

Список використаних джерел

1. Закон України «Про освіту» від 05.09.2017 № 2145-VIII (із змінами). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>
2. Закон України «Про повну загальну середню освіту» від 16.01.2020 № 463-IX (із змінами). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20>
3. Горещька О. Психологічні особливості ставлення батьків до дітей з особливими потребами. *Соціальні науки*. 2016. № 4. URL: https://social-science.uu.edu.ua/article/1081?utm_source=chatgpt.com
4. Колупасва А. А., Таранченко О. М. Інклюзивна освіта: від основ до практики: монографія. К. : ТОВ «АТОПОЛ», 2016. 152 с. (Серія «Інклюзивна освіта»). URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/708170/1/%D0%86%D0%BD%D0%BA%D0%BB%D1%8E%D0%B7%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%20%D0%BE%D1%81%D0%B2%D1%96%D1%82%D0%B0%20%D0%B2%D1%96%D0%B4%20%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%20%D0%B4%D0%BE%20%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8.pdf>
5. Матеріали наукової інтернет-конференції «Практична психологія в інклюзивному середовищі». 2019. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/715878/1/%D0%B7%D0%B1%20%D1%96%D0%BD%D1%82-%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84%2021.02.2019.pdf>
6. Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*. Guilford Press. <https://img3.reoveme.com/m/be38edbbfc79330a.pdf>
7. Goffman, E. (1963). *Stigma: Notes on the Management of Spoiled Identity*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall. <https://cdn.penguin.co.uk/dam-assets/books/9780241548011/9780241548011-sample.pdf>
8. Guralnick, M. J. (2005). Early Intervention for Children with Intellectual Disabilities: Current Knowledge and Future Prospects. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 18(4), 313–324. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1468-3148.2005.00270.x>
9. Disability Rights International. *Children in Institutions: Ending the Cycle of Abuse*. 2020. URL: <https://www.driadvocacy.org>
10. Pelchat, D., Lefebvre, H., & Perreault, M. (2007). Differences and similarities between mothers' and fathers' experiences of parenting a child with a disability. *Journal of Child Health Care*, 11(2), 112–131. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14636429/>
11. UNICEF. *Children with Disabilities in Ukraine: Barriers and Solutions*. 2022. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/reports>
12. World Health Organization (WHO). *World Report on Disability*. 2011. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241564182>

Збереження ментального здоров'я дітей з особливими освітніми потребами під час війни

Чотій Тетяна,
методист Ресурсного центру підтримки інклюзивної освіти
КВНЗ «Харківська академія неперервної освіти»
tanyachotiy@gmail.com

Війна в Україні посилила потребу в підтримці та захисті ментального здоров'я найбільш вразливої категорії – дітей з особливими освітніми потребами (ООП). У статті окреслюються шляхи та ключові принципи збереження їхньої емоційної рівноваги задля зменшення наслідків психологічної травми.

Ключові слова: діти з ООП, ментальне здоров'я, принципи збереження ментального здоров'я, правила поведінки з дітьми.

Актуальність. Війна стала випробуванням для всіх українців, а найбільше – для дітей з особливими освітніми потребами, їхніх батьків, а також, звичайно, для педагогів. Багато сімей були вимушені покинути своє постійне місце проживання, звичний уклад життя, свої заклади освіти, перервати корекційні заняття та призупинити надзвичайно важливу для дітей з ООП корекційно-розвивальну роботу. Наразі дуже швидко, без додаткових коштів і ресурсів, у нашому суспільстві сформувалася так звана «інклюдія, породжена війною», коли потреба в підтримці, задоволенні освітніх і соціальних потреб стала потребою багатьох співвітчизників, зокрема з інвалідністю. І це в майбутньому стане початком формування нового покоління українців, для якого інклюдія стане частиною світогляду, сформується нове ставлення до місця особи з особливими потребами в суспільстві [1].

Мета статті – акцентувати увагу на проблемі захисту ментального здоров'я дітей з особливими освітніми потребами, що значно загострилася з початком повномасштабної війни; окреслити шляхи та ключові принципи збереження емоційної рівноваги таких дітей для зменшення наслідків психологічної травми.

