

Упровадження зазначених вправ програми допомогло подолати труднощі під час взаємодії з підлітками, у яких виявлено досить низький рівень обізнаності з питань алгоритму дій у ситуації цькування колективом однієї людини. Програма з профілактики мобінгу серед підлітків довела свою ефективність і необхідність її впровадження у профілактичній роботі в напрямі психологічної безпеки здобувачів освіти.

Література

1. Алексєєнко Т. Булінг і Мобінг – Причини розвитку і шляхи профілактики. Електронна бібліотека НАПН України. URL: http://lib.iitta.gov.ua/712116/1/01_18 (дата звернення 22.09.2022 р.)
2. Алексєєнко Т. Явища мобінгу й булінгу у взаєминах особистості та колективу. Електронна бібліотека НАПН України. URL: http://lib.iitta.gov.ua/715986/1/01_19 (дата звернення 22.09.2022 р.)
3. Лист Міністерства освіти і науки України від 02.08.2022 № 1/8794-22 «Щодо діяльності психологічної служби у системі освіти в 2022/2023 навчальному році». Вебсайт. URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/shodo-diyalnosti-psihologichnoyi-sluzhbi-u-sistemi-osviti-v-20222023-navchalnomu-roci/> (дата звернення: 16.09.2021).
4. Сайко Н. Проблема насильства в системі освіти . Дитинство без насилля : суспільство, школа і сім'я на захисті прав дітей: збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції. За заг. ред. проф. О. Кікінежді. Тернопіль : Стереарт, 2014. С. 241–242.
5. Н. Юрко, І. Стефанишин, У. Проценко, Н. Тиндик. Безпечне освітнє середовище: основні характеристики мобінгу та булінгу. URL: <https://www.ukrlogos.in.ua/10.11232-2663-4139.11.02.html> (дата звернення 23.09.2022 р.)
6. Кодекс безпечного освітнього середовища. Український фонд «Благополуччя дітей». URL: <https://rescentre.org.ua/poperedzhennia-zhorstokoho-povodzhennia-z-ditmy/kodeks-bezpechnoho-osvitnoho-seredovishcha> (дата звернення 25.11.2022р.)
7. Шимановський М. М. Проблема мобінгу в учнівському середовищі. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2015. № 2. С.13–17. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Otros_2015_2_5 (дата звернення 24.11.2022 р.)

Стресостійкість педагогів і батьків дітей з ООП – запорука успішного впровадження інклюзивної освіти

Наталія Атанасова

Діти – як квіти. Доторкнись до кожної з них – і вона задзвенить, розсипле аромат, не схожий один на одного.
В. О. Сухомлинський

Головною метою соціального розвитку сучасного суспільства є повага до людського розмаїття, встановлення принципів солідарності та безпеки, що обумовлює захист і повну інтеграцію в соціумі всіх верств населення, зокрема й осіб з обмеженими можливостями здоров'я. В основу інтеграції покладено принцип доступності та дотримання прав людини щодо рівного доступу до здобуття якісної освіти. Офіційна позиція європейської спільноти щодо усунення упередженості та дискримінації стосовно осіб із порушеннями психофізичного розвитку була висловлена ЮНЕСКО, Комісією з прав людини: «Освіта має

надаватися в межах можливого, у загальноосвітніх школах, без будь-якого вияву дискримінації стосовно дітей та дорослих з обмеженими можливостями».

Інклюзивна освіта – це система освітніх послуг, що базується на принципі забезпечення основного права дітей на освіту та права навчатися за місцем проживання, що передбачає навчання в умовах загальноосвітнього закладу. З метою забезпечення рівного доступу до якісної освіти інклюзивні освітні заклади повинні адаптувати навчальні програми та плани, методи та форми навчання, використання існуючих ресурсів, партнерство з громадою до індивідуальних освітніх потреб і різних стилів навчання дітей з особливими освітніми потребами [1].

До категорії осіб з особливими освітніми потребами належать:

- особи, які опинилися в складних життєвих обставинах;
- особи, які проживають на ТОТ;
- особи, які мають статус ВП;
- діти-біженці та діти, як потребують додаткового захисту;
- особи, які мають певні захворювання (у тому числі імплантат);
- особи з інвалідністю;
- особи, які здобувають спеціалізовану освіту;
- особи з особливими мовними потребами;
- діти з порушенням психофізичного розвитку (для цих категорій дітей з ООП в Україні передбачено організацію інклюзивної освіти).

