



Людмила ОБУХ,
практичний психолог ЗДО № 15 «Джерельце»
Кам'янець-Подільської міської ради

Збереження психічного здоров'я батьків дітей з особливими освітніми потребами

Період воєнного стану в Україні є серйозним випробуванням для всіх громадян, особливо для родин, які виховують дітей з особливими освітніми потребами (ООП), адже ці діти є більш вразливими до стресових ситуацій. У кризових ситуаціях діти з ООП можуть проявляти підвищену тривожність, емоційну нестабільність або труднощі у спілкуванні. Батьки, своєю чергою, можуть відчувати розгубленість та невпевненість у своїх діях. Саме тому робота психологічної служби у нашому закладі спрямована на всебічну підтримку таких родин, збереження їх емоційного ресурсу, стабільного клімату в сім'ї та профілактику деструктивних психоемоційних станів.

Таким сім'ям допомагаємо адаптуватися до змін, зберегти емоційну рівновагу та створити сприятливі умови для розвитку дитини. Наша служба надає консультації щодо методів зниження стресу, проводить навчальні тренінги для батьків, організовує заняття з розвитку емоційного інтелекту в дітей та сприяє співпраці між різними спеціалістами.

Основні завдання, яким ми надаємо перевагу:

- надання інформаційної та консультативної допомоги щодо психічного здоров'я;
- формування навичок саморегуляції та стресостійкості;
- підтримка емоційного ресурсу батьків, профілактика емоційного вигорання;
- розвиток ефективної комунікації в сім'ї;
- сприяння позитивному ставленню до дитини та її особливостей в умовах кризи.

Ефективні форми роботи з батьками, які ми використовуємо

Психологічна просвіта батьків

Надання інформаційних матеріалів (буклетів, ліфлетів, пам'яток) щодо розвитку стійкості у дітей. Створення коротких рекомендацій для батьків, які містять вправи на релаксацію, техніки саморегуляції та способи розвитку емоційного інтелекту у дітей: «Тренуємо емоції, або 5 переваг емоційного інтелекту», «EQ-фітнес, або 4 способи розвивати емоційний інтелект», «Дитина й війна: підтримуємо та заспокоюємо», «Сім порад для батьків, як підтримати дитину під час війни», «Шість способів поліпшити душевний та фізичний стан в умовах стресу», «Альтернативна та додаткова комунікація: як пояснити дитині з труднощами розвитку, що відбувається».

Роз'яснення батькам вікових особливостей дітей з ООП та методів їхньої психологічної підтримки. Проведення

семінарів, де розглядаються особливості розвитку дітей з різними видами порушень і підбираються відповідні стратегії їхньої підтримки, а саме: «Якщо у вашої дитини розлади аутистичного спектру», «Якщо малюк народився з порушеннями розвитку», «Діти із затримкою психічного розвитку», «Сенсорна інтеграція: розкладаємо по полицях», «Типові сенсорні порушення у дитини: чому виникають та що порадити батькам».

Консультаційна підтримка батьків

Ця форма роботи дозволяє глибше дослідити індивідуальні потреби родини, надати цільову допомогу та виробити персоналізовані стратегії підтримки дитини.

Проведення індивідуальних та групових консультацій щодо збереження емоційної рівноваги. Наприклад, організація групових зустрічей для обговорення способів управління стресом та обміну досвідом між батьками: «Батьківські навички. Підтримка дітей у подоланні стресу», «У нашій родині дитина із РДУГ: як поводитися батькам, щоб підтримати», «Дитині діагностували аутизм: як варто і не варто діяти?».

Навчання батьків методам психологічної саморегуляції і технікам зниження стресу. Застосування технік глибокого дихання, прогресивної м'язової релаксації та вправ для зняття напруги: «Трамвай», «Час для переживань», «Таймер», «5 елементів», «Десенсибілізація та репроцесуалізація рухом очей», «Я шпигую за усім зеленим», «Злити негативні думки у трубопровід», «Розширення».

