.

У дитини спостерігаються низький рівень активності та пізнання; її безпосередні потреби та емоційні прояви не підпорядковуються мисленню, а й, відтак – не усвідомлюються і не контролюються самою дитиною. Часто у дітей, які мають порушення інтелектуального розвитку, можна спостерігати прояви почуттів.

Недостатній розвиток мислення, його критичності обмежує можливість дітей аналізувати свою поведінку. Для таких дітей характерні труднощі в соціальній адаптації, формуванні інтересів. У багатьох із них порушується

фізичний розвиток, виникають труднощі артикуляції, рухової моторики, порушується нормальний розвиток пізнавальних, психічних процесів, погіршується сприймання, пам'ять, словесно-логічне мислення.

Загальні рекомендації щодо розвитку когнітивної сфери:

Сприймання: поділ складного матеріалу на частини; збільшення часу для усвідомлення завдання; уповільнення темпу викладу матеріалу; використання наочності, активізація знань дітей з метою використання їх власного досвіду; порівняння сприйнятого зі зразком.

Увага: допомога у перевірці правильності виконаних дій; формування навичок самоконтролю; навчання вмінню порівнювати свої роботи зі зразком.

Пам'ять: мінімальна кількість нових термінів, понять на одному уроці; поділ матеріалу на частини; повторення матеріалу; закріплення вивченого матеріалу з опорою на наочність, емоційну пам'ять з поступовим переходом до словесно-логічного запам'ятовування.

Мислення: зменшення обсягу матеріалу, спрощення інформації для засвоєння; навчання застосовувати знання на практиці; поділ складних тем на частини; поступове формування вміння порівнювати, використовувати план, інструкцію, схеми тощо; формування вміння виділяти різні аспекти предметів і явищ; вчити міркувати вголос про способи та послідовність виконання завдань.

Інтелектуальна сфера: урахування індивідуальної працездатності дитини відповідно до її можливостей; урізноманітнення методів і прийомів навчання; створення умов, які стимулюватимуть учнів до навчання і запобігати виникненню втоми.

Загальні рекомендації щодо організації навчальної діяльності:

- модифікація змісту освіти до особливих освітніх потреб дитини, що полягає у зменшенні обсягу та спрощенні характеру матеріалу, спрощенні складного матеріалу тощо;

- використання наочності у процесі навчання, наочність має бути конкретною, без абстрактних зображень і деталей, що відволікають від сприймання об'єктів;

- уповільненість процесу навчання; надається більше часу для обдумування відповіді та запису;
- повторюваність у навчанні; доцільно використовувати варіативність засобів та методів повторення для запам'ятовування матеріалу;
- позитивне оцінювання навіть найменших успіхів дитини;
- в процесі навчання дітей, які мають порушення інтелектуального розвитку, необхідно використовувати спеціальне обладнання, серед якого, зокрема, спеціальні підручники, площинні моделі, об'ємні муляжі, розвиваючі ігри тощо.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО УМОВ ОРГАНІЗАЦІЇ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ.

Особливості проявів, рівень здібностей дітей, а також інші характеристики при розладах аутистичного спектру можуть бути у різноманітних комбінаціях, а порушення можуть мати різні ступені тяжкості (від цілковитого занурення у власний світ та відсторонення від оточення до мінімальних аутистичних проявів, таких як: захоплення винятково власними інтересами та значні труднощі під час спілкування, взаємодії з людьми).

Головна особливість інтелектуального розвитку дітей з розладами аутистичного спектру – це здатність виконувати завдання абстрактного характеру і нездатність виконати завдання аналогічної складності з конкретним змістом.

Визначити перешкоди, які заважають дитині адаптуватися до освітнього процесу. З'ясувати характерні для дитини з аутизмом «бар'єри навчання». Найважливішим елементом організаційних питань навчання є розклад, який оформлюється як серія картинок, фотографій, піктограм (з надписами або без них).

Так дитину вчать розуміти зміст розкладу, привчають послідовно виконувати певні завдання. Форматом розкладу може бути альбом або папка з файлами, де розміщено у певній послідовності малюнки, фотографії, піктограми

або надписи. Візуалізовані правила. Зокрема, правила, що пов'язані з вимогами до учня в закладі освіти. Одні з перших правил, яким треба навчити дитину, – «Стоп», «Спочатку – потім», «Твоя черга – моя черга». При цьому слід враховувати: – правил має бути не більше п'яти, водночас вони мають бути конкретними, простими, однозначними; – правила мають бути привабливими (можливо, з гумором, у вигляді віршу тощо); – правила мають бути змінними, враховувати актуальність розвитку конкретних учнів та усього класного колективу. Надання консультацій і зразків виконання будь-яких завдань, які дитина вважає занадто важкими для себе. Поступове збільшення кількості завдань, які потрібно виконати. Використання візуальних засобів, презентацій предметів. Сприяння соціальному розвитку і розвитку мовлення.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО УМОВ ОРГАНІЗАЦІЇ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ДІТЕЙ ІЗ ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ.

Затримка психічного розвитку характеризується як межовий стан між нормою та порушенням розвитку дитини, якому властиві негрубі недоліки інтелектуальної та емоційно-вольової сфери, що виявляються у зниженні навчально-пізнавальної діяльності та соціальної адаптації в цілому. Такий стан визначається як порушення темпу психічного розвитку, коли окремі психічні функції (пам'ять, увага, мислення, емоційно-вольова сфера) відстають від усталених психологічних норм даного віку.

Якщо по закінченні молодшого шкільного віку залишаються ознаки недорозвитку психічних функцій, то йдеться про конституціональний інфантилізм чи інтелектуальні порушення.

Загальні рекомендації щодо розвитку когнітивної сфери:

Навчальні завдання спрямованні на розвиток всіх видів сприймання, особливо зорового та слухового, на базі яких розвиваються вищі психічні функції; під час навчання необхідно розвивати працездатність, уміння зосереджувати увагу та цілеспрямовано працювати: ставити перед собою мету, усвідомлювати способи її досягнення, адекватно оцінювати результати; доцільно

розвивати навчальну мотивацію, бажання вчитися, віру дитини у власні можливості; розвивати пізнавальну діяльність.

Спеціально вчити розрізняти та називати колір, форму, розмір предметів, їх розташування у просторі, застосовувати ці знання практично; виділяти та пояснювати просторові відношення між предметами, використовувати це у практичній діяльності; формувати вміння орієнтуватися в сторонах предметів, які знаходяться перед дитиною – визначати орієнтири на аркуші паперу, в альбомі; вміти знаходити верх і низ, правий і лівий бік тощо.

Розуміння просторових відношень впливає і на мовленнєвий розвиток дитини; формувати вміння працювати за інструкцією, послідовно виконувати завдання.

Таку роботу можна проводити під час конструювання, малювання, ліплення. Виготовлення навіть простих фігурок з пластиліну чи глини потребує узгоджених рухів і актів сприймання, аналізу зразка за різними ознаками та відтворення цих ознак у виробі.

Крім того, робота з пластичним матеріалом розвиває дрібні рухи кисті руки, що позитивно впливає і на мовленнєву функцію.

Загальні рекомендації щодо навчальної діяльності:

- з метою запобігання втомлюваності дитини під час освітнього процесу слід змінювати види діяльності, використовувати у процесі викладу матеріалу цікаві факти, приклади, організовувати фізкультхвилинки;
- акцентувати увагу на розвиток спостережливості, формуванні навичок і вмінь самостійно оволодівати знаннями та користуватись ними; виявляти прогалини у знаннях з метою їх поступового заповнення, аби не допустити посилення відставання від інших учнів;
- стимулювати активність під час занять, підтримувати навіть незначні успіхи; враховувати труднощі запам'ятовування.

У процесі виконання практичних завдань додатково пояснювати навчальний матеріал, надавати можливість виконувати завдання у повільнішому темпі, ставити додаткові запитання з метою глибшого розкриття змісту завдання,

наводити вже відомі дітям приклади; використовувати поетапну інструкцію, додавати письмові інструкції до завдання, формувати вміння планувати свою діяльність, словесно звітувати, поступово підвищувати темп роботи дитини; адаптувати завдання з урахуванням особливих освітніх потреб дитини.

Як правило, для надання психолого-педагогічної допомоги дітям з ЗПР використовується набір дидактичних ігор з розвитку логіки та творчості, розвиваючі конструктори, різні пірамідки, спеціальні підручники та інтерактивні комп'ютерні програми.

РОБОТА З БАТЬКАМИ ДІТЕЙ З ООП.

Налагодження комунікації з батьками в період карантину є важливою складовою організації дистанційного навчання, адже їх роль у забезпеченні якості надання освітніх послуг в цей період суттєво зростає. Зокрема, саме на батьків лягає відповідальність щодо забезпечення дитини комфортним та зручним робочим місцем, персональними технічними засобами навчання - комп'ютером чи ноутбуком, доступом в Інтернет.

Особлива важливою є роль батьків в організації дистанційного навчання дітей з особливими освітніми потребами.

Варто враховувати, що батьки в процесі інклюзивного навчання є повноправними членами команди психолого-педагогічного супроводу та відповідно до законодавства несуть відповідальність за створення умов для навчання, виховання та розвитку дитини. З огляду на те, що діти з особливими освітніми потребами потребують додаткової підтримки та створення спеціального середовища, дуже важливо долучати до процесу батьків. Батьки – партнери під час організації дистанційного навчання.

Перед тим як починати заняття, треба виділити час на роботу з батьками:

- ✓ надати рекомендації щодо використання спеціальних засобів, форм і методів виконання тих чи інших завдань;
- ✓ заздалегідь надіслати перелік матеріалів, які знадобляться для заняття (з'ясувати в батьків, чи в них є матеріали, які планується використати під

час заняття. Якщо немає, треба передати ці матеріали або пояснити, як зробити їх власноруч);

✓ пояснити батькам, як виконувати вправи та як правильно допомагати дитині.

Варто роз'яснити батькам, що їх участь під час відеоуроків буває різною, і як саме вони мають себе поводити.:

Пасивна. Коли дитина не може рухати руками, а завдання бувають такими, щоб дати їй можливість потримати ручку і намалювати або щось обвести. Тоді батьки мають взяти руки дитини у свої, вкласти ручку і разом виконати вправу.

Часткова. Коли під час того ж завдання треба вкласти ручку до руки дитини, а вона сама зможе виконати вправу.

Непомітна. Коли дитина може виконати завдання самостійно.

З метою вдосконалення освітнього процесу в режимі онлайн бажано підтримувати з батьками зворотний зв'язок. Наприклад, можна зробити тест у Google-формах, за допомогою сервісів Mentimeter, Poll Everywhere, Survey Monkey із запитаннями, що покращити та змінити, що викликало труднощі, на що треба звернути увагу, що сподобалось, а що ні.

Якщо батьки під час організації освітнього процесу з використанням технологій дистанційного навчання не виконують свої обов'язки щодо забезпечення здобуття дитиною освіти, зокрема не забезпечують участь дитини в освітньому процесі протягом 10 робочих днів підряд з невідомих причин, заклад освіти інформує про це відповідну службу у справах дітей.

ДОДАТКИ ДЛЯ СТВОРЕННЯ БЕЗБАР'ЄРНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА:

TalkBack – додаток для людей з порушеннями зору;

ISEE – додаток для людей з порушеннями зору;

BeWarned – додаток для людей з порушеннями слуху.

Програми для роботи з дітьми з особливими освітніми потребами мультимедійного видавництва «Розумники»

У період карантину батьки та педагогічні працівники можуть звернутися за допомогою до найближчого інклюзивно-ресурсного центру (контакти центрів, як правило, оприлюднені у доступний спосіб – контактні телефони, електронні пошти, покликання на сайт ІРЦ, оголошення, розміщені при вході в приміщення ІРЦ, на сайтах відділу освіти та ІРЦ, повідомлення в ЗМІ тощо):

1. Фахівці центру працюють з дітьми та батьками згідно із графіком роботи. Батьки можуть звертатися до фахівців у робочий час для отримання порад і рекомендацій.

2. Фахівці центру проводять дистанційні заняття та консультації за допомогою електронних технічних засобів (у відеорежимі за допомогою Viber, Skype, Zoom, а також у телефонному режимі, з допомогою електронної пошти тощо), зручних для отримувачів послуг.

3. Фахівці ІРЦ за потреби надають консультації педагогічним працівникам, які працюють дистанційно з дітьми з ООП. Під час карантину батьки чи законні представники дитини можуть подати заяву на проходження комплексної психолого-педагогічної оцінки розвитку дитини у режимі онлайн.

Для цього їм необхідно зареєструватися на Порталі ІРЦ. Алгоритм реєстрації на порталі:

1. В пошуковій системі Google введіть Ircenter.

2. Виберіть розділ Реєстрація під Порталом ІРЦ <https://ircenter.gov.ua/>.

3. Виберіть рядок —Зареєструватись. —Реєстрація для батьків - —Email або – За формою.

4. Заповніть реєстраційні поля (рядки виділені жирним шрифтом є обов'язковими для заповнення).

5. Поставте галочку у рядку –Згода на обробку персональних даних та – Підтвердження згоди з правилами реєстрації.

6. Після заповнення натисніть – Реєстрація.

7. Після реєстрації Вам на вказану електронну пошту надійде повідомлення з паролем від Вашого кабінету.

КОРИСНІ ПОСИЛАННЯ.

Допоміжні сайти для вчителів та батьків:

- <https://osvitoria.media/>
- <https://jmil.com.ua/2020-1>
- <http://kazkar.info/>
- <http://abetka.ukrlife.org/>
- <https://chudo-udo.com/ot-4-do-6-let>
- <https://www.youtube.com/user/plusplustv/> videos
- https://osvita.ua/shool/inclusive_education
- <https://osobluvadutuna.com.ua>
- <https://vseosvita.ua>
- <https://ranok.com.ua>
- <https://dostupnaosvita.com.ua/video-lessons>
- <https://naurok.com.ua/>
- <https://logopedija.at.ua>
- <https://irina-logo.at.ua>
- <https://abcd-logoped.at.ua>
- <https://childdevelop.com.ua>
- <https://learningapps.org/index.php?overview& s=&category=0&tool=>
- https://www.youtube.com/playlist?list=PLHD_k0PxxAP_Kv4eKqov7VoPm0

-Xhn9yEO

- <https://www.youtube.com/user/Sonechko> Project
- https://www.youtube.com/watch?v=7sVAb_MdmpxE
- <https://www.facebook.com/www.logoplanet/>
- Навчання вдома: практичні поради для вчителів від психологині
- Світлани Ройз. <https://nus.org.ua/articles/navchannya-vdoma-praktychniporady-dlya-vchyteliv-vid-psyhologyni-svitlany-rojz/>.
- Як технічно організувати дистанційне навчання — покрокова інструкція. <https://nus.org.ua/articles/yak-tehnicno-organizuvatydystantsijne-navchannya-pokroкова-instruktsiya/>.