Для подолання шкільних труднощів у цих дітей мають бути визначені спеціальні педагогічні засоби, основні напрями корекційно-розвиткової та профілактичної роботи на основі своєчасної діагностики та правильної кваліфікації особливостей психічного розвитку дитини.

Реалізація потенційних можливостей для розвитку психіки дітей залежить, із одного боку, від загального соціального благополуччя, уваги дорослого оточення, а з іншого – від організації медико-психолого-педагогічного супроводу, що враховує особливості та значення формування тих чи інших функцій, умінь і навичок.

Складність надання допомоги дітям з особливими освітніми потребами можна назвати комплексною проблемою: педагогічною, психологічною та медичною. Для її вирішення необхідні спільні зусилля лікарів, педагогів, психологів і батьків [4].

Ще років десять тому в нашому суспільстві людей з певними психофізичними порушеннями розвитку називали «інвалідами», «каліками» або використовували медичну термінологію, що вказувало на той чи інший діагноз, порушуючи права людини. Прийшло розуміння, що такі дітки – люди з особливими потребами. З'явилася надія на те, що в суспільстві укорінюються навички ставлення до таких людей з розумінням, що важливо надавати їм допомогу, супроводжувати їх в адаптації до складних реалій життя.

Ставлення – один з основних рушіїв людської життєдіяльності; без нього нам було б складно тлумачити події та реагувати на них, приймати рішення, осмислювати свої стосунки з іншими людьми в буденних ситуаціях. У них поєднуються почуття, поведінкові наміри, погляди та думки, що формуються в кожній особі щодо людей, предметів і явищ повсякденного життя. Ставлення також вважають тривимірною комбінацією думок, почуттів і дій. Незалежно від походження ставлення безпосередньо впливають на наші думки, почуття та

вчинки. Можна стверджувати, що вони визначають те, як ми думаємо, відчуваємо та діємо. Вони порівняно стійкі, і тому чим більше відомо про ставлення особи, то точніше можна передбачити її поведінку. Ставлення формуються безпосередньо в процесі соціалізації людини, починаючи з дитячих років. Оскільки вони не закладені в нас від народження, а набуваються протягом життя, їх можна змінювати під час навчання.

Щоб дізнатися ставлення до дітей з ООП учасників освітнього процесу, можна використати опитування [4]:

1. Чи мали ви можливість спілкуватися з дітьми з ООП?
2. Які почуття викликають у вас ці діти?
3. Як ви вважаєте, такі діти повинні навчатися в загальноосвітніх закладах?
4. Яким чином ви можете допомогти таким учням?
5. Як ви вважаєте, якої допомоги потребують ці учні від держави?
6. На вашу думку, як найгуманніше називати таких дітей?

Для успішного розвитку дітей з особливими освітніми потребами найважливішим чинником є позитивне ставлення до них усього шкільного колективу, усіх дорослих, які причетні до розвитку та соціалізації.

Педагоги й батьки дітей з ООП – фундамент у побудові стосунків зі шкільним колективом, у соціалізації, у становленні особистості.

Багато педагогів, фахівців, батьків, задіяних у виконанні почесної місії – сприяти розвитку дитини з особливими освітніми потребами, поліпшувати стійкість психоемоційного стану таких учнів.

Розглянемо це питання більш детально. Значна увага приділяється почуттям дітей з ООП, розроблено безліч корекційно-розвиткових вправ і програм, створені умови для навчання та всебічного розвитку цих учнів. Але ж запорука успішної інклюзії дітей з ООП – це стресостійкість педагогів і батьків, які є поряд із цими школярами.

Види знань, умінь і якостей, якими мають володіти вчителі для успішної роботи в інклюзивному середовищі [4]:

- розуміння інклюзії та повага до розмаїття методів роботи;
- співпраця із зацікавленими сторонами (у тому числі батьками й фахівцями);
- створення позитивного соціального клімату;
- методи викладання, які узгоджуються з принципами інклюзії;
- планування інклюзивного навчального процесу;
- прагнення до неперервного професійного зростання;
- розвинені комунікативні та організаційні здібності, здатність співчувати, співпереживати;
- ціннісні орієнтації, спрямовані на розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, на творчу педагогічну діяльність;
- навички вирішення конфліктних ситуацій.

