

**Матвєєва Олена Володимирівна,**  
аспірантка Інституту спеціальної педагогіки  
і психології імені Миколи Ярмаченка НАПН України,  
м. Київ, Україна

## **ДІЯЛЬНІСТЬ БАТЬКІВ ЩОДО ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ**

Згідно з визначенням ВООЗ, ментальне здоров'я – це стан щастя та добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя. Це означає, що ментальне здоров'я об'єднує здоровий дух та психіку людини із соціальним складником. Воно є важливим для втілення бажань, реалізації цілей, доброго фізичного самопочуття [3].

Ментальне здоров'я дітей з особливими освітніми потребами є однією з найважливіших складових їхнього життя. Створення сприятливого психологічного середовища та підтримка емоційної рівноваги є основою для розвитку особистості дитини, її соціальної адаптації та успішного навчання.

Дітям з особливими потребами можуть знадобитися підтримка та заохочення до встановлення дружніх стосунків. Взаємодіючи з іншими людьми, діти вчаться вирішувати свої власні конфлікти, розуміти суспільні рамки, здобувати повагу інших та розвивати чуттєвість до унікальних потреб оточуючих. А для цього батькам необхідно: обговорювати елементи дружби – повагу, довіру, задоволення, прийняття; заохочувати дітей запрошувати їх друзів до себе додому; запросити друга дитини на якусь сімейну подію; запропонувати групи, команди чи організації, до яких може приєднатися дитина – часто дружба виникає в організаціях, де в дітей є спільні інтереси; заохочувати дитину ставити питання та демонструвати інтерес щодо оточуючих.

Стресові ситуації порушують базове почуття безпеки. І аби дитина могла вистояти фізично та ментально, важливо відновити це почуття, повернути дитині контроль бодай над якимись сферами її життя. Фізична безпека – це

перший крок до повернення психологічного комфорту. У пригоді також стануть методи психологічної підтримки. Нами визначено певні рекомендації для батьків щодо підтримки ментального здоров'я дитини з особливими потребами в кризових ситуаціях.

Вибудуйте та підтримуйте розпорядок дня. Буденні рутини – навчання, спілкування з однолітками, фізичні вправи тощо – роблять життя надійним і передбачуваним. Звісно, не всі звичні рутини реально зберегти в кризовій ситуації. Але деякі елементи життя можна відновити. Наприклад, це можуть бути сумісні сніданки/вечері, сталий режим сну тощо.

Дайте дитині відчуття контролю. У стані кризи діти часто втрачають відчуття контролю й дуже страждають через це. Дозвольте дитині ухвалювати певні рішення відповідно до її віку: вечірнє дозвілля, меню обіду або в якому одязі піти завтра до школи. Створюйте власні ритуали й традиції. Для дітей з особливими потребами рутина та усталений розпорядок дня мають критичне значення. Відновлення занять із розвитку та корекції суттєво покращить стан малюка. Заразом щоденні виклики війни чи евакуації потребують від батьків нестандартних рішень.

Мабуть, усі українські батьки сьогодні замислюються, як усе те, що бачить, чує, переживає їхня дитина, відіб'ється на її подальшому житті. З одного боку, стрес може бути дійсно руйнівним. У нещодавній публікації *European Child and Adolescent Psychiatry* [1] йдеться про серйозний вплив кризових ситуацій на дітей: підвищення ризику розвитку ПТСР (постравматичний стресовий розлад), депресії, тривожних станів, широкі наслідки для здоров'я в цілому.

За результатами світових досліджень [2] можна з упевненістю сказати: далеко не всі діти в кризових ситуаціях матимуть ознаки значного стресу чи ПТСР. Орієнтовно 7 з 10 дітей впораються зі стресом самотужки. Опірність дітей часто значно вища, ніж може здаватися. Тому не поспішайте з висновками, мовляв, дитину «поламала» війна. На стресостійкість, а відтак фізичне та ментальне здоров'я дитини впливає низка факторів. Частина з них

зовнішні: інтенсивність та тривалість травмувальної події, можливість відновлювати свій ресурс (сон, їжа, відпочинок, гра), психосоціальне оточення, вміння дорослих підтримати тощо. Також є внутрішні чинники: особливості характеру дитини, сформовані психологічні стратегії протидії стресу, стан психічного здоров'я до травматичної ситуації та інші. На деякі з цих факторів батьки вплинути не можуть, та багато що в їхніх силах.

Спілкування потрібне кожному. Щоб дитина не почала ізолюватися, з нею треба говорити про речі, які стосуються її життя: про прогулянки, книги, фільми, ігри. Попросити навчити дорослих чогось, що в неї добре виходить. Це допоможе їй відчути, що вам важливі її інтереси.

Особливо зараз для дитини важлива емоційна близькість із батьками. Щоб зберігати її та зміцнювати, потрібно обіймати дитину, говорити, що ви її любите, хвалити її (за сміливість, за витримку, за вміння, які демонструє дитина), грати з нею, смішити, розділяти з нею емоції. Важливо пам'ятати, що діти, які пережили травматичний досвід, не завжди люблять обійматися й можуть уникати тілесних контактів. Тому слід запитувати дитину, чи можна її пригорнути.

Щоб мати ресурс і можливості допомогти дитині, батькам варто пам'ятати про власні сили, стійкість та піклуватися про себе. Важливо батькам теж дотримуватися правильного режиму харчування та сну, просити про допомогу, спілкуватись з важливими для вас людьми, розповідати про свої емоції та переживання, телефонувати рідним, дозволити собі думати про майбутнє, але водночас акцентувати увагу дітей на приємних спогадах через спільний перегляд родинних світлин, де разом з дитиною батьки покращують свій емоційний стан. Потрібно, за будь-яких обставин, планувати повторення пережитого позитивного досвіду.

#### **Список літератури:**

1. European Child and Adolescent Psychiatry. Volume 33, Issue 9. 3299 p.
2. Fernando C., Ferrari M. Handbook of Resilience in Children of War. New York, Heidelberg, Dordrecht, London: Springer. 2013.
3. Що таке ментальне здоров'я та як про нього дбати? URL: <https://smu.dsp.gov.ua/news/shcho-take-mentalne-zdorov-ia-ta-iaak-pro-noho-dbaty/>