- 35 інструментів для дистанційного навчання — добірка НУШ.
<https://nus.org.ua/articles/30-instrumentv-dlyadystantsijnogo-navchannya-dobirka-nush/>.
- Практики та підходи до дистанційного навчання — рекомендації для вчителів. <https://nus.org.ua/articles/praktyku-ta-pidhody-dodystantsijnogo-navchannya-rekomendatsiyi-dlyavchyteliv/>.
- Чотири сервіси, які допоможуть організувати дистанційне навчання.
<https://nus.org.ua/articles/chotyry-servisy-yakidopomozhut-organizuvaty-dystantsijne-navchannya/>
- Як працювати в Google-клас: покрокова інструкція.
<https://nus.org.ua/articles/yak-pratsyuvaty-v-google-klaspokrokovaya-instruktsiya/>.
- Усе в одному місці: як програма Discord допоможе організувати дистанційне навчання. <https://nus.org.ua/articles/use-v-odnomu-mistii-yakprogramma-discord-dopoozhe-organizuvaty-dystantsijnenavchannya/>.
- Як використовувати YouTube у дистанційному навчанні.
<https://nus.org.ua/articles/yak-vykorystovuvaty-youtube-udystantsijnijnomu-navchanni/>.
- Як розробити дистанційний урок для 1–2 класів – інструкція від учительки. <https://nus.org.ua/articles/yak-rozrobyty-dystantsijnyurok-dlya-1-2-klasiv-instruktsiya-vid-vchytelky/>.
- Дистанційне навчання в 3–4 класах: інструкції, приклади уроків та комунікації з батьками. <https://nus.org.ua/articles/dystantsijne-navchannya-v-3-4-klasi-instruktsiyi-pryklady-urokiv-ta-komunikatsiyi-zbatkamy/>.
- 10 лайфхаків для вчителів і порада батькам – вчителька математики про дистанційне навчання. <https://nus.org.ua/articles/10-lajfhakiv-dlya-vchyteliv-iporada-batkam-vchytelka-matematyky-pro-dystantsijnenavchannya/> .
- Як організувати дистанційне навчання для дітей з ООП. Досвід

учителів. <https://nus.org.ua/articles/yak-organizuvaty-dystantsijnenavchannya-dlya-ditej-z-oop-dosvid-vchyteliv/>
– Дистанційне навчання: як зацікавити учнів – поради від учительки.
<https://nus.org.ua/articles/dystantsine-navchannya-yakzatsikavyty-uchniv-porady-vid-uchytelky/>

ДІАГНОСТИЧНИЙ ТА КОРЕКЦІЙНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ ДЛЯ ПРАЦІВНИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ СИСТЕМИ ОСВІТИ.

Під час кризових ситуацій змінюється не лише щоденне життя дитини, а її психологічний стан. Діти можуть важко справлятися зі значними змінами рутини (наприклад, із закриттям шкіл на карантин, необхідністю тримати дистанцію між людьми, самоізоляцією вдома), що може негативно вплинути на їх відчуття структурованості, передбачуваності життя та безпеки. Діти, включаючи навіть зовсім маленьких, вміють дуже гарно спостерігати за людьми та середовищем і вони помічають та реагують на стрес, який проявляють їхні батьки, однолітки та члени громади. Вони можуть ставити прямі запитання щодо того, що відбувається чи що чекати у майбутньому, і можуть по-різному поводитись у відповідь на сильні прояви почуттів (страх, переживання, сум, гнів) стосовно кризових ситуацій та суміжних тем. Діти також можуть хвилюватися щодо своєї безпеки, а також безпеки своїх близьких, забезпечення базових потреб (їжа, житло, одяг) та непевності майбутнього.

У той час як більшість дітей згодом повернуться до свого звичного життя за підтримки люблячих батьків, деякі діти ризикують розвинути значні психологічні проблеми, включаючи стрес, пов'язаний із травмою, тривожність та депресію. Діти, що вже мали травматичний досвід чи переживають психологічні, фізичні чи розвиткові проблеми, а також ті діти, чиї батьки страждають від психологічних проблем, зловживають наркотиками чи алкоголем, чи мають економічну нестабільність - перебувають в зоні особливого ризику емоційних порушень.

На додачу до забезпечення фізичної безпеки для дітей під час кризових ситуацій, необхідно дбати про їхнє емоційне та психологічне здоров'я. Далі ми наводимо перелік рекомендацій для підтримки емоційного благополуччя дітей у ситуації кризи, а також список додаткових ресурсів.

Важливо розуміти, що реакції на пандемію можуть відрізнятися. Реакція дітей на стресові обставини є індивідуальною та може відрізнятися. Деякі діти можуть бути дратівливими чи нав'язливими, у той час як інші можуть

демонструвати відкат у розвитку, вимагати додаткової уваги, чи мати проблеми із доглядом за собою, сном чи прийомом їжі. Нова поведінка є нормальною реакцією і дорослі можуть допомогти дітям, демонструючи емпатію та терплячість, заспокоюючи дитину, коли це потрібно.

Забезпечити присутність чутливого та реагуючого дорослого. Ключовим фактором у відновленні після травматичних подій є присутність підтримуючого, дбайливого дорослого в житті дитини. Навіть якщо батьки не є доступними, діти отримають багато користі від турботи інших дорослих (наприклад, фостерних батьків, інших родичів, друзів), які можуть забезпечити для них постійний та чутливий до їхніх потреб догляд, що допоможе дітям захиститися від негативних наслідків кризових ситуацій.

Дистанція між людьми не дорівнює соціальній ізоляції. Діти, особливо молодшого віку, потребують спілкування зі своїми батьками та іншими важливими для них дорослими. Соціальна згуртованість підвищує резистентність дитини і допомагає протистояти життєвим негараздам. Творчі підходи до того, щоб залишатися згуртованими, стають дуже важливими (прикладом може бути написання листів, онлайн відео чати).

Надання інформації, відповідної до віку дитини. За відсутності адекватної інформації, діти покладаються на свою уяву.

Рішення дорослих приховувати інформацію зазвичай є шкідливішим для дитини, аніж повідомити про ситуацію у такий спосіб, який є зрозумілим для дитини певного віку. Дорослі мають бути відкритими для дітей, щоб вони могли ставити запитання і отримати відповіді, а також обговорювати свої переживання. Дорослі, наприклад, можуть надати дітям доступ до книжок, веб-сайтів та інших активностей щодо COVID-19, що презентують інформацію, адаптовану для дитячого сприйняття. На додачу, важливо обмежити вплив на дитину інформації із соцмереж, медіа та розмов дорослих, оскільки така інформація часто буде менш відповідна для дитячого сприйняття.

Постійний доступ до новин та соцмереж з висвітленням інформації про пандемію, а також постійні розмови про загрози загальній безпеці можуть призвести до непотрібного стресу та переживань у дітей.

Створити безпечне фізичне та емоційне середовище, використовуючи «принцип підтримки». Перш за все, дорослі мають підтримати дітей і заспокоїти їх, розповісти про те, що вони та їх сім'ї в безпеці і дати зрозуміти, що дорослі несуть відповідальність за їхню безпеку. Далі, дорослим важливо встановити і дотримуватися рутини, щоб забезпечити дітям відчуття безпеки та передбачуваності (наприклад, щодня однаковий час прийому їжі та відходу до сну). Також, дорослі можуть допомогти дітям розробляти механізми саморегуляції. Коли діти знаходяться у стресі, їх тіло реагує, активуючи систему реакції на стрес. Для того, щоб допомогти дітям контролювати ці реакції, важливо як визнавати їх почуття (наприклад, «я знаю, що це може тебе лякати»), так і підтримувати їх у тих активностях, які допомагають із саморегуляцією (наприклад, заняття фізкультурою, глибоке дихання, майдфулнес або заняття з медитації, щоденна рутинна щодо харчування та відходу до сну). Для фізичного та емоційного благополуччя дитини також важливо, щоб сім'я могла забезпечити їхні базові потреби (їжа, житло, одяг та ін.).

Займіть дітей діяльністю. Коли діти нудьгують, рівень хвилювання та деструктивна поведінка можуть збільшуватися. Дорослі можуть надати варіанти безпечних активностей (наприклад, ігри надворі, гра з конструктором, ліпка, малювання, заняття музикою, ігри вдома), а також залучити дітей до вигадкування креативних видів діяльності. Дітям потрібно значну кількість часу бути задіяними у грі чи інших приємних заняттях, не хвилюючись та не думаючи про пандемію.

Підтримуйте впевненість дітей у власних силах. Впевненість у власних силах дає відчуття контролю та суб'єктності, що є особливо важливим під час важких часів та невизначеності. Діти часто почувають більшу впевненість, коли вони можуть відігравати активну роль у допомозі самим собі, своїм сім'ям та громадам. Наприклад, діти можуть

допомагати, слідуючи правилам безпеки (миючи руки), готуючись до самоізоляції (наприклад, допомагаючи готувати та заморожувати їжу), чи будучи волонтером у громаді (наприклад, писати листи чи малювати листівки для людей похилого віку чи друзів, що захворіли, ділитися їжею з сусідами).

Благополуччя дітей залежить від благополуччя їхніх батьків та інших піклувальників. Батьки та піклувальники мають спершу подбати про себе для того, щоб мати внутрішній ресурс і могли дбати про інших. Дорослі можуть подбати про себе, залучаючись до груп підтримки, достатньо відпочиваючи, відводячи час для відновлюючих активностей (фізичні вправи, медитація, читання, заняття на свіжому повітрі). Для тих дорослих, які страждають від високих рівнів стресу також є важливим звернутися за психологічною підтримкою.

Звертайтеся за професійною допомогою, якщо діти демонструють ознаки травми, що швидко не проходять. Емоційні та поведінкові зміни у дітей під час кризових ситуацій є нормальними, оскільки всі пристосовуються до нової реальності. Якщо ж діти тривалий час демонструють емоційні та поведінкові відхилення (наприклад, нічні кошмари, постійний фокус на тривогах, підвищена агресія, регресивна поведінка чи самопошкодження), які не зникають за підтримки від батьків, можливо є потреба звернутися за професійною допомогою.

Діагностичний інструментарій є єдиним базисом, на якому ґрунтується уся розвивальна, корекційна і профілактична робота фахівців психологічної служби системи освіти. Від точності результатів діагностики у повній мірі залежить ефективність подальшої роботи психолога та соціального педагога.

Психодіагностика – це психологічна науково-практична дисципліна, що розробляє якісні та кількісні процедури розпізнавання психічних процесів, станів, рис і якостей особистості.

Предмет психодіагностики – способи і засоби вияву (вимірювання) психічних процесів, властивостей, станів у їхній динаміці, кількісно-якісній специфіці, системних зв'язків і причинних відношень.

Об'єкт психодіагностики є діагностично релевантним лише у разі:

- 1) теоретичного знання дослідником структури об'єкта психодіагностики, його діагностичних ознак та способів дослідження;
- 2) практичної взаємодії діагноста з об'єктом (досліджуваним), наголошуючи таким чином на теоретико-практичному характері психологічної діагностики.

Психодіагностика як теоретична дисципліна є підґрунтям безпосередньої практичної діагностичної роботи психолога, в якій він втілює власні знання:

- теоретико-методологічних та конкретно-методичних принципів побудови психодіагностичних інструментів та формування психодіагностичного висновку про стан вимірюваної психологічної змінної;
- методів та методик діагностики найбільш універсальних психодіагностичних об'єктів (риса особистості, здібності, мотиви, свідомість та самосвідомість тощо);
- диференціальної психометрики як математизованої методології вимірювання індивідуальних відмінностей людей;

Відповідно до наказу МОН України від 22.05.2018 року №509 «Про затвердження Положення про психологічну службу у системі освіти України» одними з найважливіших функцій психологічної служби є такі:

- діагностично-прогностична – психолого-педагогічне вивчення чинників становлення особистості, її індивідуального розвитку;
- корекційно-розвиткова – система впливів, спрямованих на подолання визначених проблем, труднощів, шкідливих звичок, негативних емоційних станів тощо у здобувачів освіти;
- здійснення психолого-педагогічних заходів з метою усунення відхилень у психофізичному та інтелектуальному розвитку і поведінці, подолання різних форм девіантної поведінки;
- сприяння розвитку освітніх, інтелектуальних, загальних, спеціальних та соціальних здібностей, формування мотивації до освітньої діяльності у

здобувачів освіти; надання психолого-педагогічної допомоги здобувачам освіти з метою адаптації до умов навчання і життєдіяльності.

Виокремлені функції конкретизовано у таких напрямках діяльності працівників психологічної служби:

- діагностика – виявлення причин труднощів у навчанні, інтелектуальному розвитку, соціально-психологічній адаптації; вивчення та визначення індивідуальних особливостей динаміки розвитку особистості, потенційних можливостей в освітньому процесі, професійному самовизначенні;

- корекція – усунення виявлених труднощів соціально-психічного розвитку здобувачів освіти, зниження ризиків проблем адаптації до освітнього середовища, схильності до залежностей та правопорушень, різних форм девіантної поведінки.

У здійсненні практичними психологами психодіагностики мають застосовуватися методики, які повністю відповідають основним вимогам до психодіагностичного методу, а сама практична психодіагностична діяльність має відповідати професійним етичним принципам.

Психодіагностичний метод має вимірально-випробувальну, оцінну спрямованість, за рахунок якої досягається кількісна і якісна кваліфікація явища, що досліджується. Основними вимогами, характерними і обов'язковими для психодіагностичного методу, є:

- стандартизація інструменту виміру, в основі якої лежить поняття норми. Це дозволяє порівняти показники, отримані від одного випробуваного, з такими в генеральній сукупності або відповідних групах, тим самим досягається адекватна інтерпретація цих показників. Стандартизація тесту найбільш важлива в тих випадках, коли здійснюється порівняння показників обстежуваних. При цьому вводиться поняття норми, або нормативних показників. Стандартні показники показують відміну індивідуального результату випробуваного від середнього в одиницях стандартного відхилення відповідного розподілу;

- надійність – тест зазвичай вважається надійним, якщо з його допомогою виходять одні й ті ж показники для кожного обстежуваного при повторному

тестуванні. Найкращою процедурою визначення надійності є проведення досліджень через більш-менш значні часові інтервали. Всі дослідження надійності повинні виконуватися на досить великих (рекомендується 200 і більше випробовуваних) і репрезентативних вибірках;

- валідність – тест називається валідним, якщо він вимірює саме те, для вимірювання чого він призначений.

