



**Надія БИРКО,**  
доцент кафедри менеджменту та освітніх технологій  
Хмельницького ОІППО ім. Анатолія Назаренка,  
кандидат педагогічних наук

## Підтримка дітей з особливими освітніми потребами під час війни

Підготовка дітей з особливими освітніми потребами, їхніх сімей та педагогічних працівників закладів освіти має велике значення під час реагування на надзвичайні ситуації, зокрема воєнного характеру, як у межах закладу освіти, так і поза ним.

Дитина з особливими освітніми потребами (далі - ООП) має такі самі права та можливості, як і будь-яка інша дитина в Україні. Важливо враховувати, що її рівень обробки інформації та швидкість реакції можуть бути іншими, відмінними від загальної кількості дітей, зокрема через особливості когнітивних функцій та емоційних процесів обробки інформації, сенсорні та моторні обмеження, складнощі з руховою сферою, відмінності в обсягах уваги та концентрації тощо. Все це є надзвичайно важливим для навчання, що враховується через побудову індивідуальної освітньої траєкторії для дитини з особливими освітніми потребами. Але коли ми плануємо створення безпечного освітнього середовища та його реалізацію (функціонування) в закладі освіти - маємо враховувати, що ці фактори є визначальними і для поведінки дитини, і для швидкості її реакції на непередбачувані обставини.

Діти з ООП відчувають труднощі у розумінні значення подій та сприйманні інформації про обставини, в яких знаходиться, особливо, якщо ці обставини швидко змінюються. Але завжди відчувають емоційну складову соціальної ситуації - стрес, тиск оточення та обставин, тощо.

Відсутність можливості чи здатності зрозуміти і пояснити для себе причини та наслідки ситуації, в якій дитина раптово опинилась, – це те, що викликає у дитини сильну тривогу з усіма її можливими наслідками: психологічна травма, непередбачувані реакції, непрогнозована поведінка, що може бути небезпечним для життя в умовах негайного реагування на надзвичайні ситуації. Таким чином, діти з ООП є більш вразливими в подібних ситуаціях - на емоційному, когнітивному та поведінкових рівнях. Через свої особливості та вразливість вони піддаються підвищеному ризику стресових реакцій і тривоги, як зовнішню реакцію можна чекати регресивних реакцій, або навіть регресивних станів, поведінкових змін – неспокійність, гострі емоційні спалахи (гнів, плач, істерики), хвилювання або байдужість і апатія тощо [2].

Щоб забезпечити належне освітнє середовище для дітей з ООП, потрібно розробити відповідний план заходів в закладі освіти, який стосуватиметься безпосередньо керівника закладу освіти, вчителів і батьків дитини з ООП. Дії зазначених суб'єктів інклюзивного навчання будуть спрямовані на виконання певних наступних завдань:

### **Керівникам закладів освіти:**

- визначити зрозумілий порядок дій;
- готовність педагогічних працівників реагувати відповідно цього порядку;
- підтримка персоналу під час повернення до звичайного життя та функціонування;
- підтримка щоденної готовності до реагування;
- підтримка психологічно здорової атмосфери.

### **Вчителям:**

- бути обізнаним, ознайомленим з ознаками ситуації, які можуть бути стресовими для дитини з ООП;
- заздалегідь запланувати та приготувати засоби ефективного втручання під час реагування на ситуацію;
- запобігти психологічній травмі, відслідкувати та не допустити її розвиток.

### **Батькам:**

- об'єднати зусилля батьків і педагогічного колективу для забезпечення фізичної та психологічної безпеки дитини;
- набути знання про те, як справлятися із власними реакціями та емоційним реагуванням їх дитини з ООП;
- оволодіти різними способами подолання важких стресових ситуацій.

Щоб підготувати дитину з ООП до реагування на надзвичайні ситуації, кожен педагогічний працівник може дотримуватись загальних рекомендацій для дітей з ООП, що дають можливість врахувати її потреби та можливості. До таких загальних рекомендацій належать:

#### 1. Тренування:

«Коли мені страшно, я можу бігти дуже швидко»,  
«Коли нервуюсь, я хочу, щоб поруч був дорослий».

