



Олена РАВКІС,
практичний психолог, практичний психолог-методист
закладу дошкільної освіти №3 «Ластівка» Шепетівської міської ради

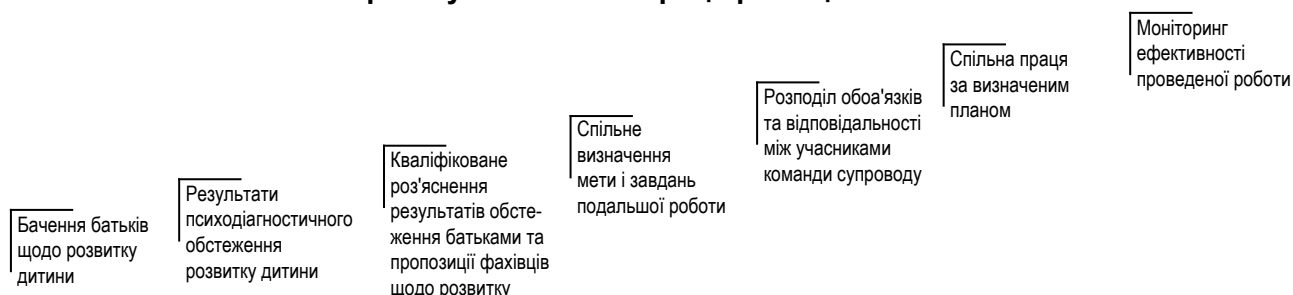
Психологічний консалтинг для батьків

Події, що відбуваються в нашій країні, певною мірою торкаються всіх її громадян. Не менш болісно переживають ці ситуації сім'ї, в яких є діти з ООП. Війна стала бар'єром для отримання якісної допомоги та підтримки. Особливо важлива психологічна підтримка сімей, які перебувають на стадії прийняття діагнозу дитини. Народження дитини з порушенням психофізичного розвитку для родини є переживанням втрати образу дитини без проблем зі здоров'ям. Адже під час вагітності батьки мають певні очікування: як має бути, де син чи донька вчитиметься, як гратиметься, у які гуртки ходитиме. І коли виявляється, що ці мрії саме в такій формі не здійснюються, родина переживає всі стадії горювання, ніби розлучається з кимось (заперечення, відчуття провини, гнів, страждання, усвідомлення). У батьків ви-

никає величезний спектр переживань, і не завжди вони соціально схвалювані. Адже в нас не заведено казати, що ти злишся на дитину з ООП, втомлюєшся, хочеш побути на самоті. До того ж кожен новий життєвий етап, необхідне прийняття важливих рішень на кшталт вибору освітнього закладу.

Метою психолого-педагогічного супроводу батьків дітей з особливими освітніми потребами в ЗДО є створення сприятливого психологічного клімату для взаємодії батьків із членами команди супроводу, підвищення педагогічної компетенції батьків, надання консультацій, розширення знань батьків щодо специфіки розвитку дітей з особливостями психофізичного розвитку, своєрідність протікання процесів адаптації та інтеграції дітей з особливими освітніми потребами в соціумі.

Алгоритм успішної співпраці фахівців та батьків



Для успішної реалізації зазначеної мети на рівні закладу дошкільної освіти педагогам та фахівцям необхідно реалізувати виконання таких завдань:

По-перше, ознайомити батьків з ефективними способами, прийомами, стратегіями взаємодії з дитиною, враховуючи особливості розвитку, поведінки, наявних компетентностей та потенційних можливостей дитини.

По-друге, сприяти розширенню знань батьків щодо особливостей розвитку, навчання і виховання дітей, шляхів подолання вікових криз, особливостей спілкування з дитиною на різних вікових етапах.

По-третє, спрямувати зусилля на формування в батьків адекватної самооцінки та реакції на емоційно нестабільну поведінку дитини під час протікання вікових криз, або загострення конфліктів з дитиною, чи у зв'язку із психофізичними порушеннями, які можуть провокувати соціально неприйнятну поведінку.

Виконання окреслених завдань допоможе батькам почуватися вдома й у закладі освіти зручніше та впевненіше приймати власну дитину з ООП як особистість. Прийняття

в такому контексті розглядається як визнання права дитини на притаманну лише їй індивідуальність, особливість перебігу розвитку, формування особистісних якостей, несхожість на інших, зокрема несхожість на батьків. Приймати дитину – означає погоджуватися та сприймати існування саме цієї людини, визнавати її неповторність із усіма властивими їй рисами та якостями.