Конструктна валідність тесту демонструється повним, наскільки це можна, описом змінної, для вимірювання якої призначений тест, та забезпечує відповіді на два питання:

1) чи існує реально деяка властивість;

2) чи надійно вимірює даний тест індивідуальні відмінності по цій властивості.

Дотримання процедури дослідження (точне виконання інструкції, певні способи подання стимульного матеріалу, обмеження в часі і неприпустимість втручання експериментатора тощо) та врахування специфічних мотивів, що визначають активність суб'єкта, особливу стратегію його поведінки, особливості ситуації – як соціальної (взаємодія психолога і обстежуваного), так і стимульної (наприклад, з різним ступенем структурованості).

Психолог не має права застосовувати методи й процедури, які не пройшли достатньої апробації або не повністю відповідають науковим стандартам.

Психолог не має права передавати психодіагностичні, психотерапевтичні чи психокорекційні методики для користування некомпетентним особам і зобов'язаний запобігати використанню методів психодіагностики професійно не підготовленими людьми.

Психолог не повинен давати індивідуальні поради і виголошувати судження, не маючи достовірних знань про обстежуваного або ситуацію, в якій той перебуває.

Благополуччя клієнта. Робота практикуючого психолога спрямована передусім на досягнення виключно гуманних цілей, які передбачають

зменшення обмежень на шляху вільного інтелектуального й особистісного розвитку кожної людини.

Під час роботи психолог суворо дотримується принципу добровільної участі клієнта у стосунках з ним, утримується від зайвих обстежень та поспішних висновків, дуже обачно висловлюється щодо питань норми і патології.

Усю свою роботу психолог проводить на основі безумовної поваги гідності та недоторканності особистості людини, активно захищає її права, визначені Загальною декларацією прав людини. Він завжди керується принципом чесності й відвертості, виступає одним із головних захисників інтересів особистості перед суспільством, якщо вони кимось порушуються.

Психодіагностика в системі освіти має на меті інформаційне забезпечення процесу психологічного та соціально-педагогічного супроводу освітнього процесу. Дані, що отримуються фахівцем в результаті психодіагностики, необхідні для складання психологічної характеристики здобувача освіти для визначення шляхів і форм надання допомоги тим, що зазнають труднощів у навчанні, спілкуванні і психологічному самопочутті.

ТЕСТ БУДИНОК, ДЕРЕВО, ЛЮДИНА.

Мета методики. Оцінка особистості досліджуваного, рівня його розвитку, працездатності та інтеграції; отримання даних, що стосуються сфери його взаємин з навколишнім світом в цілому і з конкретними людьми зокрема.

Матеріали: листок А4, олівці – простий і кольорові, гумка.

Інструкція. Намалюйте будинок, дерево і людину настільки добре, наскільки зможете. Обдумуйте малюнок стільки часу, скільки вам знадобиться. Тільки намагайтесь намалювати якомога краще”.

При цьому зауважують, що людина повинна бути намальована в повний зріст. Більше досліджуваного не обмежують у виборі розмірів, образів і типів малюнку.

Поки досліджуваний малює малюнок, дослідник повинен звернути увагу на:

- інтервал часу з моменту надання дослідником інструкції до моменту, коли досліджуваний приступив до малювання
- тривалість пауз, які виникали в процесі малювання;
- загальний час, витрачений досліджуваним на малювання всього малюнку;
- послідовність зображення деталей кожного малюнка (будинку, дерева і людини);
- всі коментарі (по можливості дослівно), мимовільно зроблені досліджуваним в процесі малювання;
- будь-яку емоцію (саму незначну) досліджуваного в процесі виконання тесту. Потім потрібно пов'язати це емоційний вираз з зображуваною в цей момент деталлю.

Після малюнку проводиться опитування. Воно створює сприятливі умови для того, щоб досліджуваний, описуючи і коментуючи малюнок міг розказати про свої почуття, відносини, потреби і т.д., а також надає досліднику можливість прояснити будь-які незрозумілі аспекти малюнку.

Питання для малюнку ЛЮДИНИ:

Це чоловік або жінка (хлопчик чи дівчинка)?

Скільки йому (їй) років?

Хто він?

Це ваш родич, друг чи хто-небудь інший?

Про кого ви думали, коли малювали?

Що він робить? (І де він у цей час знаходиться?)

Про що він думає?

Що він відчуває?

Про що вас змушує думати намальована людина?

Кого вам нагадує ця людина?

Ця людина здорова? Що саме на малюнку справляє на вас таке враження?

Ця людина щаслива? Що саме на малюнку справляє на вас таке враження?

Що ви відчуваєте по відношенню до цієї людини?

Чи вважаєте ви, що це характерно для більшості людей? Чому?

Яка, на ваш погляд, погода на малюнку?

Кого нагадує вам ця людина? Чому?

Чого найбільше хоче ця людина? Чому?

Як одягнена ця людина?

Питання для малюнку ДЕРЕВА:

Що це за дерево?

Де насправді знаходиться це дерево?

Який приблизний вік цього дерева?

Це дерево живе?

Якщо досліджуваний вважає, що дерево живе):

Що саме на малюнку підтверджує, що дерево живе?

Чи немає у дерева якоїсь мертвої частини?

Якщо є, то яка саме?

Яким, на вашу думку, викликана загибель частини дерева?

Як ви думаєте, коли це сталося?

(Якщо досліджуваний вважає, що дерево мертво): Чим, на вашу думку, викликана загибель дерева?

Як ви думаєте, коли це сталося?

Як ви думаєте, на кого це дерево більше схоже – на чоловіка або на жінку?

Що саме в малюнку підтверджує вашу точку зору?

Якщо б тут замість дерева була людина, в який бік вона б дивилась?

Це дерево стоїть окремо або в групі дерев?

Коли ви дивитеся на малюнок дерева, як вам здається: воно розташовано вище вас, нижче або знаходиться на одному рівні з вами?

Як ви думаєте, яка погода на цьому малюнку?

Чи є на малюнку вітер?

Покажіть мені, в якому напрямку дме вітер.

Розкажіть докладніше, що це за вітер.

Якби на цьому малюнку ви зобразили сонце, де б воно розташовувалося?

Як ви вважаєте: сонце знаходиться на півночі, сході, півдні або заході?

Про що змушує вас думати це дерево?

Про що воно вам нагадує?

Це дерево здорове?

Що саме на малюнку справляє на вас таке враження?

Це дерево сильне?

Що саме на малюнку справляє на вас таке враження?

Кого вам нагадує це дерево? Чому?

Що найбільше потребує це дерево? Чому?

Якби замість птаха (іншого дерева або іншого об'єкта на малюнку, що не має відношення до основного дерева) була людина, то хто б це міг бути?

Питання для малюнку БУДИНОК:

Скільки поверхів у цьому будинку?

Цей будинок цегляний, дерев'яний або ще який-небудь інший?

Це ваш будинок? (Якщо ні, то чий?)

Коли ви малювали цей будинок, кого ви уявляли собі в якості його господаря?

Вам би хотілося, щоб цей дім був вашим? Чому?

Якщо б цей будинок був вашим і ви могли розпоряджатися ним так, як вам хочеться:

Яку кімнату ви б обрали для себе? Чому?

З ким би ви хотіли жити в цьому будинку? Чому?

Коли ви дивитесь на малюнок будинку, він вам здається розташованим близько чи далеко?

Коли ви дивитесь на малюнок будинку, вам здається, що він розташований вище вас, нижче або приблизно на одному рівні з вами?

Про що вас змушує думати цей будинок?

Про що він вам нагадує?

Цей будинок привітний, доброзичливий?

Що саме на малюнку справляє на вас таке враження?

Чи вважаєте ви, що ці якості властиві більшості будинків? Чому?

Яка, на вашу думку, погода на цьому малюнку?

Про кого вас змушує думати цей будинок? Чому?

Що найбільше потребує цей будинок? Чому?

Для чого потрібна труба на даху?

Куди веде ця доріжка?

Якби замість дерева (куща, вітряка або будь-якого іншого об'єкту на малюнку, що не має відношення до самого будинку) була людина, то хто б це міг бути?

ІНТЕРПРЕТУВАТИ МЕТОДИКУ МОЖНА ДВОМА ШЛЯХАМИ:

I Загальний аналіз.

БУДИНОК.

Добре, якщо малюк намалював будинок симпатичним і затишним. А ось якщо будинок некрасивий, розвалений – цілком можливо, дитина таким чином сприймає свій власний будинок в широкому сенсі, тобто свою сім'ю.

Якщо будинок найбільший з усіх інших елементів малюнку (дерева і людини) – значення сім'ї в світі дитини надмірно велике. А у випадку, коли будинок дуже маленький – родинні зв'язки в розумінні дитини, навпаки, слабкі і неміцні. Якщо ж будиночок ще й намальований подалі, на задньому плані – можна говорити про почуття знедоленості.

Також не дуже здорово, коли замість будинку намальований його план (проекція зверху) або ж будинок малюється з численними виправленнями, стираннями, невпевненими контурами – можливо, має місце серйозний сімейний конфлікт.

Зверніть увагу на сходинки. Зазвичай дітки малюють їх перед дверима, але якщо раптом вони ведуть у глуху стіну без дверей – це може бути свідченням конфліктної ситуації, внаслідок якої дитина «закривається» від спілкування.

У нормі в будиночку повинні бути і вікна, і двері. Якщо їх немає – дитина замкнута, уникає контактів, боїться розкритися. Величезний замок на

дверях також говорить про скритність, помисливість і недовіру до світу. Грати на вікнах символізують страх агресії, наявність відчуття небезпеки і несвободи. Надто товсті стіни в поєднанні з могутнім дахом також говорять про потребу в захисті.

Дах – проекція сфери фантазії. Розглянувши її уважно, можна зрозуміти, наскільки ваша дитина фантазер.

Ще пару десятків років тому на всіх малюнках неодмінно була і труба з димком. Її відсутність оцінювалося психологами як нестача тепла в родині. Однак сучасні міські діти все частіше малюють те, що бачать – будинки без труб. Звичайно, цілком можна припустити, що емоційний клімат в сучасних урбанізованих сім'ях попрохолодніше, ніж в колись великих патріархальних. Але може, все пояснюється простіше: діти просто ніколи не бачили будиночка з трубою, тим більше – з піччю, яку топлять.

Ще нюанс: якщо при обговоренні малюнку дитина говорить, що в будиночку живе він один без дорослих – можливо, ним занадто опікуються і він вже втомився від цього.

ДЕРЕВО.

Якщо дерево сухе, зламане, без листя і коріння – дитина явно відчуває сильний психологічний дискомфорт або навіть депресію.

Відсутність коренів взагалі не дуже добрий знак – це може говорити про слабку прихильності до сім'ї, малу значимість сімейних зв'язків. Якщо коріння висять у повітрі, без землі – дитина, можливо, не відчуває стійкості, «землі під ногами» – або просто погано орієнтується в реальному житті.

Якщо дуже ретельно промальована кора – сильна боязнь агресії і потреба в захисті.

Дупло, особливо сильно наведене – знак перенесеної в минулому травматичної, складної ситуації. Якщо в дуплі сидить білка або птах – це свідчення потреби в захисті і спокої.

Гілки – символи товариськості дитини. Якщо вони розходяться в сторони, утворюючи розкидисту крону – дитина контактна, відкрита. А от якщо, навпаки,

притиснуті і намальовані однією-двома лініями – з спілкуванням можуть бути проблеми. Якщо гілки приховані листям – автор малюнку також потайливий.

Проблемно, коли відсутня крона (листя) – дитина не бачить майбутнього, не уявляє собі перспектив свого життя. Якщо гілки обрубані і обламані – це свідчення психотравми або депресії, а якщо гілки закінчуються вістрями – це прояв агресивності.

Гостра вершина (наприклад, у ялинки) говорить про те, що така агресивність – захисна, це оборона від небезпеки – справжньої чи уявної.

Якщо куці тісно оточують будинок, може мати місце сильне бажання захистити себе захисними бар'єрами.

Загальний вигляд малюнку

Подивимося, яка зображена погода – вона відображає переживання дитини в цілому. Швидше за все, чим гірша погода намальована, тим більш імовірно, що вона сприймає оточення як вороже, давляче, і навпаки, чим краще погода – тим спокійніше у дитини на душі.

Якщо малюнок знаходиться на краю аркуша – швидше за все, дитина відчуває себе невпевнено.

Вважається, що права сторона картинки символізує майбутнє, а ліва – минуле. Тобто розміщення малюнка переважно у лівій половині аркуша – це акцентування на подіях минулого, а в лівому верхньому куті аркуша – схильність уникати нових переживань і бажання піти в минуле або заглибитися у фантазії, або страх перед майбутнім.

Ну а сильний зсув до правого краю аркуша – навпаки, бажання «втекти» в майбутнє і позбутися від минулого.

Крім того, варто також уважно поспостерігати, в якій послідовності дитина малює запропоновані елементи. Вважається, що якщо першим намальована людина, то основне для дитини зараз – усвідомлення себе і свого місця в світі. Якщо спочатку зображується дерево, то на першому місці – життєва енергія. Ну а якщо малюк насамперед намалював будинок, головне для нього в даний час – безпека.

І, звичайно, важливо не тільки те, що малює дитина, але і як вона це робить і що при цьому каже.

Якщо вона весь час турбується, що малює погано, «неправильно» – мабуть, вона недостатньо впевнена у собі. Якщо по ходу малювання зменшуються темп і продуктивність – нервова система дитини схильна до швидкого виснаження. Ну а якщо тестування викликає явний опір і відмову – вона не бажає розкрити себе або намагається приховати проблеми.

ПРОЕКТИВНА МЕТОДИКА «НЕІСНУЮЧА ТВАРИНА».

За допомогою нього можна досліджувати загальні особливості особистості дитини, агресивність, труднощі у спілкуванні. Методика може допомогти зрозуміти внутрішній світ дитини, те як вона сприймає оточуюче середовище
Процедура: намалювати малюнок на аркуші папера А4, використовуючи олівці – простий і різнокольорові та гумку; скласти оповідання про тварину.

Інструкція: «Придумай і намалюй неіснуючу тварину, тобто таку, якої ніколи і ніде раніше не існувало і не існує. А також назви її неіснуючим ім'ям». За потреби дитину можна попередити про те, що не можна використовувати героїв казок і мультфільмів.

Оповідання можна складати у довільній формі (орієнтовно 10-15 речень). В описі бажано відобразити такі моменти: розміри тварини, де і з ким живе, чим харчується, чим зазвичай займається, чого боїться, для чого вона живе і яка від неї користь, чи має друзів, ворогів. Можна попросити назвати 3 основні бажання, які є у тварини.