Основні завдання для вчителів, які працюють у класі з інклюзивною формою навчання:

- подолати психологічний бар'єр, усвідомити, що такі діти мають рівні можливості вчитися разом з усіма;
- застосовувати особистісно орієнтовані методи навчання з урахуванням індивідуальних особливостей дітей з ООП;

- застосовувати стимулюючу систему оцінювання навчальних досягнень учнів;
- прагнути допомогти дитині з ООП відчувати себе частиною колективу;
- створювати позитивну атмосферу в класному колективі.

До сучасного вчителя є багато вимог. Незважаючи на свій настрій та самопочуття, учитель повинен зайти до класу з посмішкою та провести урок на високому рівні. Але школа – це місце підвищеної емоційної напруги: конфлікти між учнями, проблеми дітей та їхніх сімей, вимоги адміністрації закладу та великий обсяг інформації, яку треба обробити й систематизувати. Тож шкільне середовище також може бути стресовим фактором для педагога. А біля дитини з особливими освітніми потребами необхідно мати внутрішню стійкість і бути в ресурсі для навчання та створення умов розвитку. Отже, для педагога дітей з ООП питання стресостійкості дуже актуальне.

Не варто забувати про найголовніших дорослих, які є біля дитини з особливими освітніми потребами. Це її батьки. Зважаючи на впровадження інклюзивного навчання, що передбачає залучення батьків як активних учасників навчально-виховного процесу, у теорії та практиці педагогічної науки виникла необхідність активного вивчення сім'ї, яка виховує дитину з особливими потребами. Саме з власної сім'ї дитина виносить у доросле життя перші уявлення про морально-людські цінності, норми поведінки, характер взаємовідносин між людьми. У сім'ї діти наслідують близьких, орієнтуються на їхні соціальні та моральні установки, тому психологічна зрілість батьків, їхні ідеали, досвід соціального спілкування найчастіше мають вирішальне значення в розвитку дитини.

Спілкуватися з дітьми з особливими освітніми потребами, навчати їх, бути поряд під час переживання ними складних почуттів втоми, розчарування – для цього потрібний внутрішній баланс, опора й уміння ідентифікувати власні почуття. Грамотне управління своїм станом і поведінкою під час сильної фізичної або психічної напруги – важливі навички в педагогічній роботі та батьківстві.

Неоднозначність розуміння природи стресу призвела до розбіжностей у поглядах на його сутність. Як і багато років тому, коли всесвітньо відомий вчений Ганс Сельє заснував вчення про стрес, так і на цей час у науковій літературі немає більш відомого й водночас більш спірного наукового терміна, ніж «стрес». Слово «стрес» дуже часто можна почути й у повсякденному житті. Кожен, хто вживає цей термін, вкладає в нього свій зміст, своє трактування. Ще Ганс Сельє говорив, що коли запитати навмання декількох людей, що таке стрес, то, напевно, дістанемо стільки ж різних відповідей. По-перше, цілковитої згоди у визначенні поняття стресу досі немає й у науковому середовищі, а по-друге, його природа настільки цікава, що той самий потенційно стресовий вплив в одних людей матиме сильні негативні реакції, а в інших – або нічого, або навіть щось приємне. Реагуємо на стрес ми також по-різному. У переліку з п'ятдесяти характерних реакцій на стрес є протилежні ознаки. Так, хтось у момент гострого стресу червоніє й відчуває напад нестримного голоду, а хтось блідне та втрачає апетит. Хронічний стрес, наприклад, може призвести як до набирання ваги, так і до схуднення без жодної дієти.

Учений 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».

Фізіологічні, психологічні, соціальні реакції людей і тварин на надзвичайні впливи до Ганса Сельє вивчали сотні дослідників, не називаючи їх «стресом». Уперше реакцію організму на стрес описав у 1932 році психолог Уолтер Кеннон, який назвав стрес «реакцією боротьби» або «втечі».

Згідно з думкою самого Ганса Сельє, стрес може бути і корисним, коли він «тонізує роботу організму» та допомагає мобілізації захисних сил (ураховуючи імунну систему). Для того щоб стрес прийняв характер еустресу, необхідні певні умови .