Надання рекомендацій щодо створення безпечного емоційного середовища вдома. Наприклад, створення «кутка безпеки», використання методів візуалізації спокійного місця або встановлення передбачуваного розпорядку дня для дитини: «Як розвинути корисні навички сну у дитини?», «Позиціонування дитини з руховими порушеннями та підбір обладнання», «7 кроків, щоб упровадити візуальний розклад з дитиною, яка має РАС», «Сенсорна інтеграційна терапія вдома: ідеї для батьків», «Дитина з РАС + обтяжена ковдра = спокій дорослих».

Виявлення тривожних сигналів у поведінці дітей та навчання батьків методів їх подолання. Розпізнавання ознак підвищеної тривожності, таких як нічні кошмари чи замкнутість, і впровадження спільних ігор для зниження напруги, заспокоїливих ритуалів (глибоке дихання, обійми під вагою), використання візуальних карток для пояснення ситуацій: «Ігри для зняття стресу в дітей», «Що робити, якщо в дитини істерика, шок, панічна атака чи наснився кошмар?», дихальна практика стабілізації «Вдих-видих», гра практикум близькості «Обійманці».

Психологічні тренінги

Проведення онлайн-зустрічей із залученням дитячих психологів, де обговорюються практичні методи допомоги дітям під час кризових ситуацій, організація тренінгів та вебінарів з питань підтримки дітей в умовах стресу, а саме: «Територія безпеки: психологічна підтримка дітей з ООП під час повітряної тривоги», «Практикуми стійкості та відновлення зі Світланною Ройз».

Формування навичок конструктивної комунікації з дитиною. Практичні заняття, де батьки вчаться використовувати методи активного слухання, «Я»-повідомлень та ненасильницького спілкування для ефективної взаємодії з дитиною: «Картки сили», «Стресостійке дитинознавство», «Твоя сила», «Формуємо в немовлених дітей з РАС уміння використовувати елементарні засоби комунікації».

Навчання методів позитивної мотивації та підвищення самооцінки дитини. Запровадження індивідуальних консультацій, на яких розбираються конкретні ситуації та розробляються ефективні методи мотивації та підтримки самоповаги у дітей.

Підтримуючі групи

Формування груп взаємопідтримки серед батьків дає можливість обміну досвідом, емоційного розвантаження та відчуття «неодинокості» в складних життєвих обставинах. Зворотний зв'язок з батьками показав, що участь у групі допомогла знизити відчуття ізоляції, підвищити впевненість у своїх діях щодо догляду за дитиною з ООП.

Основні напрями психологічної підтримки в умовах війни

– Психоемоційне стабілізування родини: регулярні вправи для заспокоєння, медитації для батьків, створення щоденних стабільних рутин, що знижують рівень тривожності: «Тривожний дорослий = тривожна дитина. Як розірвати цей ланцюжок», «Дитина тривожиться: алгоритм надання першої допомоги + три вправи».

– Допомога в адаптації до нових умов: поради щодо організації простору під час евакуації, як пояснити дитині зміну місця проживання, як зберегти відчуття стабільності: «Як допомогти дитині адаптуватися до навчання в іншій країні?», «Ігри з дітьми для (ре)адаптації в садочку», «Універсальний дизайн. Створюємо світ без бар'єрів».

– Підвищення батьківської компетентності: роз'яснення особливостей поведінки дитини з ООП у стресових ситуаціях, розвиток навичок підтримувальної взаємодії: «Вчимося разом: розвиваємо батьківські компетентності для кращого догляду за кожною дитиною».

– Підтримка психологічного ресурсу батьків: робота з емоційним вигоранням, розвиток навичок «піклування про себе», формування позитивного ставлення до майбутнього: «Емоційне вигорання батьків та ресурси позитивного батьківства», «Ресурси позитивного батьківства: як стабілізувати себе та попередити емоційне вигорання».