Стандартна інструкція (намалювати неіснуючу тварину) емоційно нейтральна. Тому в даному тесті існують додаткові завдання намалювати: «Найбільш злу і найстрашнішу тварину» (дозволяє виявити найбільш приховані агресивні і депресивні тенденції, реакцію на загрозу), «Щасливу тварину» (цінності і прагнення досліджуваного), «Нещасну тварину» (характер побоювань, усвідомлені і неусвідомлені уявлення

досліджуваного про його найбільш гострі проблеми, ступінь стійкості досліджуваного до різного ступеню стресів).

Інтерпретація.

Тип тварини.

Реально існуюча – інтелектуальне або емоційне порушення; гостра тривога; іноді психічне захворювання (з семирічного віку). Це говорить про відсутність фантазії, творчого початку або повного небажання малювати, брати участь у тестуванні.

Людиноподібна – незадоволеність потреби в спілкуванні; типово для підліткового віку.

Існуюча раніше (наприклад, динозавр) або існуюча в культурі (наприклад, дракон) – бідність уяви; низький загальнокультурний рівень; іноді педагогічна занедбаність (з семирічного віку).

Сконструйована з частин різних тварин, яка відповідає стандартній схемі тварини – раціоналістичний, нетворчий підхід до задачі.

Цілісна, побудована за стандартною схемою з головою, тулубом, кінцівками – художній, але в цілому стандартний підхід до задачі.

Побудована за оригінальною схемою, що не нагадує звичайних тварин – творчий підхід до задачі; низька конформність.

Надоригінальна, вигадлива – демонстративність; шизоїдність.

Наявність механічних деталей, вмонтованих в тварину найчастіше скаже про проблеми з психікою. Психологу треба звернути увагу на випадки вмонтування механічних частин в тіло «тварини» – постановка тварини на постамент, тракторні або танкові гусениці, триніжок; прикріплення до голови пропелера, гвинта; вмонтування в око електролампи, в тіло і кінцівки тварини – рукоятки, клавіші і антени.

Це зазвичай відзначається у людей, схильних до оригінальних суджень, інакомислення, що мають шизоїдні тенденції. Замкнутий, без кінцівок або з кінцівками, спрямованими до тіла – інтровертованість.

Фігура кола (особливо – нічим не заповненого) символізує і виражає тенденцію до скритності, замкнутість, закритість свого внутрішнього світу, небажання давати відомості про себе оточуючим, нарешті, небажання піддаватися тестуванню. Такі малюнки зазвичай дають дуже обмежену кількість даних для аналізу.

Можна умовно розділити тварин на: загрозливих (вовк, лев...), унікаючих (заєць...) і нейтральних (мураха, равлик...). Вибір типу тварини говорить про ставлення до власної особистості, до свого «Я». Людина вибирає той тип тварини, з якою себе ідентифікує. З іншого боку, так як тварина – це символ самого себе, то і розподіл тварин на хижаків і нешкідливих, дає уявлення про ставлення людини до світу – завойовник і сильний звір або слабка боязка жертва.

Положення малюнка.

У нормі малюнок має бути розташований по середній лінії вертикально поставленого аркуша. Розташування малюнка ближче до верхнього краю аркуша (чим ближче, тим більш виражено) трактується як завищена самооцінка, як невдоволення своїм становищем в соціумі, почуття недостатності визнання з боку оточуючих, тенденція до самоствердження.

Якщо малюнок розташований в нижній частині, то зворотна тенденція: невпевненість у собі, низька самооцінка, пригніченість, нерішучість, незацікавленість у своєму положенні в соціумі, у визнанні, відсутність тенденції до самоствердження.

Центр фігури (зазвичай голова).

Якщо голова дивиться вправо – людина орієнтується більше на практичну діяльність, реалізацію планів. Їй не властиві голослівні заяви.

Голова дивиться вліво – досліджуваний більше міркує, обмірковує, ніж робить. Лише невелика частина планів реалізовується.

Мають місце часті нерішучість, страх діяльності, багатогодинні переживання з приводу правильності рішення.

Голова дивиться прямо – властивий егоцентризм.
Більш ніж 1 голова – наявність внутрішніх суперечностей, протилежно спрямованих тенденцій, іноді внутрішній конфлікт.

Голова відсутня – імпульсивність, іноді психічне захворювання.
Форма голови грубо спотворена – органічне ураження мозку, іноді психічне захворювання.

Більш велика голова, ніж треба – людиною більше цінується раціональне, корисне, на перше місце ставиться розум, широка ерудиція.

Очі символізують страхи людини. Вони особливо виражені, якщо видно промальовування райдужки. Вії вказують на демонстративність в характері, бажання загальної уваги і захоплення. Закриті очі – труднощі в спілкуванні, безпорадність.

Відсутні очі – аутизація, астенія.

При промальовуванні органів слуху – зацікавленість в інформації, значимість думки оточуючих про себе.

Рот, як орган поглинання вказує на «апетит» Неіснуючої тварини, на вираженість тенденції «присвоєння» їжі, а в символічному плані – речей, предметів. Великий, часто відкритий рот вказує на балакучість суб'єкта.

Вискалені зуби, відкритий, затушований рот, висунутий, роздвоєний язик / жало / – ознака вербальної агресивності, уїдливості висловлювань. Наявність зубів на малюнку – показник вербальної агресії, людина захищається від нападок, критики часто грубістю.

Рот щілеподібний, у вигляді літери «О», відкритий як для крику – ознака утрудненого спілкування, тривожності, потреби в допомозі, схильність до висловлення скарг.

Якщо сильно промальовані губи – чуттєвість.

Округлий рот символізує тривожність.

Довгий ніс – прагнення розширювати свої можливості.

Обмеженість кількості і розмірів органів чуття (їх повна відсутність) – інтровертованість, зосередженість на собі. Шизоїдні тенденції.

З'єднання тулуба і голови – показник надійності, захищеності або незахищеності /при тонкій шії/.

Довга шия може трактуватися і як прагнення до розширення своїх можливостей – так само як і ніс.

Наявність на малюнку рогів говорить про агресію, захист. Особливо, якщо вони присутні разом з іншими агресивними елементами (нігті, голки, щетина).

Пір'я свідчить про деяку демонстративність. Шерсть, грива, зачіска вказують на чуттєвість.

Різноманітність кінцівок – прояв творчої активності, їх химерне поєднання – оригінальність мислення, вільнодумство. Ретельне з'єднання з тулубом – ґрунтовність і продуманість поведінки.

Крила: мрійливість, прагнення піти від повсякденної рутини, пошук себе.

Ноги (або елементи, які їх замінюють). Якщо основа міцна, стійка, вона скаже психологу про ґрунтовність, раціональність, виваженість її власника.

Якщо ж ніжки маленькі або тонкі – можлива поверховість суджень, часто імпульсивність, легковажність.

Відсутність ніг, їх недостатня кількість або явна слабкість на малюнку – низька побутова орієнтація, пасивність або невмілість у соціальних відносинах.

Особливо великі (товсті) ноги або їх надмірна кількість – потреба в опорі, відчуття своєї недостатньої вмілості в соціальних відносинах.

Варто звернути увагу на кріплення ніг до корпусу, якщо промальовування недбале, слабке – малий контроль за своїми рішеннями і зробленими висновками. Якщо кінцівки основи однотипні і односпрямовані – для людини характерні конформізм, банальність.

Якщо в малюнку неіснуючої тварини присутні багато різноманітних несучих деталей, то такій людині властиві творче начало, самостійність у судженнях і установах.

Хвіст: висловлює ставлення до себе, своїх дій /направлений вправо/ або думок /вліво/. Піднятий вгору пишний хвіст – бадьорість, впевненість; опущений вниз «падаючий» – невпевненість,

виснаженість. Довгий, звивистий, роздвоєний хвіст – амбівалентність самооцінки, внутрішній конфлікт. Товстий хвіст – висока значимість сексуальної сфери.

Контур тварини.

Гострі кути, штрихування – агресивний захист, досить великий страх і тривога, якщо є обведення ліній по контуру (подвійна лінія) – підозрілість і острах.

Грає роль і «напрямок» захисту. Вгору – значить, людина захищається від вищестоящих людей (вчителів, начальників, строгих батьків). Вниз – від невизнання однолітків, насмішок, страх осуду.

Напрямок захисних елементів в різні боки скаже про готовність до захисту в будь-якій ситуації, хронічну настороженість.

Загальні доповнення.

Енергія досліджуваного залежить від кількості зображених деталей, якщо тільки необхідні деталі – економія витрат енергії, схильність до астенії, хронічні захворювання. Якщо промальовано багато різних деталей (крила, пір'я, бантики, ще одні ноги або лапи, кучері, квіти і різні інші прикрашаючі деталі) це говорить про впевненість в собі, про високий рівень енергії, яку людина вміє розподіляти в різні сфери діяльності. Натиск на олівець теж важливий, якщо людина сильно продавлює папір – велика тривожність. Якщо тільки один елемент малюнка різко продавлений – це скаже, на що саме більше всього спрямована тривога, негативні емоції.

Сексуальна атрибутика на малюнку неіснуючої тварини говорить про проблему в сексуальній сфері, неможливості налагодити контакт з протилежною статтю. Слід звернути увагу також на акцентування сексуальних ознак – вимені, сосків, грудей у людиноподібної фігури та ін. Це може означати фіксацію на проблемі сексу.

Прикраси: візерунок на шкірі, хвіст павича, вії – демонстративність.

Рани, шрами – невротичний стан, іноді психічне захворювання.

Внутрішні органи, анатомічні деталі, кровоносні судини – іпохондрія, невротичний стан, іноді психічне захворювання.

Ступінь агресивності виражена кількістю, розташуванням і характером кутів у малюнку, незалежно від їх зв'язку з тією чи іншою деталлю зображення. Особливо вагомі в цьому відношенні прямі символи агресії – пазурі, зуби, дзьоби.

Луска, панцир – потреба в захисті, боязнь агресії.

Голки, шипи і т.п. – захисна агресія.

Гострі роги, кігті, ікла (вилазять з рота), гострі нарости – агресивність. Зброя, ріжуче, колюче або рубаюче знаряддя – агресивність.

Акцентування органів виділення (задній прохід, дефекація) вказує на нехтування нормами поведінки, схильність до хуліганських дій.

Назва – просто звуки, без осмислення повідають про деяку поверховність, легковажність; слова з латинськими закінченнями, наукові вказують на пріоритетність розуму, широкої ерудиції для людини і про демонстрацію переваги розуму; повторювані звукові елементи – про інфантильність; надзвичайно довга назва означає схильність до фантазування; раціональне з'єднання частин слова за змістом – практичність людини.

Аналіз оповідання.

Оповідання відповідає малюнку – показник логічності мислення. Невідповідність малюнку – іноді порушення логічного мислення. Особливо докладний, з ідеалізацією, вказівкою на красу чи винятковість тварини малюнок – ознака демонстративності; схильність до компенсаторного фантазування.

Місце життя.

Ізольоване (печера, скелі, інша планета, космос) – брак спілкування, почуття самотності;

Згадка про важкість досяжності (непрохідна гущавина, гори, в яких немає дороги) – боязнь агресії, потреба в захисті;

Екзотичне (острів Мадагаскар, зачарований ліс) – демонстративність;

Емоційно неприємне (болото, бруд) – невротичний стан; низька соціалізованість; іноді психічне захворювання.

Харчування.

Явно неїстівні речі (каміння, скло, метал) – низька соціалізованість, порушення спілкування;

Особливо великі об'єкти (гори, дерева, будинки) або твердження про те, що тварина їсть все – імпульсивність; низька соціалізованість;

Люди – негативізм; асоціальність або антисоціальність; агресивність;

Докладний опис поїдання жертв – агресивність;

Емоційно неприємна їжа (черв'яки, бруд, слиз) – невротичний стан; іноді психічне захворювання;

Кров, окремі частини та органи живих істот (серце, мозок) – невротична агресія;

Не харчується нічим або харчується повітрям, енергією – інтровертованість; іноді шизоїдність.

Улюблене заняття або тим чим зазвичай займається тварина

Грає, гуляє, розважається – пряма проекція своїх бажань;

Постійно зайнята пошуками їжі – відчуття труднощів і одноманітності життя;

Ламає дерева, топче будинки – негативізм; асоціальність або антисоціальність; агресивність; іноді психічне захворювання;

Багато спить – втома; астеничний стан.

Друзі.

Відсутні – почуття самотності;

Всі оточуючі, без конкретизації – висока незадоволена потреба в спілкуванні;

Злі, агресивні персонажі (акули, крокодили, дракони) – негативізм; асоціальність або антисоціальність; агресивність.

Вороги.

Дуже багато або повна відсутність – боязнь агресії.
Всі оточуючі – негативізм; асоціальність або антисоціальність.

Опис способів захисту від небезпеки, вказівка на гігантський її розмір – тривожність, боязнь агресії.

Особливо довгий перелік страхів; страхи, нетипові для тварин (темрява, смерть, комахи) – страхи, невротичний стан.

Тема розмноження – значимість сексуальної сфери.

Безстатеві форми розмноження – напружене, внутрішньо конфліктне ставлення до сексуальної сфери.

Бажання тварини.

Мати друзів – брак спілкування.

Не мати ворогів – боязнь агресії; іноді настороженість, підозрілість.

Щоб його не боялися – боязнь агресії.

Стати звичайною твариною, стати людиною – емоційний дискомфорт, пов'язаний з відчуттям своєї відмінності від оточуючих;

Стати більшим за розміром – відчуття своєї малої значимості; боязнь агресії, потреба в захисті.

Інтерпретація додаткових завдань.

Найбільш зла і найстрашніша тварина порівняно зі звичайною

Неіснуючою твариною

Позбавлене ознак агресивності – прагнення приховати свої агресивні тенденції, іноді повна відсутність агресивності.

З ознак агресивності присутні тільки зуби – схильність до вербальної агресії: грубості, крику, погроз.

Особливо виражена агресивна символіка: гострі роги, зброя – висока агресивність.

Те ж, в поєднанні з ознаками високої тривожності: штрихуванням малюнка, численними виправленнями – невротична агресія як реакція на відчуття емоційного дискомфорту.

Голки, шипи та інші оборонні засоби – боязнь нападу і схильність до захисної агресії.

Великі очі з радужкою замальованою чорним – боязнь агресії.

Розпад форми, поява невротичних ознак: зображення внутрішніх органів, кровоносних судин – низька стійкість до стресу, невротична реакція на стрес; іноді психічне захворювання.

Асоціальна символіка: сигарета, чарка, тварина у вигляді чорта або баби-яги – негативістичні, іноді психопатичні або психопатоподібні реакції на конфліктну ситуацію, загрозу агресії, стресову ситуацію.

Чітка впевнена лінія – висока опірність стресу, здатність ефективно діяти в стресових ситуаціях.