Чинники, властиві переходу стресу в еустрес [3]:

- узгодження дій індивіда з боку соціального середовища;
- наявність достатніх ресурсів для подолання стресу;
- позитивний емоційний фон;
- досвід вирішення подібних проблем у минулому й позитивне передбачення майбутнього.

У той же час за відсутності цих умов або ж за наявності значної сили негативного впливу на організм, початковий стрес переходить у його шкідливу форму – дистрес. Цьому може допомагати низка чинників як об'єктивного, так і суб'єктивного характеру.

Чинники, властиві переходу початкового стресу в дистрес [3]:

- емоційно-когнітивні чинники: недостатньо потрібної інформації, негативний прогноз ситуації, відчуття безпорадності перед проблемою, що виникла тощо;
- переважна сила стресу над адаптаційними можливостями організму;
- велика тривалість стресорного впливу, що призводить до виснаження адаптаційного ресурсу.

Під стресом Ганс Сельє розумів систему реакцій організму у відповідь на будь-яку вимогу до нього, що спрямована на створення адаптації чи пристосування організму до труднощів. Найточніший китайський ієрогліф, який описує поняття «стрес», перекладається європейськими мовами також як «криза». Він складається з двох знаків, розташованих поряд один з одним. Перший означає «небезпека», а другий – «можливість».

Найчастіше, зазвичай, стрес викликають події неприємні, особливо, якщо вони непередбачені та перебувають поза зоною нашого контролю. Ми відчуваємо стрес, коли потрапляємо в сумнівні або неоднозначні ситуації, коли переживаємо міжособистісні конфлікти.

Та навіть у налагодженому повсякденному житті ми піддаємося впливу стресу набагато частіше, ніж нам це здається. Ми проспали, спізнилися, загубили щоденник, застрягли в автомобільній тягнучці, наші плани зірвалися, нам не подзвонили, нас підвели... Усі ці знайомі кожному побутові дрібниці викликають у нас певну фізіологічну реакцію: збудження, сухість у роті, прискорене серцебиття, тремтіння рук, спітніння... Нам стає важко зосередитися на чомусь, що не стосується пережитої події, думки про яку повертаються знову й знову... Іншими словами, ми переживаємо стрес.

Стреси бувають гострими й хронічними, що накопичуються поступово. Як відомо, навіть одиничний супергострий стрес, викликаний трагічною подією, може стати причиною серйозної хвороби й навіть смерті. Набагато типовішою є ситуація, коли людина занедужує в результаті одночасного впливу кількох стресових подій «середнього ступеня ваги».

Стреси підривають наш імунітет, роблять нас уразливими для інфекцій. До далеко не повного списку патологій, причина яких пов'язана з переживанням стресів, належать депресія, тривожність, інфаркт, інсульт, ослаблення імунної системи, 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...

Коли людина потрапляє в стресову ситуацію та намагається адаптуватися до впливу стресу, то цей процес, за Гансом Сельє, проходить три фази [3].

1. *Фаза тривоги.* Організм мобілізується для зустрічі із загрозою. Відбуваються біологічні реакції, які обумовлюють боротьбу або втечу. З погляду фізіології це певні зрушення: згущення крові, підвищення тиску, збільшення печінки тощо. Опір організму спочатку знижується («фаза шоку»), а потім включаються захисні механізми («фаза протишоку»).

2. *Фаза опору* (резистентності, стійкості, адаптації). Організм намагається опиратися загрозі або справлятися з нею, якщо загроза продовжує діяти та її не можна уникнути. Фізіологічні реакції перевищують норму, і це робить тіло вразливішим для інших стресових факторів. Наприклад, коли ви захворіли, то гостріше реагуєте на неприємності. Врешті-решт, тіло адаптується до стресу і повертається до нормального стану. За рахунок напруги систем, що функціонують, досягається пристосування організму до нових умов.

3. *Фаза виснаження* характеризується вразливістю до втоми. Фізичні проблеми призводять до хвороб і навіть до загибелі організму. Ті самі реакції, які дозволяють опиратися короткочасним стресорам, – підсилення енергії напруження м'язів, нехтування ознак болю, припинення травлення, підвищення тиску крові – за тривалої дії шкідливі. Виявляється неспроможність захисних механізмів і наростає порушення погодженості життєвих функцій.