Передусім слід концентрувати увагу батьків на позитивних, збережених якостях їхньої дитини, перспективних можливостях її розвитку, і лише після цього говорити про вади і труднощі. Це допомагає підтримати віру батьків у розвиток дитини, спонукає їх організувати навчальну діяльність, формувати адекватні стосунки з дитиною. Психолог, враховує: здоров'я батьків, їхній психологічний стан, їхні можливості, моральні установки, досвід, ставлення до проблем дитини; сімейні стосунки; уміння членів сім'ї розв'язувати проблеми; соціальні зв'язки; приналежність до певного соціального класу.

У тісній співпраці з'ясовується, що велика кількість батьків визнали, що потребують педагогічної освіти. Багато є труднощів і недоліків у сімейному вихованні. Існують певні об'єктивні

причини, як і заважають правильному сімейному вихованню: несприятливі житлові умови, в яких знаходиться деякі родини, низька культура побуту, витрачання сил матерів на клопітку домашню працю, робота матерів за межами України.

Діти з особливостям психофізичного розвитку в освітньому середовищі потребують уваги, піклування з боку оточуючих, однак варто зважати на те, що надмірне піклування може бути згубним.

У сім'ях, де є бабусі і дідусі, які безпосередньо займаються вихованням дитини з обмеженими можливостями здоров'я, часто панує культ, який призводить до усунення будь-яких труднощів на шляху такої дитини, зокрема побутових. Дитину обмежують у виконанні соціальних функцій, тим самим формуючи у неї споживацькі установки, зменшуючи можливості особистісного і пізнавального розвитку.

Повсякденне життя сім'ї має передбачати участь дітей з порушеннями психофізичного розвитку у всіх видах домашніх справ: прибирання, миття посуду, допомога по господарству тощо. Батьки при цьому мають бути терплячі, доброзичливі, однак не варто допускати всюдозволеності, відсутності будь-яких обмежень.

Позитивна атмосфера в родині, захищеність батьківською любов'ю дає змогу бути вимогливими, але не конфліктними. Позитивні вчинки помічаються, оцінюються, підтримуються, негативні вчинки потребують обговорення і відповідної оцінки.

Чинниками, що перешкоджають результативності освітнього процесу дитини з особливими освітніми потребами, можуть виступати особистісні тригери батьків, які в психотравмуючій ситуації (вплив війни) заважають установленню якісного контакту з дитиною. До подібних настанов можуть бути віднесені:

1. Неприйняття особистості дитини з особливими освітніми потребами.
2. Неконструктивні форми взаємовідносин з дитиною з порушенням психофізичного розвитку.
3. Страх відповідальності.
4. Відмова від розуміння наявності проблем у розвитку дитини, їх часткове або повне заперечення.
5. Гіперболізація проблем дитини з особливостями психофізичного розвитку.
6. Віра в диво.
7. Розгляд народження дитини з порушенням психофізичного розвитку як покарання за що-небудь.
8. Розлад взаємин у сім'ї після народження дитини з порушенням розвитку, особливостями поведінки.

В такі кризові моменти виступає найважливішим для кожної сім'ї з дитиною ООП – це навчитися контролювати свої емоції, допомогти стабілізувати свій психологічний стан та стан дитини. В цьому допоможуть наступні поради.

Лайфхаки для батьків

Як контролювати гнів

- Перед тим, як відреагувати (словом або ділом) – порахуйте до 20.
- Опишіть ситуації, які Вас дратують – так Ви зможете краще підготуватися, щоб не відповісти на них спалахом гніву.
- Навчіться використовувати методи релаксації (дихальні вправи, медитацію).
- Багато ходіть пішки по свіжому повітрю. Приймайте контрастний душ.

- У ситуації, що викликала гнів, вмийтесь холодною водою.
- Сходіть смачно поїсти або займіться шопінгом.
- Використовуйте техніку візуалізації безпечного місця: згадайте місце, де Вам було спокійно і затишно, де ви були щасливі. Уявіть собі, що Ви там і знаходитесь.