Щаслива тварина в порівнянні зі звичайною
Завжди забезпечена їжею – висока значимість матеріальних цінностей; відчуття побутового неблагополуччя; уявлення про ненадійність свого матеріального становища.

Захищена від будь-яких ворогів або не має ворогів – боязнь агресії; іноді насторожене ставлення до оточуючих.

Якщо здатна жити усюди (на землі, у воді, в повітрі) – висока цінність свободи; прагнення до незалежності, самостійності.

Живе вічно або дуже довго – іпохондричні тенденції; іноді страх хвороби, смерті.

Має багато друзів – висока цінність спілкування; незадоволена потреба в спілкуванні.

Її всі люблять – висока цінність емоційних зв'язків.
Доставляє радість іншим – висока цінність спілкування; іноді гіперсоціальність; прагнення справити хороше враження на психолога.

Красива, розумна – висока цінність відповідних якостей; сумнів у наявності цих якостей у себе.

Щаслива без певного приводу (просто так) – низький рівень розуміння себе, труднощі в усвідомленні своїх емоційних станів; іноді схильність до зниження настрою.

Нещасна тварина в порівнянні зі звичайною

Розмір сильно зменшений – приховані депресивні тенденції; схильність до депресивної реакції на несприятливу ситуацію.

Ознаки тривоги: штрихування, множинні лінії, розпад цілісної форми, поява ліній, що не відносяться до основного зображення – низька стійкість до стресу; схильність до сильного підвищення рівня тривоги в несприятливих ситуаціях.

Штриховка з сильним натиском, темна частин малюнка – низька стійкість до стресу; схильність до появи високої емоційної напруженості в несприятливих ситуаціях.

Підкреслений контур – тенденція до контролю за своїми емоційними станами.

Живе одна, не має друзів – почуття самотності, незадоволена потреба в спілкуванні.

Її ніхто не любить – незадоволена потреба в емоційному контакті.

Хворіє, вмирає – іпохондричні тенденції; депресивні тенденції; іноді страх смерті.

Погано пристосована до життя: насилу пересувається, витрачає дуже багато часу на добування їжі – відчуття труднощів життя; низький рівень соціальної адаптації.

Нещасна тварина без причини – схильність до зниження настрою; іноді депресивний стан; низький рівень розуміння себе, труднощі в усвідомленні своїх емоційних станів.

ТЕСТ ЛЮШЕРА.

Тест Люшера заснований на припущенні про те, що вибір кольору відображає нерідко спрямованість досліджуваного на певну діяльність, настрій, функціональний стан і найбільш стійкі риси особистості.

Процедура. Психолог змішує кольорові картки і викладає колірною поверхнею наверх.

Інструкція. Досліджуваному треба обрати з восьми кольорів той, який найбільше подобається. При цьому потрібно пояснити, що він повинен вибрати колір не намагаючись співвіднести його з улюбленим кольором в одязі, кольором очей і т. д. Картку з вибраним кольором слід відкласти в сторону, перевернувши кольоровою стороною вниз. Потім треба обрати з решти семи кольорів найбільш прийнятний. Обрану картку слід покласти кольоровою стороною вниз праворуч від першої. І так до кінця. Потім психолог переписує номери карток в розкладеному порядку.

Через 2-3 хв. знову процедуру слід повторити. При цьому варто пояснити, що досліджуваний не повинен згадувати порядок розкладки у першому виборі і свідомо змінювати попередній порядок. Він повинен вибирати кольори, як ніби вперше.

Перший вибір в тесті Люшера характеризує бажаний стан, другий – дійсний.

Характеристика кольорів (по Максиму Люшеру) включає в себе 4 основних і 4 додаткових кольори.

Основні:

№ 1 – синій. Символізує спокій, стан спокою, потребу у відпочинку, емоційну стабільність і задоволеність, душевну прихильність, гармонію. Особистісні характеристики кольору: чесність, справедливість, незворушність, доброта і сумлінність.

№ 2 – зелений. Символізує вольове зусилля, напругу і наполегливість, високий рівень домагань і самовпевненість, прагнення до самовираження, успіху і влади, діловитість, наполегливість і завзятість у досягненні цілей, упертість, енергійний захист своїх позицій. Самостійність, незворушність, черствість.

№ 3 – червоний. Символізує силу волі, активність, що доходить в ряді випадків до агресивності, прагнення до успіху через боротьбу, наступальність і владність, потребу діяти і витратити сили, лідерство та ініціативність,

збудженість. Особистісні характеристики: чуйність, рішучість, енергійність, напруженість, дружлюбність, впевненість товарицькість, дратівливість, привабливість, діяльність.

№ 4 – жовтий. Символізує активність, прагнення до спілкування і сприйнятливості до всього нового, оптимізм, радість і веселість, розслабленість і розкутість, оригінальність і прагнення до розширення своїх можливостей. До особистісних характеристик відносяться: балакучість, природність, відкритість, товарицькість, енергійність.

Додаткові:

№ 5 – фіолетовий. Символічне значення: вразливість, емоційна виразність, чутливість, інтуїтивне розуміння, зачарованість і мрійливість, захоплення і фантазії. Особистісні характеристики: несправедливість, нещирість, егоїстичність, самотійність.

№ 6 – коричневий. Уособлює комфорт тілесних відчуттів, прагнення до затишку і спокою, фізичну легкість і сенсорну задоволеність. Для коричневого кольору були отримані такі особистісні характеристики, як поступливість, залежність, спокій, сумлінність і розслабленість.

№ 7 – чорний. Символізує в першу чергу заперечення, закінчення чого-небудь і відмову, зречення і неприйняття, протест проти чого – або кого-небудь. У граничній формі символізує небуття. Особистісні характеристики чорного кольору: непривабливість, мовчазність і замкнутість, упертість, егоїстичність, незалежність, ворожість.

№ 0 – сірий. Символізує нейтральність і “безбарвність”, неучасть, соціальну відгородженість, свободу від зобов’язань, неврівноваженість, млявість і розслабленість, невпевненість, несамостійність і пасивність.

Хоча ми вже сказали, що всі існуючі норми не зовсім підходять для інтерпретації дитячих колірних виборів, все ж таки вважаємо за потрібне вказати деякі загальні особливості, які, знаємо з досвіду, інколи “працюють” у роботі з дітьми!

М. Люшер дав приблизну характеристику обраних позицій:
1-а позиція відображає засоби досягнення мети (наприклад, вибір синього кольору говорить про намір діяти спокійно, без зайвої напруги);

2-а позиція показує мету, до якої прагне досліджуваний;

3-а і 4-а позиції характеризують перевагу кольору і відображають відчуття досліджуваним істинної ситуації, в якій він знаходиться, або ж образ дій, який йому підказує ситуація;

5-а і 6-а позиції характеризують байдужність до кольору, нейтральне до нього ставлення. Вони ніби свідчать, що досліджуваний не зв'язує свій стан, настрій, мотиви з даними кольорами. Однак у певній ситуації ця позиція може містити резервне трактування кольору, наприклад, синій колір (колір спокою) відкладається тимчасово як невідповідний у даній ситуації;

7-а і 8-а позиції характеризують негативне ставлення до кольору, прагнення придушити будь-яку потребу, мотив, настрій.

Розглядається взаємне положення основних кольорів. Коли, наприклад, № 1 і 2 (синій і зелений) знаходяться поруч (утворюючи функціональну групу), підкреслюється їхня загальна риса – суб'єктивна спрямованість «всередину». Спільне положення кольорів № 2 і 3 (зеленого і червоного) вказує на автономність, самостійність у прийнятті рішень, ініціативність. Поєднання кольорів № 3 і 4 (червоного і жовтого) підкреслює спрямованість «зовні». Поєднання кольорів № 1 і 4 (синього і жовтого) підсилює уявлення залежності досліджуваних від середовища. При поєднанні кольорів № 1 і 3 (синього і червоного) в одній функціональній групі підкреслюється сприятливий баланс залежності від середовища і суб'єктивної спрямованості (синій колір) і автономності, спрямованості «зовні» (червоний колір). Поєднання зеленого і жовтого кольорів (№ 2 і 4) розглядається як протиставлення суб'єктивного прагнення «всередину», автономності, упертості прагненню «зовні».

Основні кольори, на думку Макса Люшера, символізують наступні психологічні потреби:

№ 1 (синій) – потреба в задоволенні, спокої, стійкої позитивної прихильності;

№ 2 (зелений) – потреба в самоствердженні;

№ 3 (червоний) – потреба активно діяти і досягати успіху;

№ 4 (жовтий) – потреба в перспективі, надіях на краще, мріях.

Якщо основні кольори знаходяться в 1-й – 5-й позиціях, вважається, що ці потреби певною мірою задовольняються, сприймаються як такі, що задовольняються; якщо вони в 6-й – 8-й позиціях, має місце який-небудь конфлікт, тривожність, незадоволеність через несприятливі обставини. Той колір, який відхиляється досліджуванним може розглядатися як джерело стресу. Наприклад, якщо відхиляється синій колір означає незадоволеність відсутністю спокою, прихильності.

ПРОЕКТИВНА МЕТОДИКА «БАРАНЧИК У ПЛЯШЦІ».

Мета методики: оцінити взаємодію дитини з найближчим оточенням, картину світу дитини

Матеріал: лист паперу формату А4, звичайний олівець (бажано М чи 2М), кольорові олівці. Можна використовувати глину або пластилін, або солоне тісто, потім це ліплення прикрасити і так інтерпретувати. Замість пензликів, для дітей, можна використовувати їх пальчики – це і дрібну моторику розвиває, робить сам процес більш захоплюючий і з великим інтересом дитина буде виконувати.

Інструкція: «Намалюй баранця у пляшці».

Після того, як дитина намалює психолог проводить опитування:

1. Як він там опинився?
2. Як йому там у пляшці?
3. Яким він бачить оточуючий світ з пляшки?
4. Про що він мріє? (це зона найближчого зросту)
5. Чого він боїться?
6. Який у нього настрій?
7. Скільки йому років?

8. Чи чекає баранчик допомоги? Якщо так, то від кого та якої саме?

9. Чи хоче він вибратися?

10. Чи може він вибратися та яким способом?

11. Що він отримає, якщо вибереться?

В кінці психолог просить придумати історію про баранця, в якій треба розповісти про шлях його виходу з пляшки.

Баранчик – символізує автора роботи. Наскільки яскраво, чітко, пухнасто промальований баранчик, настільки легко, позитивно і сприятливо людина відчуває себе в батьківській родині і навпаки.

Наявність добре промальованих рижків і ніг – це знак впевненості, боротьби і відстоювання своєї думки, можливість наявності опору дитини по відношенню до батьків.

Роги і копита часто зустрічаються в роботах підлітків, коли відбувається процес психологічного та емоційного відділення від батьківської сім'ї. Якщо автор зображує баранчика в негативному образі, це трактується як неприйняття себе.

Пляшка – символ батьківської сім'ї. Обриси пляшки мають своє значення. М'які, плавні, округлі форми пляшки – може трактуватися як близькість автора роботи до мами, і символізує потребу в її увазі та її турботі, оцінці. Більш різкі, незграбні форми пляшки – в характері автора роботи переважають батьківське начало, батьківські риси характеру.

Велике значення надається положенню баранчика в пляшці. Якщо баранчик твердо стоїть на ногах на дні пляшки це означає, що автор роботи перебуває в сім'ї, в якій відчуває стабільність, стійкість. Пляшка може бути зображена як в горизонтальному так і у вертикальному положенні. Спрямованість баранчика до шийки пляшки, може трактуватися, як бажання вийти з пляшки і відокремитися від батьківської сім'ї. Можливий варіант: коли баранчик знаходиться в положенні протилежному – спиною до шийки пляшки і обличчям до дна, це трактується, як не бажання

досліджуваного покидати батьківську сім'ю, наявність побоювань пов'язаних з самостійністю.

Слід звернути особливу увагу на горлечко, зіставити з розмірами баранчика. Чи відповідають розміри баранчика величиною шийки пляшки? Чи зможе баранчик при бажанні вийти з пляшки? Або може баранчик крупніше горлечка? А може йому тільки здається, що він може покинути пляшку? І чи хоче взагалі баранчик вийти з пляшки?

Зустрічаються роботи, в яких горлечко закрито пробкою, це може трактуватися як прояв гіперопіки, автор роботи відчуває себе під контролем з боку батьків, всі рішення приймаються за нього, і він явно не скоро буде готовий до самостійності і відокремлення від батьківської сім'ї.

Коли внутрішній простір пляшки прикрашається елементами інтер'єру, створюється замкнений затишний мікроклімат, це свідчить про надмірну кількість батьківського піклування, та про те, що автор роботи сприймає таку опіку позитивно. Батьки оточують всім необхідним і тим самим позбавляють дитину права на прийняття самостійних рішень і можливості представлення життя за межами сім'ї, це може бути причинами непевненості в собі, соціальної несміливості дитини.

Коли пляшка надбита або розбита це може трактуватися як наявність психологічних травм, пережитих дитиною в батьківській родині.

Часто підлітки малюють пляшку і підписують її назвою алкогольного напою, це може говорити про те що в даний момент підлітка цікавлять спиртні напої, він перебуває в стані побудови свого ставлення до алкоголю. У цей момент педагогам і психологам важливо не упустити і провести необхідні виховні та корекційні заходи.

Важливо куди саме повернута пляшка:
Вгору – до батьківського(чоловічого)принципу мислення, фантазій. З такої пляшки дуже важко вибратися, більше таємних переживань. Тобто тоді дитині притаманні раціоналізм, активність, відчуття непотрібності дій, недосяжності мети.

Вниз – до несвідомого, тілесного, материнського. Тобто фіксування на перешкодах до задоволення ситуативної потреби, можливо є авторитарна мати чи гіперопіка.

Ліворуч – пасивність, бездіяльність, акцент на минулому, рефлексія, острах активності, тенденція до роздумів, відсутні претензії на самоствердження, фіксація на якійсь ситуації з минулого.

Праворуч – є направленим на майбутнє, свідоме. Тобто, бунтарство, непокора, іноді прямота, безкомпромісність.

Чи оцінює дитина пляшку як проблему, чи хоче він з нею впоратись.

Якщо у дитини в житті дуже складна ситуація, то вона може намалювати, наприклад, пляшку з-під отрути, алкоголю тощо. Якщо в сім'ї «поживна» ситуація, тоді можуть бути пляшки з поживними рідинами.

Якщо баранцю не хочеться виходити, можна говорити про те, що не вистачає фрустрації та немає необхідності розвиватися далі, або всі потреби задоволені та немає мотивації.

Якщо дитина малює кошовну пляшку, що прикрашена дорогоцінностями, це може говорити про те, що оточуюча середовище, заняття, гуртки, враження на оточуючих цінуються більше ніж сама дитина.

