

ВДОСКОНАЛЮЮЧИ ТЕРИТОРІЮ ІНКЛЮЗІЇ: Поради психолога

Кічук Антоніна, доктор психологічних наук,
в.о. професора кафедри психології
Ізмаїльського державного гуманітарного університету

➤ Батькам

Як уникнути синдрому емоційного вигорання (тобто стану коли раптом ваша дитина починає вас дратувати та злити)?

- Варто щонайперше зрозуміти якою є потреба у дитини щодо важливості повністю або частково виключити емоції на якісь психотравмуючі впливи, пов'язані із її особистістю або поведінкою. Важливі вправи («напруження – розслаблення», «приємні спогади в трьох словах»), заняття улюбленою справою (хобі), активне «спілкування» з природою та тваринами, практикувати самонавіювання (аутотренінги), частіше прослуховувати музику та з повагою ставитися до гумору, пошепки промовляти афоризми самодопомоги (типу: «Перетворюйте неприємності на рушійну силу»).

- Дуже важливо мати звички, які допомагають поповнити сили та якнайкраще подбати про себе. Наприклад, подумайте, у який спосіб ви могли б відновити ресурси хоча б раз на тиждень? » (запишіть цей спосіб на картку і прикріпіть її на чільне місце; можна зробити собі кілька карток та розмістити їх на видному місці, щоб вони нагадували вам про необхідність піклуватися про себе) «Я подбаю про себе у такий спосіб... і «Я обіцяю робити це щонайменше раз на тиждень».

Ваша дитина не бачить себе майбутнім першокласником. Якими правилами доцільно керуватися?

- проводити з дитиною заняття лише за умов добровільності й зацікавленості; не варто її змушувати;
- не треба намагатися чогось навчити дитину, коли вона втомлена або роздратована;

- найголовніше – нетривалість занять (до 25 хвилин) із фізкультурною (музичною) паузою та обов'язковим урахуванням індивідуального темпу розвитку дитини; заняття мають проводитися регулярно.

Як психологічна наука пояснює природні реакції батьків у той час, коли вони дізналися що їх дитина є «категоріальною» (тобто має особливі освітні потреби)?

Розрізняють такі фази психологічного реагування:

Перша – шок (виникає почуття провини перед власною дитиною);

Друга – неадекватне ставлення до проблем дитини (намагаючись захистити від біди, батьки заперечують поставлений їй діагноз);

Третья – відбувається часткове усвідомлення особливих освітніх потреб дитини (розуміння незворотності ситуації через що частою є депресія);

Четверта – початок соціально-психологічного звикання родини за наявності у дитини особливих освітніх потреб.

Як можна організувати для Вашої дитини з особливими освітніми потребами (ООП) групу підтримки?

Зміцнити взаємодію та взаєморозуміння в сім'ї-родині, нормалізувати почуття і поведінку поруч із тими людьми, які опинились в такій самій життєвій ситуації; говорити про майбутнє, спонукаючи дитину з ООП допомагати собі у непередбачуваних ситуаціях, котрі відбуваються у пересічній дитячій спільноті; запобігати утворенню бар'єрів у сімейному спілкуванні з категоріальною дитиною («образливі прізвиська», нав'язливі поради, методи погроз і наказів тощо).

В який спосіб можна переконати дитину з ООП, що успішним у житті може бути кожен? І багато в чому це залежить від неї самої?

Фахівці зауважують, що до дітей з ООП правомірно відносити й обдарованих. А тому доцільно батькам бути

обізнаними у сукупності тих рис характеру, котрі притаманні такого роду категоріальних дітей. Йдеться, по-перше, про тих, хто має високі показники абстрактного мислення (до прикладу, розділяти причини й наслідки, бачити взаємозв'язки між явищами тощо); по-друге, вони є винахідниками, котрі часто використовують метод «проб і помилок»; по-третє, вони дуже люблять незалежність, опановують легко і швидко знаннями, зберігаючи їх; по-четверте, як правило, мають багатий словниковий запас, радо зустрічають нові ідеї, вільні від невротичних напружень; по-п'яте, ця категорія дітей легко пристосовується до нової ситуації, покладаються на себе в подоланні труднощів, оптимістично сприймають перешкоди.

Творчий досвід фахівці інклюзивної освіти доводить виняткову ефективність командної роботи, насамперед, із логопедом інклюзивного закладу освіти. Чи є психологічні інструменти, котрі дозволяють зняти напругу, що здебільшого характеризує категоріальну дитину?

Практичні психологи радять застосовувати вправи на випробування. Наприклад, «Болото» (уявіть, що Ви потрапили в болото. Що відбувається – ліва нога застрягла (витагли її), затягло праву – дістаємо). Якщо дитині притаманне порушення соціальної взаємодії (синдром Аспергера, тобто не маючи порушень у розумовому розвитку та відсутня істотна затримка мови), то характер вправ має бути інший (зокрема, важлива їх спрямованість на активний вияв емпатії).