Релаксаційні вправи

1. Зручно сядьте, заплющте очі протягом 1-2 хвилини, уявляйте легку, чарівну веселку, прекрасну гору барв і себе – у спокійному, приємному, розслабленому стані. Ви відпочиваєте. Вас поступово заповнює почуття спокою, розслаблення... Роздивіться уважно всі кольори веселки. Які кольори ви бачите? Зафіксуйте кожний колір. Відчуйте, як змінюються кольори (червоний, жовтогарячий, жовтий, зелений, голубий синій, фіолетовий) дає можливість радіти вашим душі та тілу. Відчувши повний спокій і задоволення, зафіксуйте цей стан. Рухаючись у зворотному напрямку, на слові «один» розплющте очі (п'ять – чотири – три – два – один).

2. Уявіть, що у ваших грудях знаходиться повітряна кулька. Вдихніть через ніс і повністю заповніть легені повітрям. Видихніть його ротом і відчуйте, як воно виходить з легень. Повторюйте, не поспішаючи. Дихайте та уявляйте, як кулька наповнюється повітрям і стає все більшою та більшою. Повільно видихніть ротом, ніби повітря тихенько виходить з кульки. Зробіть паузу і порахуйте до десяти. Знову вдихніть і наповніть легені повітрям. Затримайте його, порахуйте до 3-х, уявляйте при цьому, що кожна легень — це надута кулька. Видихніть. Відчуйте, як тепле повітря проходить через легені, горло, рот. Повторіть 3 рази, вдихаючи та видихаючи повітря. Зупиніться та відчуйте, що ви сповнені енергії, а все напруження зникло.

Як батькам підтримати дітей з ООП під час війни?

1. Намагайтеся бути максимально спокійним у присутності дитини.
2. Проговорюйте кожен крок та ваші плани та дії. Якщо ви прямуєте в бомбосховище, або евакуюєтеся з міста, поясніть дитині, що вдома небезпечно і що вам необхідно взяти найнеобхідніше.
3. Особливо важливо пояснити дітям, як зараз важливо, щоб вони робили все, що просять батьки, без суперечок.
4. Намагайтеся відволікати дитину доступними іграми, жартами, розмальовками тощо. Якщо ви знаходитесь у бомбосховищі, без доступу до олівців/ручок/ігор/розмальовок і т.п., можна рахувати людей навколо, шукати кольори (наприклад на одязі людей), обводити пальчиком свою руку, вчити вірш, розповідати казку, співати.
5. Практикуйте разом з дітьми дихання, яке застосовують у стресових ситуаціях і за панічних атак: вдих-затримка, дихання-видих-затримка дихання.
6. Обіймайте дитину, тримайте за руку. Це заспокоює навіть дорослих.

Інструменти підтримки для батьків під час війни

- Український сімейний ресурс www.baby.com.ua
- Сайт присвячений питанням народження, розвитку та виховання дітей. Призначений для батьків, які шукають

докладну інформацію в Інтернеті. Надана інформація охоплює період від планування дитини до молодшого шкільного віку. В окремому розділі – розвивальні комп'ютерні ігри www.baby.com.ua/igr.html.

— Інтернет-енциклопедія сім'ї, материнства, дитинства www.ua.ua.info

Статті, огляди, відгуки, думки на теми: планування дитини, вагітність, розвиток дитини; здоров'я, хвороби, лікування дітей; психологія дітей, товари і послуги в Україні, інформація про організацію дозвілля. Є можливість отримати консультацію лікаря, психолога, юриста; взяти участь в обговоренні проблем.

— Сайт дбайливих батьків "Дітвора" <http://ditvora.com.ua/>

Тут ви знайдете чимало цікавої інформації та корисних сервісів. Ви можете: проконсультуватися з експертами з питань здоров'я, освіти та виховання дітей; прочитати статті та новини на дитячу тематику; пропонувати теми для статей, досліджень, інтерв'ю, звертати увагу журналістів на актуальні проблеми, пов'язані з дітьми.

— «Єдність дітей» – портал для дітей з порушеннями розвитку та їхніх батьків www.kidsunity.org. У розділі «Статті» – матеріали про організацію допомоги дітям із ДЦП, аутизмом, вадами слуху, а також про гіперактивність, гідроцефалію, артрогрипоз, цукровий діабет, синдром Ретта, вроджені пороки серця.

— www.education-inclusive.com – сайт з питань інклюзивної освіти дітей з особливими потребами в Україні.

— "Все про ДЦП" – www.dcp.com.ua. Наукові досягнення, нові методи лікування, інформація щодо ДЦП.