2. Повторення (візуальні та рельєфні значки, звукові підказки).

#### 3. Підтримка дитини:

«Боятися в такій ситуації – це нормально»,  
«Давай трохи попереживаємо разом».

#### 4. Переконавання:

Ти не сама на жодному з етапів, як у звичайному житті, так і під час надзвичайної ситуації, поруч є надійний дорослий, який підкаже та допоможе.

5. Серія занять з соціально-емоційного навчання. (Вербальні та невербальні методи та засоби).

6. Додаткова підтримка та увага (на всіх етапах навчання та під час тренувань для учнів, які нещодавно прийшли на навчання).

7. Відпрацювання різних сценаріїв на тренування (в ігровій та рольовій формах).

8. Індивідуальні засоби впливу:

сигналами можуть стати: вираз обличчя, мимовільні рухи певного зразка, зміни в мовних моделях, стереотипна поведінка, замкнутість, нервовість, повторюваність певних дій, тощо.

9. Моделювання поведінки:

якщо ми не перевіримо рівень розуміння вказівки у дитини, то не дізнаємось, які сумніви та незрозумілі моменти залишились у неї.

Різні категорії дітей з ООП мають особливості сприйняття та реагування на надзвичайні ситуації. Суттєвою допомогою для таких дітей можуть стати:

### **Діти з розладами аутистичного спектра:**

- заздалегідь відпрацьовані «соціальні історії», зокрема, у вигляді візуалізації;
- створення власного досвіду;
- багаторазові повторення;
- підказки.

### **Діти з інтелектуальними порушеннями:**

- контроль власних реакцій, які зчитує дитина;
- чіткі інструкції;
- пояснення;
- комунікативні дії;
- використання малюнків;
- доступні засоби візуалізації.

### **Діти з труднощами в навчанні:**

- повторення сказаного;
- супровід візуальними підказками;
- перевірка розуміння сказаного.

### **Діти із сенсорними порушеннями:**

- інтонація голосу та його інтенсивність будуть джерелом знань дитини;
- заздалегідь спрактикувати орієнтування у просторі та рух під час тренувань;
- переклад жестовою мовою;
- використання малюнків, візуальних історій;
- вивчити спеціальні слова, жести, знаки.

### **Діти з емоційними/поведінковими розладами:**

- багаторазові рутинні тренування;
- рутинні повторення;
- більше підтримки, часу, настанов;
- ефективний приклад для наслідування;
- програвання можливих нестандартних ситуацій.

Важливо не недооцінити вплив травматичних подій на дітей з ООП, а потрібно усвідомлювати вплив подій на неї. Таким дітям потрібно більше тренувань, часу, підтримки, настанов. Під час спілкування маємо звертати увагу на властиві їм прояви тривожності та занепокоєння, які можуть виражатись в міміці, жестах, зміні мовлення, інтонацій, нервозності. Дитина може прагнути та намагатись досягти ізоляції, відмовлятих брати участь у спільних з іншими дітьми видах діяльності, тощо [2].

Під час війни діти втрачають своє базове відчуття безпеки, а це, своєю чергою, суттєво впливає на їхній настрій, емоційний стан, здатність навчатися та взаємодіяти з іншими. До методів підтримки дітей з особливими освітніми потребами під час війни можна віднести:

#### 1. Старі ритуали.

Якщо можливо, відновіть звичні для дитини елементи освітнього процесу. Це може бути вітання з учителем уранці, руханка між уроками, повернення «довоєнного» розкладу тижня – будь-що, добре знайоме учневі чи учениці. Такий ритуал додає стабільності та створює опору під час навчання для всіх школярів, не лише для дітей з особливими освітніми потребами.

#### 2. Нові ритуали.

Новим ритуалом може бути особливе вітання на початку дня чи прощання після завершення занять. Якщо уроки відбуваються офлайн, найкраще підійде фізичний контакт – давати «п'ять» учителю або сусіду по парті тощо.

Водночас не забувайте, що ця активність має бути прийнятною для учня. Так, якщо більшість дітей люблять давати «п'ять», то з обіймами краще бути обережними.