Виклад основного матеріалу. Піклуватися про ментальне здоров'я так само важливо, як і про фізичне, оскільки саме психічне благополуччя дозволяє жити повноцінним життям, реалізовувати свій потенціал, справлятися з життєвими стресами, працювати продуктивно, а також робити внесок у життя своєї спільноти. Діти з особливими освітніми потребами завжди потребували підвищеної уваги, адже їм не просто соціалізуватися та навчатися, а в умовах війни ця потреба зростає вдвічі. В умовах воєнного стану в країні важливою є постійна підтримка та турбота про дітей з особливими освітніми потребами як однієї з найбільш вразливих категорій.

Під час війни діти з особливими потребами постійно перебувають у стані невизначеності. Звук повітряної тривоги та вибухів, дорога та незнайоме середовище в разі евакуації чи переходу в укриття – усе це викликає страх, розгубленість і тривогу. Оскільки ці діти мають обмежені можливості швидко реагувати й обробляти інформацію з навколишнього простору, важливо вчасно запроваджувати кроки підтримки, які допоможуть зменшити наслідки психологічної травми. У листі МОН України від 03.09.2024 № 6/679-24 «Про організацію освітнього процесу осіб з особливими освітніми потребами у 2024/2025 навчальному році» звертається увага на потребу забезпечення комфортних умов перебування в укритті, зокрема наявності питної води, речей першої необхідності для дітей, матеріалів, що можуть бути використані для психологічного розвантаження та розвитку дітей. Також просять звертати увагу на попередження вторинної психологічної травми в дітей, організацію комфортного, інклюзивного та розвиваючого освітнього середовища, забезпечення для дітей заходів, спрямованих на попередження психологічного травмування та розвиток.

Діти з ООП внаслідок війни потребують більшої делікатності. Порівняно з тими, хто має певні фізичні особливості з дитинства, у них може не бути самоідентифікації себе як, приміром, людини на інвалідному візку. Тож необережне слово однокласників може травмувати. Профілактикою цього має бути роз'яснювальна робота з однолітками та їхніми батьками [2].

На додаток до об'єктивних чинників, які негативно впливають на ментальне здоров'я населення, є суб'єктивні проблеми, зокрема, як висловилося дружина

Президента України Олена Зеленська, «соціальна стигма», що поширюється на осіб із психічними хворобами або розладами. У суспільстві побутує стереотип, що «сильні не ходять до психотерапевта чи психолога, треба тримати в собі емоції і не показувати вигляду» [3]. Унаслідок такої установки люди часто звертаються до фахівців уже тоді, коли хвороба вийшла за межі початкової стадії, а її лікування потребуватиме більше часу й зусиль.

Почуття страху – це похідна невідомості: коли ми чогось не знаємо або не можемо хоча б частково передбачити. Незнання та невизначеність нас лякають більше, ніж іноді реальна загроза нашому життю та здоров'ю. Саме інстинкт самозахисту оберігає людей від ризикованих експериментів.

У цей час у батьків і дітей можуть бути різкі перепади настрою: то вони плачуть, то вони сміються. Вони переживають стан тривоги та страху, провини й відчаю, можуть регресувати у своїй поведінці. Ті діти, які вже почали ходити, можуть почати знову повзати, змінюється протікання психічних процесів. У батьків регресивна поведінка може проявлятися у надмірному збудженні, метушні. У них також може з'явитися підвищена роздратованість у ставленні до дітей: вони можуть підвищувати голос чи битися. Або ж можливий інший варіант – загальмованість фізичної та психічної реакції, апатія.

Таким чином, у такій ситуації важко всім людям взагалі, а людям з особливими потребами зокрема.

На думку науковців, основні правила поводження з дітьми, які мають особливі освітні потреби, в екстремальній ситуації мають бути такими:

1. Частіше хваліть дитину або давайте якусь, хоч маленьку, нагороду, коли в неї щось добре виходить.
2. Коли дитина намагається щось зробити, але в неї не виходить, краще обійти це мовчанням або просто сказати, що вийде іншим разом.
3. Більше розмовляйте з дитиною. Коментуйте все, що ви робите, просто й дохідливо, хоча навіть може здаватися, що дитина не розуміє або не реагує.
4. Допмагаючи дитині опановувати нові навички, направляйте її рухи своїми руками.
5. Спонукайте дитину до руху. намагаючись дістати те, що вона хоче [4].