Формальні показники

Натиск на олівець – показник психомоторного тону:

– Слабий натиск, подекуди стрічка ледь видна – астенія (при астенії погіршується пам'ять, увага, з'являється плаксивість, примхливість, роздратування, невпевненість у собі): пасивність, іноді депресивний або субдепресивний стан (стан легко вираженої депресії, який характеризується зниженим настроєм, песимістичною оцінкою подій та зниженням працездатності.) (з 4 річного віку).

– Сильний натиск, олівець продавлює папір – емоціональна напруга; ригідність (недостатня рухливість, переключення, пристосування мислення, установ та т. ін. по відношенню до вимог середовища, яка змінюється. Спостерігається при ряді психічних захворювань.); імпульсивність (риса характеру, яка

виражається у схильності до діяти без остаточного свідомого контролю, під впливом зовнішніх обставин або в силу емоціональних переживань). (з 4 річного віку).

– Занадто сильний натиск, олівець рве папір – конфліктність; гіперактивність; іноді агресивність; гостре збудження, пограничний або психотичний стан (грубе порушення оцінки реальності, тобто, людина робить помилкові заключення стосовно оточуючої дійсності, помилково оцінює своє мислення і сприйняття та продовжує робити ці помилки, навіть коли стикається з доказами протилежного. Психічні симптоми включають маячіння, галюцинації, регресивну поведінку, вочевидь не співпадаюче з нашою та помітно незв'язне мовлення).

– Натиск сильно варіює – емоціональна лабільність (рухливість, переключення) характеризується тим, що людина швидко реагує на зміну ситуації, обставин, і партнерів, вільно виходить з одних емоціональних станів та входить в другі). (з 4 річного віку).

– Коливання натиску особливо сильні – емоціональна несталість; іноді гострий стан.

Особливості ліній:

– Штрихові лінії – тривожність, як риса характеру.

– Численність ліній – тривога як стан на момент обстеження; стресовий стан; іноді імпульсивність.

– Ескізні лінії: спочатку проводяться слабкі лінії, потім найбільш вдалі наводяться більш жирним – прагнення контролювати свою тривогу, тримати себе в руках.

– Лінії, які промахуються, не влучають в потрібну точку – імпульсивність; органічне ураження мозку; іноді гіперактивність (з 5 річного віку).

– Лінії, які не доведені до кінця – астения; іноді імпульсивність. (з 5 річного віку).

Розмір малюнків:

– Завеликий розмір: малюнок займає весь лист – тривога, як стан на момент обстеження; стресовий стан; іноді імпульсивність; гіперактивність.

– Замалий розмір: малюнок займає менш ніж 1/3 листа по висоті – депресія, низка самооцінка.

– Розмір сильно варіюється – емоціональна лабільність.

Розташування малюнка на аркуші:

– Зміщення вверху, розташований у верхній половині листа, але не в куті – іноді завищена самооцінка, можливо, компенсаторне; прагнення до великих досягнень.

– Зміщення вниз, розташований у нижній половині листа – іноді зниження самооцінки.

– Зміщення у бік – іноді органічне ураження мозку.

– Виходить за рамки листа – імпульсивність; гостра тривога; іноді пограничний, невротичний або психотичний стан.

– Розташований у куті листа – іноді депресія або субдепресія.

Ретельність та деталізованість малюнків:

– Велика кількість різноманітних деталей – демонстративність, жива уява, творча спрямованість.

– Підвищена ретельність, велика кількість однотипних деталей – ригідність, тривожність, іноді перфекціонізм, епілептоїдна акцентуація, органічне ураження мозку.

– Мала кількість деталей, схематичність (по відношенню до вікової норми) астения, імпульсивність, низька емоційність, негативізм, негативне ставлення до обстеження, інтровертованість, замкнутість, іноді депресія або субдепресія, шизоїдна акцентуація, знижений рівень розумового розвитку.

– Недбалість (по відношенню до вікової норми) – імпульсивність, низька мотивація, іноді органічне ураження мозку, негативізм, негативне ставлення до обстеження.

Ретельність і деталізованість малюнків сильно варіюють – емоційна лабільність, різне емоційне відношення до різних зображених персонажів:

- збільшення кількості і різноманітності деталей – позитивне відношення;
- збільшення кількості одноманітних деталей – напружене ставлення;
- «бідність» деталей, схематичність, недбалість – негативне ставлення.

Додаткові особливості малюнків.

1. Стирання та виправлення ліній – тривога як стан на момент обстеження; стресовий стан; емоційна напруга; тривожність, невпевненість в собі; іноді перфекціонізм.

2. Штриховка малюнку простим олівцем – тривожність як особистісна риса; тривога як стан на момент обстеження; іноді художній прийом у людей, які навчаються або тих, хто навчає малюванню (в цих випадках не інтерпретується):

- розмашиста штриховка, яка місцями виходить за контур малюнку – гостра тривога; імпульсивність (з шестирічного віку);

- особливо ретельна штриховка – тривожність, невпевненість в собі; ригідність; іноді перфекціонізм;

- штриховка з сильним натиском: затемнення всього малюнку або його частин – емоціональна напруженість; гостра тривога; іноді пограничний або психологічний стан.

3. Відхилення по вертикалі – органічне ураження мозку; іноді відчуття своєї психологічної нестійкості, погана пристосованість до життя або нестійкий невротичний стан; порушення розумового розвитку (з 5-річного віку),

4. Порушення симетрії – органічне ураження мозку; імпульсивність; іноді негативізм; гострий стан (з 5-річного віку).

5. Рухові персеверації – органічне ураження мозку; іноді психічні захворювання; інтелектуальне порушення (з чотирьохрічного віку).

6. Розпад форми, неозначений, часто незамкнений контур – інтелектуальне порушення; органічне ураження мозку; пограничний невротичний стан; психічне захворювання (з п'ятирічного віку).

7. Лінії та штрихи, які не відносяться до основного сюжету, заповнюють весь аркуш – імпульсивність, гостра тривога; пограничний невротичний стан; іноді психічне збудження (з чотирьохрічного віку).

8. Грубе викривлення форми і/або пропорцій – інтелектуальне порушення; органічне ураження мозку; негативізм; зниження конформності, порушення соціалізації; пограничний невротичний стан; психічне захворювання (з п'ятирічного віку).

ІГРОВА ПСИХОТЕРАПІЯ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЯ.

Інтерес до ігрової діяльності як надзвичайно важливого аспекту в житті дитини (а втім, і дорослого) в даний час є звичним, про що свідчить розвиток методів ігрової терапії.

Психологія ігрової діяльності стала предметом наукового осмислення порівняно недавно. Протягом тривалого часу гра розглядалася, в основному, або як спосіб зайнятості дитини і виходу його енергії, або як інструмент передачі релігійного і культурного досвіду. Лише на рубежі XIX і XX ст. психологія починає усвідомлювати розвиваючі, гармонізуючі і зцілюючі можливості ігор; вони визнаються засобом освоєння дитиною соціальних ролей та розкриття її внутрішнього світу.

Роботи Піаже аж до теперішнього часу широко використовуються для обґрунтування практики ігрової терапії. Він одним з перших підкреслив важливість збереження вербального контакту з дитиною в процесі гри.

Піаже описав деякі загальні ознаки ігрової діяльності. З них можна виділити чотири основних:

- а) гра приємна, так як зазвичай позитивно сприймається її учасниками;
- б) гра протікає спонтанно і передбачає наявність в учасників внутрішньої мотивації;
- в) гра вимагає високої гнучкості психічних процесів і рольової пластичності;
- г) гра є природнім наслідком фізичного і інтелектуального розвитку дитини.

Дотримуючись принципів клієнто-центрованого підходу, Екслейн повному визначає роль психотерапевта, який використовує ігрові методи, і

виділяє вісім основних принципів його роботи:

- 1) встановлювати з дитиною тісні, дружні відносини; це необхідно для формування гарного рапорту;
- 2) приймати дитину такою, якою вона є;
- 3) прагнути зберегти атмосферу терпимості, щоб дитина відчувала себе вільно і могла, не соромлячись, висловлювати свої почуття;
- 4) розпізнавати почуття дитини і відображати їх вербальними прийомами, щоб дитина вчилася усвідомлювати свої переживання;
- 5) поважати здатність дитини самостійно вирішувати свої проблеми і робити свій власний вибір;
- 6) уникати будь-якого впливу на дії і висловлювання дитини; дитина повинна бути «провідником», а психотерапевт - «веденим»;
- 7) не квапити психотерапевтичний процес;
- 8) накладати мінімальні обмеження на діяльність дитини для того, щоб допомогти їй співвідносити гру з реальністю і сформуванню в неї почуття відповідальності.

Форми і варіанти ігрової терапії визначаються особливостями конкретної дитини або групи дітей, специфічними завданнями роботи і її тривалістю. Ігрові методи можуть застосовуватися: з цілющого надання первинної психологічної допомоги та інтерв'ювання (оцінки); в процесі короткострокової психотерапії; в процесі довгострокового реконструктивного психотерапевтичного впливу.

У багатьох випадках гра виступає в якості провідного методу реконструктивного лікувально-корекційного впливу (як, наприклад, при наявності у дитини емоційних і поведінкових порушень невротичного характеру); в інших випадках – як допоміжний метод, що дозволяє стимулювати дитину, розвинути його сенсорно-моторні навички, знизити емоційну напругу і ступінь соціальної депривації (наприклад, в разі розумової відсталості, аутизму, психічних захворювань, занедбаності і т. д.).

Можливе, застосування ігрових методів переважно в якості

психопрофілактичних, розвиваючих засобів.

ТЕХНІКА «ЛІНІЯ ПОСЕРЕДИНИ ЛИСТКА» (Долорес Конієрс).

Техніка «Лінія посередині листка» дозволяє досить нетравматичним для дитини способом звернутися до його найбільш болючих тем. Коли діти бачать, що лист розділений вертикальною лінією навпіл і одна з половин має назву «погане», а інша – «добре», багато хто з них починають зацікавлено працювати. Дана техніка дозволяє дитині поглянути на ситуацію в цілому, і багатьом дітям вдається більш-менш успішно врівноважити обидві сторони таблиці. Такий результат можна визнати свідченням виникнення відносно здорової системи оцінок, в порівнянні з тією, яка спиралася лише на негативні сторони ситуації.

Опис техніки. Для роботи необхідно мати папір і простий олівець. Непогано запаситися папером різного розміру і кольорів, лінійкою, маркерами, крейдою, ножицями, картинками і клеєм.

Одна дитина, використовуючи дану техніку, складає, наприклад, наведений нижче перелік «хороших» і «поганих» речей. Включаючи в нього ситуації, в яких вона відчуває щастя чи горе, а також приклади поганої і хорошої поведінки свого батька.

Таблиця 4.1

Хороше	Погане
Ельфи, квіти	Шторми і буревії
Подарунки на день народження	Ніч, темрява, привиди
Мама і тато	Страхи

Я

Таблиця 4.2

Щастя	Горе
Здоровий Граю м`чем	Хворий Зламав ногу
Отримав хорошу оцінку	Отримав погану оцінку

ТАТО

Таблиця 4.3

Хороше	Погане
Отримав мій велосипед	Кричить на мене
Взяв мене на футбол	П'є дуже багато пива
Жартує	Розкидає речі

До того ж, пропонована техніка дозволяє встановити контакт з дитиною, оцінити і обговорити проблеми, її можна періодично використовувати з метою оцінки результатів психотерапевтичного супроводу, тобто здійснювати оцінку поганого і хорошого, щодо окремої ситуації повторно, через деякий час (3-7 місяців), в процесі роботи.

Техніка «Лінія посередині листка» допомагає розібратися в проблемах дитини, а їй самій, у міру того як вона намагалася врівноважити праву і ліву сторони таблиці, - природним для себе чином позначити деякі цілі.

Крім того, завдяки їй дитина може сфокусувати свою увагу на певних темах. Ця властивість техніки може бути особливо корисно в роботі з гіперактивними дітьми.

Крім того, техніка «Лінія посеред листка» може бути корисна для роботи з дітьми, що мають проблеми з концентрацією уваги, комунікативними навичками та розвиватиме в них контроль над власною поведінкою.

ТЕХНІКА «КАРАКУЛІ» (ЛЕСЛІ ЛОУІ).

Дана арт-терапевтична техніка може використовуватися по-різному. Методика активізує творчу уяву і групове взаємодію, викликала у дітей великий інтерес і сприяла їхньому зближенню в нових для них умовах групової психотерапії, настільки відмінних від шкільних уроків малювання.

Техніка каракулей використовується як з діагностичною, так і з психотерапевтичною метою в самих різних обставинах, починаючи з лікарні і закінчуючи приватною практикою, як в індивідуальній, так і груповій роботі.

Техніка каракулей завжди була цінною методикою психотерапії.

Отримані малюнки нікого не залишають байдужими. Цю техніку можна

використовувати як інструмент розвитку цінних соціальних якостей (терпіння, уважності і ін.), а також для підвищення самооцінки. Іноді її застосування дозволяє клієнту і членам його сім'ї краще пізнати один одного. Психологи можуть скористатися нею з метою зближення членів сім'ї, формування у них шанобливого ставлення один до одного і створення атмосфери творчості в ході спільної діяльності.

Показання та рекомендації до застосування. Техніка каракулей може застосовуватися в роботі з гіперактивними дітьми, з дисфункціональними сім'ями, в яких люди ставляться один до одного неповажливо і не вміють працювати спільно, з особами з посттравматичним стресовим розладом і іншими симптомами, що з'явилися внаслідок перенесеної психічної травми.

Цілі застосування цієї техніки:

- підвищення самооцінки;
- розвиток здатності до концентрації уваги;
- формування навичок шанобливого ставлення до проявів ініціативи з боку інших людей;
- розвиток терплячості;
- прищеплення навичок участі в спокійних видах діяльності;
- створення умов для спільної творчої роботи членів сім'ї.

Опис техніки. Техніку каракулей можна використовувати в роботі з дітьми чотирьох років і старше як при індивідуальному контакті, так і в сімейної психотерапії. На роботу, як правило, йде від 15 до 30 хвилин.

Матеріали, які використовуються: крейда, фломастери, папір. При груповій роботі доцільно покласти аркуш паперу на підлогу, щоб учасники групи могли розташуватися навколо.

Техніка, допомагає коли вже встановлено психотерапевтичний контакт. Чим молодша дитина, тим важливіше стає залучення її родичів в процес ігрової терапії. У деяких випадках техніку каракулем використовують для встановлення первинного контакту з дитиною.

Робота проходить у кілька етапів.