Якщо заняття відбуваються онлайн, запропонуйте зробити «сенсорну зарядку», коли кожен учень розповідає, що зараз бачить, чує, відчуває на запах, смак чи дотик. Така вправа «заземлює» та знижує тривожність. Або ж запропонуйте учням по черзі назвати по одному предмету жовтого кольору, які є навколо них, чи по одному звуку, який вони зараз чують, тощо.

#### 3. Зарядка.

Перед тим, як переходити до нового уроку чи заняття, приділіть увагу тілу. Для цього підійдуть:

дихальні вправи (5 глибоких вдихів / видихів або дихання «по квадрату»: «малюючи» поглядом квадрат, на його вертикальних уявних гранях робимо вдих / видих, а на горизонтальних – паузи; виходить: вдих – пауза – видих – пауза);

розтягування або легка фізична активність (тягемося вгору стоячи, як дерево, і з видихом нахилиємося вниз; стоячи, плескаємо праву руку лівою і навпаки; тупочемо двома ногами тощо).

Такі вправи повертають увагу до тіла, відволікають від тривожних думок, неспокою та роздратування.

#### 4. Емоції.

Дозвольте дітям розповісти про їхні страхи, занепокоєння, але водночас не змушуйте їх це робити. Усі ми зараз відчуваємо багато розпачу, безсилля, люті, печалі, тож дуже важливо не забороняти дітям висловлювати такі емоції, плакати чи дратуватися.

Запитайте на початку дня: «Як минув вечір? А ніч? Чи гарно спали?». Запропонуйте дітям соціально прийнятний спосіб виразити свої емоції: кусатися не можна, а от чимдуж відгамселити подушку, дрібно порвати папірці або що – так! Окремо наголосіть на тому, що це – нормальні емоції, їх відчуваємо ми всі.

#### 5. Війна та безпека.

Складіть соціальну історію (прості ілюстрації з короткими підписами) про те, що нині війна, навчання в

школі змінилося, як поводитися, коли лунає сирена, й чому це так важливо. Така історія пояснить дитині, що відбувається, і запропонує послідовний, зрозумілий алгоритм дій у певній ситуації (повітряна тривога тощо) [1].

**Підтримка батьків дітей з ООП у зіткненні з викликами війни теж є вкрай важливою і може передбачати дотримання 5 основних порад:**

1. Бути поруч. Пам'ятайте, що ми є головним джерелом підтримки для наших дітей. Тому відчуття нашої люблячої присутності – це найголовніший «термостат безпеки» для їхньої душі. Бути поруч – це про дотик і обійми, про співдяльність і про казку разом – де б ми не були – у ліжку чи в бомбосховищі... Це про добрий погляд, це про уважність і любов... І теж про чутливість до того, коли дитина цього потребує, а коли вона хоче побути наодинці.

2. Бути прикладом. Більшість способів давати собі раду з викликами передаються дітям через те, що вони дивляться і наслідують, як поруємося ми. Тож нам важливо бути свідомими цього. І ділитися, і говорити з ними про те, що нам допомагає... І, звісно, це не означає, що ми маємо бути «ідеальним» прикладом, бо стійкість – це не про те, щоби ніколи не падати, а про те, щоби вставати знову і знову...

3. Спілкуватися. Це так важливо для дітей, щоби ми допомагали їм розуміти, що відбувається і як нам вистояти в цій війні – на макрорівні як народу, і на мікро-рівні як сім'ї. Це означає говорити з дітьми з повагою для їх внутрішньої мудрості, бажання і потреби розуміти. Це означає теж слухати, що говорять вони, і слухати те, про що вони мовчать... І відповідати – як можемо – бо не завжди ми знаємо відповіді і у цьому теж важливо бути чесним.

4. Задіювати. Ми не знаємо, наскільки довгими будуть ці випробування війни, але час жити безцінний, і ми маємо жити, що б не було. Ці дії для дітей, це – малювати, вчитися, читати, слухати казки, гратися, допомагати по дому, молитися, робити добрі справи, займатися спортом. Корисна діяльність приносить добрий плід, вона зосереджує увагу і допомагає інтегрувати енергію стресу. І вона важлива не лише дітям, але й нам, дорослим.