У теорії Г. Сельє стрес розкладається з позиції фізіологічної реакції на фізичні, хімічні та органічні фактори. Основний зміст теорії може бути узагальнено в чотирьох положеннях.

1. Усі біологічні організми мають вроджені механізми підтримання стану внутрішнього балансу або рівноваги функціонування своїх систем. Збереження внутрішньої рівноваги забезпечується процесами гомеостазу. Підтримання гомеостазу є життєво необхідним завданням організму.

2. Стресори, тобто сильні зовнішні подразники, порушують внутрішню рівновагу. Організм реагує на будь-який стресор, приємний чи неприємний, неспецифічним фізіологічним збудженням. Ця реакція є захисно-пристосувальною.

3. Розвиток стресу та пристосування до нього проходить декілька стадій. Час перебігу й переходу на кожну стадію залежить від рівня резистентності організму, інтенсивності і тривалості впливу стресора.

4. Організм має обмежені резерви адаптаційних можливостей щодо попередження та усунення стресу – їх виснаження може призвести до захворювання і смерті.

Форма відповіді на стресогенну дію виробляється індивідом у міру того, як він продовжує взаємодіяти із ситуацією через процеси ідентифікації та оцінки сигналів, вироблення стратегії поведінки – особистісна реакція в цьому процесі є визначальною. При менш інтенсивній і повільній дії екзогенних чинників роль особистісної реакції виявляється виразніше. Тимчасова послідовність різних

фізіологічних і біологічних реакцій більшою мірою обумовлена індивідуальними особливостями суб'єкта.

Симптоми стресу: роздратованість (часто безпідставна); порушення сну; зниження концентрації уваги; погіршення процесів запам'ятовування та відтворення інформації; неможливість розслабитися; втрата інтересу до близьких людей; апатія; безпричинна турбота про себе, відчуття жалості до себе; відчуття безвиході; втрата апетиту чи, навпаки, споживання їжі у великій кількості; нервові тики; посилення існуючих або нові шкідливі звички; безпричинна метушливість.

Принципово важливим є дотримання принципу: «Не нашкодь!». У випадку, коли вчителі відчувають, що дитина потребує допомоги, але в них бракує ресурсів для її надання, необхідно залучити кваліфікованого фахівця в галузі психічного здоров'я.

Одним із найважливіших завдань педагога є налагодження стосунків із дитиною, у яких є можливим діалог. «Стосунки замість виховання» – основна ідея діалогічного підходу до розуміння природи повноцінної взаємодії педагога з дитиною.

Золоте правило емоційного діалогу: «Говорити так, щоб тебе слухали, слухати так, щоб із тобою говорили».

Алгоритм емоційного діалогу:

1. Створювати середовище безпеки та довіри, щоб до діалогу спонукав не примус, а потреба дитини.

2. Під час розмови застосовувати стратегії активного й емпатичного слухання:

- підтримувати зоровий контакт;
- реагувати на сказане жестами, мімікою, киванням головою;
- за потреби використовувати заохочувальні фрази: «так», «ага», «зрозуміло» тощо;
- називати емоції дитини, відокремлюючи почуття та реакції/дії;
- реагувати на паузи, як на природну потребу дитини в часі й тиші, щоб зібратися з думками, підібрати слова.

3. Вибудовувати взаємодію на основі спостереження та аналізу власних почуттів і реакцій, викликаних розмовою.

4. Спонукати дитину до вираження сильних емоцій чи задоволення бажань/потреб через гру, за допомогою уяви чи фантазії.

Сучасне життя дуже насичене інформаційно, людина повинна швидко реагувати на ситуації, вирішувати одночасно декілька завдань, що викликає напруження. Додаємо до цього відсутність повноцінного відпочинку, емоційного та фізичного розслаблення. Так і до неврозу недалеко. Щоб цього не сталося, пропонуємо систематично виконувати нескладні вправи.