Етап перший. Психолог питає в дитини, чи не хотіла б вона пограти з малюнком, і пояснює, що це заняття передбачає взаємну допомогу в створенні малюнка на основі каракулей. Оскільки малювати каракулі просто, навіть маленькі діти охоче погоджуються взяти участь в грі. Вона не вимагає наявності художніх здібностей чи навичок.

Етап другий. Психолог кладе на стіл аркуш паперу і запрошую дитини (або учасників групи) сісти поруч. Таким чином всі опиняються в рівних умовах. Психолог просить дитини або учасників групи вибрати одну крейду (олівець, фломастер і т. д.). Двоє людей не можуть використовувати однаковий колір.

Етап третій. Психолог просить дитини (учасників групи) швидко намалювати на аркуші каракулі □ безладні, безперервні лінії. Якщо діти проявляють нерішучість, починає першим. Не варто намагатись створити образ і потрібно зайняти вичікувальну позицію, надаючи можливість клієнту чи учасникам групи потім діяти самостійно.

Етап четвертий. Клієнт або найближчий від психолога учасник групи, виходячи з власних уявлень, намагається домалювати створені каракулі. Він має право будь-яким чином повернути лист. Треба стежити за тим, щоб кожен, малюючи в порядку черги, вносив в малюнок лише мінімальні доповнення, □ тоді всі візьмуть участь у створенні закінченої композиції по кілька разів.

Етап п'ятий. Подорож малюнка з рук в руки триває до тих пір, поки кожен не вирішить, що йому більше нічого до нього домалювати. У міру того як формуються образи, діти починають на них реагувати, іноді - жартувати. Нерідко картина являє собою безладне переплетення ліній. Завжди важливо, уникати критичних оцінок, підкреслити внесок кожного. Треба також стежити, щоб ніхто не намагався стерти намальоване іншим, проте додавав нових елементів до вже створеного можливо.

Етап шостий. Коли малюнок закінчено, психолог може або обмежитися похвалою за отриманий результат і сказати що-небудь хороше про сам процес творчості, або перейти відразу до сьомого етапу, який передбачає обговорення того, що клієнт чи учасники групи бачать на малюнку. Таке обговорення може

сказати дуже багато про особливості кожного і про те, як люди взаємодіють один з одним. Психотерапевту необхідно створити атмосферу взаємної терпимості і довіри. Деякі можливі моменти роботи, що підлягають обговоренню, позначені нижче.

1. Відзначається чи є на малюнку переважання одного кольору (що, в разі використання цієї техніки в роботі з членами сім'ї, може вказати на домінуючу роль тієї чи іншої людини і цільових перевірок доцільність її модифікації).

2. Чи можна побачити будь-які сюжети або образи, які висвітлюють настрій учасників групи і взаємини в сім'ї.

3. Що принесла в колективну діяльність дитина (кожен учасник групи), і як її праця вплинула на хід і результат спільної роботи. Звертаючи на це увагу інших членів сім'ї або членів групи, можна навчити їх бути більш уважними і толерантними один до одного.

Етап сьомий (його можна використовувати або в якості альтернативи попередньому, або в якості доповнення до нього). Запитайте клієнта (одного з учасників групи), що може відбуватися в малюнку, який його сюжет. Запропонуйте на основі цього придумати якусь історію. Через кілька секунд «естафету» розповіді може взяти інша дитина, т. д., до тих пір, поки група не дійде згоди щодо завершення розповіді. Попросіть всіх назвати основну тему розповіді.

Якщо учасники групи виявляють нерішучість, психолог може почати розповідь і запропонувати кому-небудь її продовжити.

Іноді психолог може, через деякий час показавши малюнок учасникам групи або членам сім'ї, запропонувати їм продовжити над ним роботу. В інших випадках дозволяє взяти малюнок додому. Образи і теми, що проявилися при використанні техніки каракулей, настільки ж інформативні і значущі в роботі психотерапевта, як і при грі з пісочницею.

ТЕХНІКА «ЧАРІВНИЙ КИЛИМ» (ДОЛОРЕС КОНІЕРС).

Техніка «Чарівний килим» може бути рекомендована для роботи з дітьми

як один з інструментів ігрової терапії. Вона найбільш корисна в разі, якщо на початку заняття дитина відчуває невпевненість. Батьки можуть застосовувати її в домашніх умовах для того, щоб зайняти дитину з синдромом гіперактивного поведінки і порушеннями уваги.

Опис техніки. У кабінеті психолога, поряд з великим набором іграшок, може бути красивий килим з бахромою. Багато дітей не звернуть на нього особливої уваги, однак для деяких він стає дуже важливим предметом і сприймається дійсно як «чарівний». Виступаючи в цій ролі, він перетворюється для них в місце, куди вони можуть «сховатись». Завдяки йому вони можуть «переміщатися» в нові світи і країни.

Іноді килим виявляється для дитини «засобом пересування» (наприклад, автомобілем), «кімнатою», «нежилим островом», «замком» і т. д.

В ігровій кімнаті може бути відразу кілька різних килимків, які стеляться в разі потреби. Дитина може користуватися ними для того, щоб позначити

«будинок», «центр розваг», «школу» або «лікарню». У разі розлучення батьків один килимок може символізувати будинок, в якому дитина живе з матір'ю, а інший – будинок батька. Іноді діти використовують килимки, щоб позначити різні кімнати в одному будинку. За допомогою іграшок та інших предметів вони зображують меблі і мешканців будинку. Одна дитина, наприклад, використовував килим для позначення дідового будинку, а ще один блакитний килимок символізував розташований поруч ставок. З урахуванням того, що дитина може травмуватися, перебігаючи або перестрибуючи з одного килимка на інший, важливо, щоб вони не ковзали.

Іноді килимок, розташований біля порога, може символізувати «перехід» в обстановку ігрової кімнати. Для гіперактивних і тривожних дітей може бути дуже корисно сісти на килимок на 5-10 хвилин, щоб він міг «перевезти» їх в кімнату і дати їм можливість налаштуватися на спілкування з психотерапевтом. Коли дитина знаходиться на килимку, її можна чимось пригостити або зайняти будь-якою короткою і цікавою справою.

Показання та рекомендації до застосування.

Інший варіант техніки.

«Чарівний килим» призначається для використання батьками в домашніх умовах. Його доцільно застосовувати з гіперактивними дітьми від одного до трьох разів на день в спеціально відведений час. Батьки розстеляють маленький килимок, сідають на нього разом з дитиною і читають йому книжку, яку дитина вибирає сама (з дітьми молодшого віку батьки можуть грати на килимку). Вправа займає від п'яти до п'ятнадцяти хвилин, в залежності від віку дитини. Дитина самостійно або за участю дорослих може, сидячи на килимку, грати в «Пазл», але це заняття краще не обмежувати в часі – його тривалість повинна визначатися складанням картинки. При використанні техніки

«Чарівний килим» необхідно дотримуватися простих умов. Не треба застосовувати килимок з будь-якою іншою метою. Якщо дитина «їде» разом з дорослим, ніхто з них не повинен йти з килимка завчасно або до тих пір, поки завдання не буде вирішено. «Поїздки» і інші види ігор ніколи не повинні бути пов'язані з покаранням і завжди повинні викликати у дитини позитивні асоціації.

Гра на килимку зазвичай приносить дитині задоволення і дозволяє зайняти її корисною справою. Максимум за чверть години вона може успішно впоратися з будь-яким нескладним завданням.

ТЕХНІКА «СЕРДИТІ КУЛЬКИ» (ТЕММІ ХОРН).

Техніка рекомендована для дітей дошкільного і молодшого шкільного віку, що мали серйозні емоційні порушення. Однією з найбільш важких проблем є нездатність виражати почуття роздратування і гніву належним чином. Працюючи з такими дітьми індивідуально і в групі, потрібно навчити їх розуміти і адекватно відтворювати ці почуття.

Зазвичай дитині складно зрозуміти, що переживання почуттів роздратування і гніву – явище нормальне і цілком припустиме, хоча ламати речі і накидатися на інших людей не можна. Роздратування і гнів зовсім не обов'язково пов'язувати лише з проявами агресивної поведінки. Дітям пропонується уявити, ніби повітряна кулька – це тіло, в якому накопичилося

сильне роздратування. Так у них формується зоровий образ даних почуттів.

В даний час підвищена дратівливість і агресивність властиві дуже багатьом дітям, незалежно від їх віку та соціального становища сімей. Сучасним діти постійно стикаються з насильством, смертю, розлученнями і недостатньою увагою до їхніх проблем з боку батьків, які змушені більшу частину часу віддавати роботі. Слід додати, що в багатьох випадках діти не відчують себе досить захищеними в середовищі, в якому знаходяться. Хоча почуття роздратування і гніву являють нормальними проявами психічного життя людини, дітям важко усвідомити цей факт і навчитися виражати негативні емоції належним чином. Важливим завданням діяльності психолога є розвиток емоційної сфери дитини, зокрема навчання її адекватним способам вираження власних почуттів. Техніка «Роздратовані кульки» допомагає дитині висловити і зрозуміти свої переживання. Б'ючи по кулькам та протикаючи їх, дитина може побачити, відчути і навіть «почути» роздратування і гнів і тим самим краще усвідомити їх природу і сенс.

Показання та рекомендації до застосування. Описана вправа можна використовувати в роботі з агресивними, імпульсивними, гіперактивними дітьми, з тими, хто погано контролює прояви своїх почуттів. Її можна застосовувати з сором'язливими дітьми, які рідко відкрито висловлюють свої почуття невдоволення і роздратування і схильні «тримати» їх в собі. Однак, якщо ця вправа виконується в групі і такі діти соромляться її робити, можна запропонувати їм спочатку побути в ролі спостерігачів і приєднатися до решти лише з другого заходу.

Техніка «Роздратовані кульки» викликає у дітей великий інтерес і радість; вони із задоволенням стрибають на кульки і потім погоджуються з тим, що їм трохи страшно, коли кульки вибухають, а шматки гуми розлітаються в різні боки. Завдяки цій вправі діти можуть усвідомити різні способи вираження своїх почуттів гніву й роздратування, зокрема ті, які не пов'язані з травматизацією і псуванням предметів.

Опис техніки. Дана техніка допомагає дитині зрозуміти, яким чином в

людині «накопичується» гнів і як він потім, вириваючись назовню, може травмувати оточуючих, та й саму людину. Дитина може побачити і те, як можна висловлювати це почуття більш безпечним, «дозованим» чином. Техніка «Роздратовані кульки» базується на прийомах когнітивно-біхевіорального підходу, і її застосування допускається як в індивідуальній, так і в груповій роботі.

Для роботи потрібні повітряні кульки. Нижче описані основні етапи виконання даної вправи.

1. Попросіть кожну дитину (при груповій роботі) надути кульку і зав'язати її (якщо хтось не може, йому можна допомогти).

а) Поясніть дітям, що кулька може символізувати тіло, а повітря, яке знаходиться в ній – почуття роздратування і гніву.

б) Запитайте дітей (після того, як вони зав'яжуть кульки), чи може зараз повітря входити в кульку і виходити з нього, і що трапляється, коли ці почуття переповнюють людину. А якщо людина переживає роздратування і гнів, чи може вона залишатися спокійною і мислити «тверезо»?

2. Запропонуйте дітям стрибнути на кульку, щоб вона вибухнула.

а) Запитайте їх, чи можна такий спосіб вираження гніву розглядати як цілком безпечний, а якщо ні, то чому. Деякі діти лякаються, коли кульки вибухають. Обговоріть з ними, що може означати цей страх.

б) Поясніть дітям, що якщо кулька – це людина, то вибух кульки може означати будь-який агресивний вчинок, наприклад напад на іншу людину і т.д. Запитайте їх, чи можна вважати такий спосіб вираження гніву «безпечним».

3. Запропонуйте дітям надути ще одну кульку. На цей раз вони не повинні її зав'язувати; вони лише міцно тримають кульки, не даючи повітря виходити назовню. Кульки і раніше символізують людину, а повітря всередині неї – почуття роздратування і гніву.

4. Запропонуйте дитині випустити з кульки трохи повітря і потім знову міцно його затиснути.

а) Зверніть увагу дітей на те, що кулька зменшилася. «Вибухнула вона, коли ви випустили з неї повітря? Чи можна такий спосіб вираження почуття гніву вважати більш безпечним? Чи залишилася в результаті цього кульку цілою?». Слід підкреслити той факт, що кулька залишилася цілою і неушкодженою, не вибухнула і нікого не налякала. Подібним же чином, колими висловлюємо гнів контрольованим способом, він нікому не завдасть шкоди.

«НІЖКИ ТУПНУЛИ, А КУЛЬКИ ЛУСНУЛИ» (КЕТИ ВАНДЕРЛІХ).

Дана техніка призначена для роботи з молодшими школярами, схильними до прояву агресії щодо однолітків. Використання даної техніки дозволяє дитині переконатися в тому, що образа і злість – цілком нормальні явища.

«Ненормальним» можна вважати лише певні форми зовнішнього вираження цих почуттів.

Вправи «Ноги тупають» і «Кульки лускають» дозволяють дитині в безпечних умовах і соціально прийнятним чином висловити сильні негативні емоції і тим самим зняти психічну напругу. Замість закликів «тримати себе в руках» дитині пропонуються певні способи емоційного реагування. Завдяки їх освоєнню вона може, не травмуючи себе і оточуючих, впоратися зі станом емоційної напруги.

Показання та рекомендації до застосування. Психолог використовує вправи «Ноги тупають» і «Кульки лускають» в роботі з дітьми, схильними до бурхливих проявів почуттів гніву і агресії. Вправа «Ноги тупають» виявляється дуже корисним для молодших школярів. «Кульки» ж застосовують з дітьми як молодших, так і старших класів

Опис техніки. Для вправи «Ноги тупають» на картоні необхідно намалювати контури дитячих ступень, злегка розставлених носками назовні.

Потім дитині пропонується розфарбувати ці сліди будь-яким вподобаним йому чином. Психолог пояснює, наскільки важливо навчитися давати вихід почуттям роздратування і злості, щоб вони не заважали продовжувати займатися іграми чи іншою справою. Кращий спосіб дати їм вихід – це тупнути щосили ногою поруч з малюнком, що зображує сліди. Тоді дитина зрозуміє, що ці почуття

«вийшли» з неї, не тільки по тому, що відчуємо себе краще, але і по тому, що її стопи стануть гарячими - вірний знак того, що вдалося позбутися від злості. Далі варто починати топати (добре мати під рукою змінне спортивне взуття). Коли або психолог, або дитина на секунду зупиняється, варто запитати дитини, чи не відчуває вона тепло в стопах.