Співпраця з іншими спеціалістами

– Взаємодія з логопедами, дефектологами, соціальними педагогами для комплексної підтримки дитини. Наприклад, спільне проведення корекційних занять, на яких дитина одночасно отримує мовленнєву та емоційну підтримку.

– Залучення психотерапевтів та кризових консультантів: проект ПОРУЧ – онлайн та очні групи психологічної підтримки для батьків «Як підтримати себе та своїх близь-

ких», «Як керувати емоціями у складні часи», «Де знайти ресурси для цього».

– Участь у міждисциплінарних командах для створення стратегій підтримки дітей з ООП. Проведення спільних зустрічей з лікарями, педагогами та соціальними працівниками для комплексного розв'язання проблем дитини.

Завдяки нашій систематичній роботі більшість родин змогли в умовах військового стану зберегти психічне здоров'я, знизити рівень тривожності, підвищити стресостійкість, покращити психоемоційний стан дітей та гармонізацію стосунків у родині. Важливим нашим досягненням є підвищення рівня довіри батьків до психологічної допомоги, що дозволяє розширити спектр підтримки та профілактики кризових станів у воєнний час.

У сучасних реаліях психологічна підтримка батьків дітей є надзвичайно важливою. Ефективна комунікація, індивідуальний підхід, емпатія та професійна підтримка дають змогу родинам долати труднощі, зберігати внутрішню рівновагу та забезпечувати необхідну турботу про дітей, навіть у надзвичайних умовах. Ми не лише надали допомогу, а й стали партнерами родин у подоланні складнощів, сприяли формуванню стійкості, адаптації та збереженню психічного благополуччя. Результати нашої діяльності доводять, що навіть у найважчих обставинах психологічна підтримка здатна значно покращити якість життя родини та забезпечити комфортний розвиток дитини з ООП.

Використані джерела

1. 7 кроків, щоб упорядити візуальний розклад з дитиною, яка має РАС [Текст] // Практичний психолог: дитячий садок. – 2021. – № 6. – С. 25.
2. EQ-флітес, або 4 способи розвивати емоційний інтелект [Текст] // Практичний психолог: дитячий садок. – 2021. – № 7. – С. 22.
3. Блог «Записник психологині».
4. Всеукраїнська програма ментального здоров'я "Ти як?".
5. ГО «Смарт освіта».
6. Дитина з РАС + обтяжена ковдра = спокій доросли [Текст] // Практичний психолог: дитячий садок. – 2020. – №3. – С. 43.
7. Дитина й війна підтримуємо та заспокоюємо [Текст] // Практичний психолог: дитячий садок. – 2022. – № 4. – С. 4.
8. Платформа розвитку дошкільнят "Нумо".
9. Сенсорна інтеграційна терапія вдома: ідеї для батьків [Текст] // Практичний психолог: дитячий садок. – 2021. – № 6. – С. 34.
10. Сенсорна інтеграція розкладаємо по полицях [Текст] // Практичний психолог: дитячий садок. – 2021. – №3. – С. 17.
11. Сім порад для батьків, як підтримати дитину під час війни [Текст] // Практичний психолог: дитячий садок. – 2022. – № 4. – С. 9.
12. СПІЛЬНОТЕКА від ЮНІСЕФ.
13. Типові сенсорні порушення у дитини: чому виникають та що порадити батькам [Текст] // Практичний психолог: дитячий садок. – 2021. – № 3. – С. 21.
14. Тренуємо емоції, або 5 переваг емоційного інтелекту [Текст] // Практичний психолог: дитячий садок. – 2021. – № 7. – С. 21.
15. Тривожний дорослий = тривожна дитина. Як розірвати цей ланцюжок [Текст] // Практичний психолог: дитячий садок. – 2022. – № 5. – С. 42.
16. Шість способів поліпшити душевний та фізичний стан в умовах стресу [Текст] // Вихователь-методист дошкільного закладу. – 2023. – № 5. – С. 50.