І вчені, і практики інклюзивної освіти єдині у такій заувазі: конфлікти сім'ї-родині постають одним із супутніх чинників появи широкого спектру проблем, пов'язаних із ускладненням позитивної соціалізації дітей з ООП. Як навчитися конструктивно долати конфлікти у сім'ї-родині?

Розрізняють певні засоби попередження конфліктів, а саме: не провокувати їх виникнення, зокрема піддаючись емоціям; не ставитися до інших так, як ти не хотів би, щоб

ставилися до тебе; частіше надавати членам сім'ї-родини відчувати свою значущість; важливий усебічний аналіз конфліктної ситуації. Відносно ж засобів подолання конфлікту, то психологи радять *по-перше*, зосереджуватися не на позиціях, а на інтересах сторін; *по-друге*, принципово важливим є усвідомлення, з одного боку, необхідності, а з іншого – можливості саме неконфліктного вирішення суперечки; *по-третє*, виявляти здатність неупереджено оцінювати, чому насправді виник конфлікт; *по-четверте*, доречно знижувати негативні емоції опонента стосовно Вас. Головне – проведіть відкриту розмову в сім'ї-родині, що призведе до зведення до мінімуму свої негативні емоції щодо конфлікту. *По-п'яте*, варто домовитися, що в кожного «є право на себе». Тому цілком нормально, коли ви скажете комусь із сім'ї: «Вибач, мені зараз потрібен час»; *по-шосте*, було би добре, якби кожен із нас знав власні «кнопки». Наприклад, щоб заспокоїтися, мені треба помити руки, чи випити води, чи пройтися на свіжому повітрі, або зателефонувати другові. За крок до спалаху суперечки чи конфлікту важливо пам'ятати про цю «кнопку». *По-сьоме*, якщо ви хочете раз і назавжди перестати злитися – «донесіть» свій злий вираз обличчя до дзеркала й подивіться на своє відображення. Тоді Вам не захочеться з такими гримасами спілкуватися з близькими людьми.

➤ **Педагогам, асистентам педагогів, вихователям, асистентам вихователів дітей з особливими освітніми потребами**

Що робити, коли відчуваєш емоційне виснаження через появу нових стресів, пов'язаних із спілкуванням із дитиною з ООП?

- уявіть себе у «чарівній крамниці», де Ви продавець; обміняйте риси, яких Ви хочете позбутися (наприклад, роздратованість), а придбайте ті, що будуть для Вас незайвими (наприклад, мудрість);

- виконайте вправу візуалізацію «Буйок в океані» (сядьте зручно, заплющте очі й уявіть себе маленьким буйком у величезному океані без компасу, мапи, весел тощо; отож – Ви рухаєтесь туди, куди несуть Вас океанські

хвилі, спробуйте відчутти ці поштовхи, а також тепло сонця, краплі дощу, подушку моря під собою, що підтримує Вас. Прислухайтеся, які ще відчуття виникають у Вас, коли Ви уявляєте себе маленьким буйком у великому океані);

- скористайтесь психологічною технікою «Ліфт» (вільно сідаємо, заплющивши очі; робимо три глибоких вдихи й видихи; уявіть себе пасажиром ліфту, яким мчить поверхами, де кожний проїжджений поверх додає Вам розслаблення; приїхавши на перший поверх – цілком скидаєте напруження й виходите з ліфту із відчуттям спокою і свіжості... Розплющуємо очі);

- привчіть себе до корисних думок (наприклад, «якщо я трохи постараюся, то досягну того, чого прагну») та позбавлення «шкідливих» (наприклад, «справи ніколи не підуть краще») або вправою «Вулкан» (уявіть собі вулкан, зобразіть його олівцями; задайте собі питання такого змісту: «Як він справляється із лавою, чи любить він її накопичувати в собі?»)

- Вправа «Настрій» Кілька хвилин тому Ви почули погану новину, чи закінчилася неприємна розмова... Як зняти неприємний осад? Візьміть фломастери. Розслаблено, лівою рукою намалюйте абстрактний малюнок: кольорові нитки, лінії-сюжети, фігури. Важливо при цьому повністю зануритись у свої переживання, вибрати колір і провести лінії так, як вам хотілося б, щоб вони цілком збігалися з вашим настроєм. Намагайтеся уявити собі, що Ви переносите свій сумний настрій на папір. Закінчили малюнок? А тепер перегорніть аркуш і на звороті напишіть спонтанно 5-7 слів, які відображають Ваш настрій, Ваші почуття. Після цього ще раз продивіться свій малюнок, ніби заново переживаючи свій настрій, перечитайте слова, і з задоволенням, емоційно, порвіть аркуш, викиньте його в кошик;