— downsyndrome.org.ua – сайт Всеукраїнської благодійної організації "Даун Синдром". На сайті подана цікава та корисна інформація щодо розвитку, навчання та виховання дітей із синдромом Дауна.

— "Професійно про аутизм" – autism.com.ua - інформація про аутизм: діагностика, терапія, освіта дітей з аутизмом, заклади реабілітації.

— www.openlife.lviv.ua - сайт Львівського обласного фонду соціального захисту і реабілітації сліпих.

На сайті розміщено аудіокниги, фільми та мультфільми з тифлокоментарем, подана корисна інформація для незрячих людей.

— www.ussf.kiev.ua – сайт Всеукраїнського фонду "Крок за кроком". Місія ВФ "Крок за кроком" – сприяти втіленню освітніх реформ із реалізації особистісно-орієнтованої, інклюзивної освітньої моделі з активним залученням сімей і громад шляхом проведення тренінгів для освітян, батьків, представників громадських організацій; ініціювання та реалізації проектів, спрямованих на забезпечення рівного доступу до якісної освіти для всіх дітей, включаючи дітей з особливими потребами; залучення сімей і громади до освітнього та управлінського процесів.

— www.djerela.kiev.ua – сайт благодійного товариства допомоги інвалідам та особам з інтелектуальною недостатністю.

— "Дитина з майбутнім" – <http://cwf.com.ua> – сайт фонду допомоги дітям з аутизмом.

— <http://bprp.unicef.by/> - Освітній проєкт для батьків розроблений ЮНІСЕФ.

— <https://k-s.org.ua/> - Центр здоров'я та розвитку «Коло сім'ї».

Інструментом для психологічної підтримки в умовах обмеженого доступу також є психологічні подкасти. Подкасти — це цікаве, але ще досить нове явище для українців. Сьогодні від багатьох людей можна почути, що саме з подкастів вони починають свій ранок. По суті, подкаст — це те саме радіо, коли й що саме слухати, кожна людина обирає сама. Для цього необхідно лише мати смартфон і додатки: від Google Podcasts та Apple Podcasts або Spotify.

Подкаст «Багатий внутрішній світ» із серії подкастів Radio NV. Подкаст «Багатий внутрішній світ» сприяє психічному здоров'ю під час кризи завдяки обговоренню в ньому різних тем, пов'язаних із самопізнанням, внутрішнім зростанням та емоційним зціленням. Епізоди подкасту формують уявлення та дають інструменти, які можуть допомогти людям пережити складні часи й сприяти збереженню психічного здоров'я. Подкаст охоплює такі актуальні теми, як втрата і горе, здорове співчуття до себе, схема-терапія, емоційні перепади, стабілізація і толерантність, почуття провини тих, хто пережив насильство, когнітивно-поведінкова психотерапія. Гості подкасту діляться власним досвідом і стратегіями подолання стресу, тривоги та депресії, створюючи відчуття близькості та заспокоєння для слухачів. Крім того, подкаст заохочує людей замислитися над власним психічним здоров'ям і надає їм практичні поради щодо самопомоги та самовдосконалення.

Ще один подкаст від Radio NV має назву Головний подкаст. До початку повномасштабного вторгнення, за даними ВООЗ, 8 мільйонів українців жили з психічними розладами. Якими бувають розлади особистості і як їм давати раду — про це й розповідає Андрій Бондарчук, психіатр, кандидат медичних наук, спираючись на власний досвід надання психологічної допомоги у Головному подкасті.

Ці додатки допомагають адаптуватися до нових умов життєдіяльності під час збройного конфлікту та зберегти своє психологічне й фізичне здоров'я, особливо в той час, коли немає змоги отримати допомогу безпосередньо від практичного психолога.

Використані джерела

1. Виноградна О. В. Особливості використання новітніх інформаційних технологій в психологічному консультуванні / О. В. Виноградна // Психологічний часопис: збірник наукових праць / за ред. С. Д. Максименка. — К. : Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПУ, 2015. — № 2 (2). — С. 16–23.

3. Грицюк Н. Діти з порушеннями психофізичного розвитку. Поради батькам. // Дефектолог. - 2008. - №12. - с.45-58..

3. Путівник для батьківдітей з особливими освітніми потребами: Навчально-методичний посібник у 9 книгах за заг. ред. Колупаєвої А.А. – К., 2010.

4. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / [Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін.] ; за наук. ред. Т. М. Титаренко / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. — Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. — 220 с.