Загалом українці настільки стійкі та довговічні, що вражають усіх. Як надія на успіх, так і віра в моральність є основою стійкості нації. Навіть якщо людина вважає себе сильною та недоторканою, повномасштабне вторгнення все одно залишає слід у її свідомості.

На мою думку, основними принципами збереження ментального здоров'я є:

1. Стабільність і передбачуваність

Діти з ООП часто потребують чіткої структури та звичного розпорядку. Підтримка рутини навіть у найпростіших формах допомагає відчувати безпеку. Якщо умови не дозволяють дотримуватися звичного графіка, варто створити новий розклад і пояснити дитині, що й коли відбуватиметься.

2. Спокійне середовище

Гучні звуки, нові місця, часті переміщення можуть викликати паніку. Важливо організувати для дитини затишне, спокійне місце – куточок безпеки. Якщо це укриття або тимчасове житло, то візьміть із собою знайомі речі: улюблену іграшку, плед, книгу.

3. Підтримка емоцій

Не всі діти з ООП можуть висловити свій страх словами. Варто використовувати альтернативні способи комунікації: піктограми, картки емоцій, малювання. Частіше говоріть з дитиною простою, зрозумілою мовою, називаючи її емоції та підтверджуючи, що боятися, злитися чи сумувати – це нормально.

4. Залучення до активностей

Навіть в умовах війни важливо зберігати елементи навчання та гри. Вони не лише відволікають, а й стабілізують психіку. Освітні ігри, спільне читання, нескладні завдання вдома чи в укритті – усе це допомагає підтримати розвиток і емоційну рівновагу.

5. Підтримка для батьків і педагогів

Дорослі – це опора для дитини. Їхній стан прямо впливає на емоційне самопочуття дитини. Важливо, щоб батьки та педагоги мали доступ до психологічної підтримки, ділилися досвідом, не залишалися наодинці зі своїми труднощами.

Отже, можемо зробити висновок. що під час війни діти з особливими освітніми потребами мають отримувати не лише фізичний захист, а й емоційну підтримку. Простота, стабільність, прийняття та любов – головні інструменти у збереженні їхнього ментального здоров'я. Навіть у найтемніші часи дорослі можуть залишатися для дитини джерелом світла та надії.

Список використаних джерел

1. Ярмола Н. А. (2024). До питання захисту та підтримки ментального здоров'я осіб з особливими потребами в умовах воєнного стану: наукова доповідь загальним зборам НАПН України «Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді», 22 листопада 2024 р. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 6(2), 1-9. URL: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2024.6239>
2. Ірина Огорілко, психолог КУ «Прилуцький центр професійного розвитку педагогічних працівників». Психологічна підтримка дітей з особливими освітніми потребами у закладі освіти під час війни. URL: <https://pcprpp.uopmr.gov.ua/psihologichna-pidtrimka/psihologichne-konsultuvannya/psihologichna-pidtrimka-ditey-z-osoblivimi-osvitnimi-potrebami-u-zakladi-osviti-pid-chas-viyni/>
3. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?». URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3703135-zelenska-pro-programu-mentalnogo-zdorova-viavilosa-so-silni-ne-hodat-do-psihologiv.html>
4. Прядко Л. О., кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри педагогіки спеціальної освіти та менеджменту. ПІДТРИМКА ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ В УМОВАХ ВІЙНИ. URL: <https://www.soippo.edu.ua/index.php/4778-pidtrimka-ditej-z-osoblivimi-osvitnimi-potrebami-v-umovakh-viyni>
5. ЮНІСЕФ Україна. (2022). Психосоціальна підтримка дітей під час війни: посібник для педагогів та соціальних працівників. URL: [unicef.org/ukraine](https://www.unicef.org/ukraine)