5. Відновлюватися. Це випробування може бути тривалим. І відтак брати чимало нашої енергії – а тому ми потребуватимемо часу на регулярне відновлення сил. І ми, і діти. А тому так важливо мати в режимі дня ті активності, які поповнюють сили – як заряджання телефону, коли стрес є більшим, заряджати треба частіше і мати додатковий «повербенк». Тож подбайте, щоби у режимі дня дітей обов'язково були сон, добра їжа, час на гру, на домашніх улюбленців, на рухову активність, щоденний дотик до чогось, що є Світлом (казки, історії, краса, сповнені світла люди) і що нагадує їм у ці темні часи – що є Світло – правди, любові, мужності – і це Світло неминуче перемаже, бо воно непереможне!!! [4].

Уміння проходити крізь життєві випробування, зберігаючи, відновлюючи та плекаючи при цьому психічне здоров'я, особистісну цілісність та зріст, соціальні зв'язки – є психологічною стійкістю. Сьогодні, в часи війни, це є надзвичайно важлива якість, з якою ми усі народжуємось (наче з м'язами), і вона росте і міцніє з кожним

досвідом подолання труднощів та викликів життя. Ми стаємо стійкіші кожен раз, коли обираємо в миті випробувань резилієнтну відповідь: зводиться, коли падаємо; творити життя з надією попри біль втрат; бути мужніми, не зважаючи на страх.

**Сучасні наукові знання дозволяють окреслити формулу стійкості, якої потребують сьогодні усі українці, вона враховує п'ять складових:**

1. Цінності: знати сенс свого життя, своє покликання і жити згідно з цим навіть у миті найважчих випробувань.

2. Ефективна дія: організувати свою поведінку в ефективний спосіб, діяти з надією, діяти згідно цінностей, діяти разом.

3. Корисне мислення: здатність сприйняти ситуацію і навігувати у ній з мудрими та світлими думками.

4. Ефективна регуляція енергії та емоцій.

5. Стосунки: об'єднання з іншими задля подолання труднощів, плекання спільної стійкості, взаємної підтримки та ефективної спів дії.

Мати глибокий зв'язок з цінностями і ефективно діяти. Мудро мислити. Регулювати енергію та емоції. Плекати стосунки. Ці компоненти – це базові складники системи психологічного функціонування, з якими ми народжуємося – здатності організовувати поведінку, мислити та пізнавати, використовувати емоційну енергію та відновлюватися, будувати стосунки. Глибина стійкості в опануванні майстерності володіння цими базовими психологічними процесами, відкрити їх потенціал у реалізації нашої людяності у всій її повноті, щоби ми врешті могли бути вповні людиною – мудрою, мужньою, людиною, що живе у світлі, у правді й любові...[3].

Умови, в яких живуть сьогодні українські діти, не сприяють безпечному їх навчання, вихованню та розвитку, а надто дітям, які мають ООП. Використання різноманітних методів підтримки дітей з ООП під час війни та повоевний час дадуть можливість ефективно подолати труднощі в ситуаціях, які можуть бути непередбачуваними та стресовими в освітньому процесі сучасного закладу освіти.

### **Використані джерела**

1. Кобинець Я. Інклюзія під час війни: як підтримати дітей з особливими потребами? URL:

<https://osvita.ua/school/method/87002/>

2. Лист МОН України «Про методичні рекомендації: Безпечне освітнє середовище: надання індивідуальної підтримки учням з особливими освітніми потребами під час підготовки до реагування на надзвичайні ситуації» № 1/11479-23 від 03.08.2023р.

3. Романчук О. Стійкість має формулу. Академія стійкості. URL: <https://resilience.k-s.org.ua/pro-akademiyu/>

4. Як підтримати наших дітей у зіткненні з викликами війни. Порадник для батьків. Коло сім'ї: Центр здоров'я та розвитку. Львів. 2023. 33с.