Якщо каже, що ще немає, то це висновок того, що тупотіли недостатньо сильно, і потрібно продовжити. Зрештою дитина скаже, що її стопам стало тепло. Іноді цей момент може бути драматичним. Коли дитина визнає, що стопи потеплішали, треба запитати, чи відчуває вона, що злість «вийшла» через ступні назовні і як взагалі тепер відчувається (нерідко треба запропонувати щебільше заспокоїтися, зробивши кілька глибоких вдихів і видихів).

Потім психолог просить намалювати розсерджене обличчя нагорі слідіві щасливе обличчя – у низу. Треба запропонувати дитині скористатися цією вправою, коли вона відчує, що сильно розлютилася, і топати до тих пір, поки на обличчі не з'явиться щаслива посмішка. Хорошою ідеєю є створення в класних кімнатах спеціальних «куточків для тупання» - для зняття напруження, злості учнів, які мають в цьому потребу.

Вправа «Кульки лускають» - ще один спосіб контролю над почуттями роздратування і гніву. Він застосовується в тих випадках, минулу вправу неможливо використовувати внаслідок шуму, який вона створює. Психолог пропонує дитині звільнитися від накопиченої злості, стискаючи і «підриваючи» десять кульок. Далі пропонує відчути, як роздратування і злість виходять через великий і вказівний пальці, коли вона сильно стискає ними кульку. Якщо повітряну кульку стискати і стискати, в певний момент вона лусне.

Зазвичай десяти кульок буває досить для того, щоб роздратування і злість «вийшли» назовні. Іноді вистачає і меншої кількості, але сильно розсердженій дитині може знадобитися більше десятка. Зазвичай, психолог кажу своєму клієнтові, що злість, «виходячи» з кульки, «розсіюється» в повітрі в момент вибуху, і дитина заспокоюється.

Як правило, після виконання описаних вправ, коли дитина вже

заспокоїлася, запитують, що їй так розлютило. Якщо необхідно, треба повторити вправу.

Психологи рекомендують ці вправи батькам для домашнього використання. Їх з успіхом застосовують і вчителі.

ТЕХНІКА «ОПУДАЛО» (МЕРІ МЕЙ ШМІДТ).

Вправа «Опудало» призначене для зняття стресу. Опудало - це м'яка гумова іграшка. Якщо її стиснути, то очі, вуха і ніс висуваються назовні. У магазинах можна знайти чимало іграшок такого роду.

Діти переживають стрес так само, як і дорослі, але, на відміну від них, не вміють ідентифікувати стан стресу і не розуміють його причин. Тому їм буває важко впоратися з цим станом. Вправа «Опудало» заснована на використанні прийомів прогресивної м'язової релаксації, що полягає в почерговому напруженні і розслабленні різних м'язових груп і веде до зміни гемодинаміки, підвищення рівня кисню в організмі і нормалізації обміну речовин. Крім того, в результаті розслаблення м'язів людина може краще сконцентруватися на вирішенні проблем і навіть змінити своє ставлення до причин стресу.

Опис техніки. Психотерапевт має приділяти особливу увагу обговоренню тем, порушених дитиною в процесі стимулювання ігрової діяльності і які стосуються «страшних» думок або образів, «страшної» ситуації. Дуже важливо оцінити характер переживань дитини, перш ніж пропонувати їй дану вправу. Оскільки, стискання гумової іграшки може бути сприйнято дитиною як насмішка над її почуттями. Після попереднього обговорення переживань дитини психолог дає їй гумове «Опудало» і пропонує стиснути. Пояснює, що всі «скупчені» в голові дитини «страшні» думки і почуття потрібно «видавити». Під час «видавлювання» вони з голови «Опудала» спочатку потрапляють в шию, потім в груди і плечі і далі проходять через руки або потрапляють в живіт. Група спостерігає за тим, хто і як стискає «Опудало». Те, що дитина, стискаючи іграшку, раптом почервоніє, є для інших дітей вірним знаком його великих зусиль, тому треба за це похвалити.

Комусь одному психолог пропонує лічити вголос до десяти. Дитина утримує іграшку в стисломому стані, поки інший не закінчить рахунок, потім відпускає «Опудало», розслабляється і починає глибоко дихати. Вправа повторюється три рази. В ході її виконання інші учасники групи спостерігають і хвалять дитину за поліпшення результатів при кожній новій спробі.

Якщо дитина дозволить, психолог може, підійти до неї зі спини, злегка взяти за плечі. У цьому випадку дитині пояснюється, що за ступенем напруги м'язів плечового пояса психолог зможе відразу визначити, наскільки сильно він стискає іграшку. Таким чином в групі створюється атмосфера азарту. Після трьох спроб дитина говорить про те, як тепер себе відчуває. Чи відчуває тепер себе спокійніше? Чи відчуває тепло в м'язах? Що сталося завдяки рахунку?

Залежно від віку та індивідуальних особливостей дітей, їм можна додатково розповісти про те, як зміст думок людини впливає на її стан. Наприклад, при стисканні «Опудала» дитина може вселяти себе: «Я це можу, я це можу!» Коли діти вже досить добре освоїли вправу, їм можна запропонувати робити її вдома чи в інших обставинах. Так, наприклад, дитина, навіть сидячи на уроці, без праці може по кілька разів поспіль стискати і розтискати кулак, і тощо, напружувати і розслабляти м'язи руки.

Показання та рекомендації до застосування. Пропонована вправа дає хороші результати в роботі з дітьми молодшого шкільного віку. Вони з цікавістю вчаться тому, як можна володіти своїми почуттями. У сприятливій атмосфері групової роботи сором'язливі діти стають більш розкутими, а агресивні знаходять можливість для вираження почуттів роздратування і злості та починають вести себе більш спокійно.

ТЕХНІКА «ЦЕНТР ПОЧУТТІВ» (ХЕЛЕН БЕНЕДИКТ).

Техніка «Центр почуттів» може використовуватися в ігровій терапії неслухняних, гіперактивних дітей молодшого шкільного віку. Вона дозволяє їм краще контролювати прояви своїх почуттів і підвищувати самооцінку. Поліпшення поведінки позитивно позначається на процесі психологічної

допомоги. Психологи можуть використовувати цю техніку для попередження занадто бурхливих емоційних проявів у деяких дітей і навчання їх більш адекватним способам вираження своїх переживань.

Емоційні та поведінкові порушення в даний час характерні для багатьох дітей молодшого шкільного віку. Оскільки емоційна сфера у дітей цього віку ще незріла і вони не володіють відповідними навичками вираження своїх почуттів, в стресових ситуаціях у них нерідко мають місце неадекватні емоційні реакції. Оскільки емоційні і поведінкові порушення часто ускладнюються поганою успішністю дитини, використання даної техніки дозволяє не тільки зняти або попередити прояви дистресу, але і поліпшити показники в навчанні.

Багато порушень поведінки у дітей молодшого шкільного віку є зовнішнім проявом пережитих ними почуттів образи, депресії, тривоги і зниженою самооцінкою. Так, наприклад, порушення емоційного контакту дитини з батьками супроводжуються проявами протестної некерованої поведінки.

Діти, чиї батьки розлучилися або розлучаються, схильні до агресії і бурхливих емоційних реакцій. Тісний зв'язок існує між агресивністю дитини і її депресивними переживаннями. Часто такі діти, отримавши в школі погану оцінку, починають вважати себе «поганими» і «знедоленими». Формування спотвореної, заниженої самооцінки замикає «порочне коло». Використання техніки «Центр почуттів» дозволяє його «розірвати» і навчити дитину більш адекватним способам вираження своїх переживань.

Показання та рекомендації до застосування. Техніка «Центр почуттів» є ефективним засобом роботи з дітьми дошкільного і молодшого шкільного віку, що мають емоційні і поведінкові порушення. Вона сприятлииво відбивається на дітях, які перебувають в стані стресу (в зв'язку з переїздом, народженням брата або сестри, розлученні чи конфліктах батьків і т.д.), проявляє заспокійливий ефект для них.

Багато агресивних дітей можуть успішно користуватися «Центром почуттів», даючи вихід злості і роздратуванню. Для дітей з більш серйозними розладами, що займаються ігровою терапією в індивідуальному порядку,

використання «Центру почуттів» дає можливість продовжити навчання і попередити ускладнення в поведінці.

Всякий раз займаючись в «Центрі почуттів», дитина переконується в тому, що в сильних емоціях немає нічого поганого. Отримуючи підтримку від психолога під час виконання вправи «Центру почуттів» і розвиваючи навички самоконтролю, діти усвідомлюють, що вони зовсім не «погані», а такі ж, як всі інші хлопчики і дівчатка.

Опис техніки. Техніка «Центр почуттів» може бути використана у навчальних кімнатах для дітей дошкільного і шкільного віку, де знаходяться різні конструктори, полиці з книгами та інші ігри. Предмети, необхідні для «Центру почуттів», можуть перебувати в цьому ж приміщенні але по можливості на віддалі від решти простору.

Серед предметів повинні бути такі, які дозволяють дитині відтворити свої почуття: наприклад, на стінах можуть розташовуватися картинки-постери з зображеннями дітей у різних станах; повинні бути доступні книжки-розмальовки, при використанні яких дитина шляхом підбору кольорів зможе передавати різні почуття (роздратування, образи, щастя і т. д.). Для відтворення смутку необхідно мати кілька великих подушок і пару м'яких іграшок у вигляді дитинчат тварин. Для вираження злості повинна бути спеціальна папка або набір щільних аркушів паперу, на яких дитина може малювати каракулі, а потім м'яти папір і викидати у відро для сміття. З цією ж метою дитина може використаний, деякі м'які іграшки і подушки «для биття». Хоча багато дітей, переживаючи роздратування, вважають за краще використовувати ці предмети, деяким більше подобається бити іграшковим молотком. Однак шум від ударів може дратувати інших дітей. Тому вдаватися до цього засобу можна лише в умовах гарної звукоізоляції.

Психолог, що працює спільно з педагогом, може обережно запропонувати дітям скористатися «Центром почуттів». Найкраще це зробити під час читанням присвячених почуттям книг, використовуваних на спеціальних заняттях з дітьми цього віку. Зазвичай читання супроводжується обговоренням «складних»

почуттів і того, що людині найкраще робити, коли вона їх переживає. Психолог показує дітям «Центр почуттів» і пояснює, як можна користуватися наявними там предметами, а потім в порядку експерименту по черзі дає кожному можливість скористатися цими речами. Обов'язковою умовою використання «Центру почуттів» є знаходження в ньому за один раз лише однієї дитини.

Діти приходять туди, коли відчувають в цьому потребу. Психолог або педагог можуть рекомендувати тій чи іншій дитині відвідати «Центр почуттів», коли вони бачать, що її переповнюють переживання. У дітей повинні формуватися позитивні асоціації з «Центром почуттів», і він не повинні перебувати в безпосередній близькості до місць їх відпочинку. Завдання полягає в тому, щоб прищепити дітям звичку користуватися «Центром почуттів» для уникнення прояву сильних емоцій в неконтрольованою і небезпечною для оточуючих і самої дитини поведінкою.

Психолог і педагог повинні заохочувати тих дітей, які успішно користуються «Центром почуттів». Якщо спочатку «Центром почуттів» користуються всього одна-дві дитини, то через деякий час він стає місцем тяжіння для великого числа дітей, що позитивно позначається на загальній атмосфері в класі.

ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА.

1. Додаток до листа Міністерства освіти і науки України від 31 серпня 2020 р. № 1/9-495 Інструктивно-методичні рекомендації щодо організації навчання осіб з особливими освітніми потребами у закладах загальної середньої освіти у 2020/2021 навчальному році. URL: <https://cutt.ly/YkiNEOr> (дата звернення: 23.12.2020).
2. Закон України «Про освіту» (від 04.06.91 р. № 1144-12 із змінами). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0609729-18#Text> (дата звернення: 23.12.2020).
3. Ілляшенко Т. Д. (2009). Інтеграція дітей з особливими освітніми потребами у загальноосвітньому навчальному закладі. *Психолог*, № 10.
4. *Інклюзивне навчання: організаційне, змістове та методичне забезпечення: навчально-методичний посібник* / кол. авторів; за заг. ред. С. П. Миронової (2015). Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка.
5. Кокун О.М. (2004). *Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності*: Монографія. Київ: Міленіум.
6. Луценко І. В. (2013). Психологічний супровід дитини з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивного навчання. *Практичний психолог : Школа*, № 10.
7. Міндей Ю. В. (2023). *Механізми психологічного відновлення внаслідок травматичної події*. Кривий Ріг : КДПУ.
8. Наугольник Л. Б. (2015). *Психологія стресу*. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ.
9. Онлайн-навчання для дітей з ООП – як зробити його доступнішим. URL: <https://cutt.ly/Vki4iVj> (дата звернення: 23.12.2020).
10. *Педагогіка інклюзивної освіти: навчально-методичний посібник* /С. П. Миронова. (2015). Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка.

11. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* (уклад. З. Р. Кісіль). (2020). Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ.
12. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки : методичний посібник (за ред. З. Г. Кісарчук). (2020). Київ : Логос. URL: <https://cutt.ly/bki3333>
13. Прохоренко Л.І., Баб'як О.О., Недозим І.В., Баташева Н.І. (2018). *Бар'єри в навчанні та участі дітей з когнітивними порушеннями: особливості розвитку дітей із ЗПП, РАС, ГРДУ*. Чернівці: «Букрек».
14. Прохоренко, Л.І., Орлов, О. В. (2021). *Діти з особливими потребами в умовах кризових викликів: навчання і супровід* Вісник НАПН України, 2 (3). ISSN 2707-305X : DOI: <https://doi.org/10.37472/2707-305X-2021-3-2-17-11> : <https://visnyk.naps.gov.ua/index.php/journal/article/view/190>
15. Прохоренко, Л., & Прохоренко, Д. (2023). Дистанційне навчання дітей з особливими потребами: створення моделі. *Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови.*, 1(22), 87-102. <https://doi.org/10.33189/epsn.v1i22.222>
16. *Соціальна робота з вразливими сім'ями та дітьми*: посіб. у 2-х ч.; Ч. 2 (За заг. ред.: Т. В. Журавель, З. П. Кияниці). (2017). Київ : Обнова Компані.
17. *Стандартизація навчання школярів з порушеннями когнітивного розвитку* : навчально-методичний посібник (за ред. В.В.Засенко, Л.І.Прохоренко). (2019). Київ : Наша друкарня.
18. Сафін О. Д. (2021). *Теорія та практика психокорекції особистості* : зб. матер. Умань : Уманський держ. пед. унт імені Павла Тичини.
19. Туриніна О. Л. (2017). *Психологія травмуючих ситуацій*. Київ : ДП «Вид. дім «Персонал».
20. Horowitz M.J. *Stress-response syndromes* (2nd ed.). - Northvale, NJ: Aronson.
21. Krystal H. *Trauma and affect // Psychoanalytic study of the child.*