Вправа 1. Станьте ногами на тверду поверхню (бажано, щоб це була земля, якщо неможливо – підлога). Розслабте все тіло, зробіть декілька вдихів і видихів, не напружуючи м'язи. Спрямуйте свою увагу на ноги. Відчуйте, як сила гравітації притискає вас до землі. Простежте, як земля тримає вас, і в цей момент ви стаєте немов важчі, подивуйтеся з того, якою стійкою стає ваша позиція, як вам допомагає контактування із землею, як твердість землі надає вам упевненість і стійкість. Зробіть ще декілька глибоких вдихів і видихів, віддайте землі чи підлозі всю напругу. Уявіть, що вона вся стікає з вас, бо непотрібна, а земля її приймає в себе. Подякуйте напруженню, що воно було вам потрібно в якийсь певний час, а зараз воно виконало функцію і ви його віддаєте землі.

Вправа 2. Вийдіть на відкриту місцевість (на галявину, у ліс, сад чи оберіть самі будь-яке місце, де можна лягти на зелену траву чи килимок). Умостіться зручно, але не притискаючи кінцівки до тулуба, руки долонями догори. Закрийте очі та зробіть кілька вдихів і видихів. На кожному видиху намагайтеся максимально усвідомлено розслабити м'язи. Направте увагу на всі частини тіла по черзі : шию, груди, живіт, стегна, руки, ноги. Перевіряйте всі частини тіла, намагайтеся простежити, де напруга не зникає, не поспішайте, дихайте повільно, впускайте розслаблення. Переключіть увагу на тверду поверхню землі чи підлоги. Відчуйте велич, цілісність, монолітність планети, а ви на цій планеті зовсім маленькі, віддайте їй усе напруження, яке ви накопичили за цей час. Напруга відходить у землю, тіло розслабляється. Контакт із землею стає більш щільним, ви поєднуєтеся з величчю землі і відчуваєте від цього єднання силу, гармонію та стійкість. У вас є підтримка та опора. Коли ви відчуєте, що повністю розслабилися, скажіть слова вдячності своєму тілу й можете закінчити вправу.

Вправа 3. Для цієї вправи повинна бути розвинена уява та фантазія. Сядьте зручно на землю (або підлогу). Зробіть декілька глибоких рівномірних вдихів і видихів. Спрямуйте увагу на землю, на контакт свого тіла із нею. Відчуйте, що ваші емоції гармонізуються, врівноважуються. Уявіть, що з вашого тіла (з хребта, куприка) виростає золотий шнур, прямуючи до ядра землі. Утримуйте увагу на тому, як шнур кріпиться до міцного, яскравого ядра землі, і цей зв'язок дає силу, опору, здатність бути усвідомленою спокійною людиною. Дихайте глибоко та спокійно. Чиста й цілюща енергія землі наповнює кожен клітинку вашого тіла, даруючи розслаблення та відчуття цінності, мудрості, світла. Побудьте в цьому стані. Дихайте та спостерігайте за змінами в тілі.

Заземлення впливає на всі сфери життя людини. Наш психологічний стан впливає на самопочуття, на гармонізацію стосунків із соціумом, на впевненість у досягненнях. Страх, тривожність, роздратованість – супутники неврівноваженої і втомленої людини. Вправи заземлення дають можливість за короткий час збалансувати своє тіло та емоції, відновити спокій та ясне адекватне сприйняття життєвих подій.

Пропонуємо також переглянути за посиланням конспект заняття «Стресостійкість педагогів і батьків дітей з ООП – запорука успішного впровадження інклюзивної освіти»
<https://docs.google.com/document/d/1cOPIDUyIx6Y-dY8Mld4S6uEI-WUQiMvc/edit?usp=sharing&oid=104026030979671190636&rtpof=true&sd=true>

Література

1. Демченко І. І. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутнього учителя початкових класів до професійної діяльності в умовах інклюзивної освіти : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04, 13.00.03. Демченко Ірина Іванівна ; Уман. держ. пед. ун-т ім. Павла Тичини. Умань, 2016.
2. Колупаєва А. А. Діти з особливими освітніми потребами та організація їх навчання. Вид. доповн. та переробл.: наук.-метод. посібник. Київ : Атопол, 2011.
3. Сергеева І. В. Особливості емоційної регуляції професійної діяльності вчителя в напружених ситуаціях : автореферат дис. ... канд. психол. наук : І. В. Сергеева ; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2003.
4. Турецька Х. І., Шляхтіна М. А. Психологічні чинники ставлення педагогів до інклюзивної освіти. Тематичний випуск «Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору». Київ, 2010.