- дихальні вправи: практикуйте різні дихальні вправи, такі як глибокий вдих і видих, що допоможуть вам заспокоїтися та зосередитися. Наприклад, Ви можете вдихати на чотири рахунки, утримувати подих на чотири рахунки і видихати на чотири рахунки;

- соціальна підтримка: встановіть підтримуючі відносини з іншими вчителями та фахівцями в області освіти. Поділіться своїм досвідом та отримайте підтримку

від колег. Обговорюйте свої враження та емоції з іншими вчителями, вихователями, асистентами, які працюють з дітьми з особливими освітніми потребами. Вони можуть розуміти Ваші виклики і надати підтримку;

- відпочинок та заохочування себе: пам'ятайте про важливість відпочинку і заохочень. Нагороджуйте себе за свою працю і зусилля, навіть, якщо це просто чашка улюбленого чаю, чи коротка прогулянка;

- психологічна підтримка: зверніться до професійного психолога або консультанта, якщо Ви відчуваєте значне емоційне виснаження. Спеціаліст може надати Вам інструменти для ефективного впорядкування стресу та негативних емоцій.

Дитина з ООП, як правило, має високий рівень тривожності. Як позбавити її від неї та знизити градус агресивності послабивши бар'єри?

Важливо таку дитину навчити прийомів регуляції хвилювань та тому, як самому створювати «запас міцності» та перебудовувати самооцінку. Корисними вважаються вправи типу:

- «Я можу захистити...» (мета – сформувати у дітей здатність використовувати агресивні дії в соціально бажаних цілях: діти і ведучий перекидаються м'ячиком, той, у кого в руках м'ячик, закінчує фразу «Я можу захистити...» (для більш дорослих дітей, можна використовувати фразу «Я можу захистити., тому що ...»);

- руханки, наприклад «Поїзд дружби» із паровозиком, котрий робить рухи, а решта підлаштовуються, не порушуючи рух поїзда;

- самопрезентація (через малюнок, де в центрі – ім'я дитини з ООП; у промінчиках варто зазначити кращі риси «Я» цієї дитини); ця вправа дозволяє дитині розмірковувати про свої позитивні сторони та відчути власну важливість та цінність, що сприятиме формуванню здорової самооцінки;

- «перетворитися на іграшку» (мета – надати дітям можливість проявити дійсні почуття) кожна дитина вибирає з купи маленьких пластмасових іграшок, що

зображують агресивних персонажів, ту, в яку він хотів чи міг би перетворитися. Потім, від імені цієї іграшки, вибудовує розповідь. Зрозуміло, що в оповіданні присутні власні конфлікти і бажання;

- вправа «Дихай і думай красиво» (мета – допомогти дитині опанувати тривожність і хвилювання («Коли ти хвилюєшся, спробуй спокійно дихати, – подумки скажи: «Я – лев», видихни, вдихни; – скажи: «Я – птах», видихни, вдихни; – скажи: «Я спокійний/а», видихни. Ти дійсно заспокоїшся»)).

Як засвідчує практика інклюзивної освіти, на часі таке проблемне питання: діти із різною типологією особливостей освітніх потреб по-різному борються з невдачами. Що радять психологи у цьому плані?

Вчені, які досліджують означений аспект, здебільшого вважають, що доречно розрізнити й вибір дітей, котрі утворюють категоріальну дитячу спільноту, відмінні стратегії поведінки, а саме:

- діти, орієнтовані на успіх (розглядають невдачі як спосіб удосконалення);
- діти, які надмірно прагнуть успіху (їм притаманний страх перед невдачею й сумніви у власних силах);
- діти, які уникають невдач (як правило, такі діти з ООП демонструють у соціумі, що хтось інший винен в їх невдачах, а, відтак, «їхня цінність не постраждає»);
- діти, які змирилися з невдачами (вони відмовляються від спроб досягти успіху, бо вважають, що ще й не мають здібностей).

Отже, від психологічної культури фахівців та батьківської громади залежить успішність компетентного супроводу категоріальної дитини.

Список використаних і рекомендованих джерел:

1. Бондарчук І. Знижуємо рівень шкільної тривожності. *Психолог*. 2019. №9 (657). С. 68-84.
2. Качур О. Як допомогти дитині підвищити самооцінку. *Психолог*. 2019. №7. С. 14-21.
3. Кеба Т. Руйнуємо стіни *Психолог*. 2021. №3-4. С.98-100.

4. Кічук А.В. Психологічний супровід дітей з ООП та їх батьків арт-терапевтичними засобами // Підвищуємо індекс інклюзії: методичні ресурси компетентнісного підходу. Ізмаїл. 2023. С.
5. Красник О. Любляче серце. *Психолог*. 2021. № 1-2. С. 98-101.
6. Новосад В. Чи можна асистентом вихователя працювати особа без педагогічної освіти. *Практика управління дошкільним закладом*. 2022. №1. С. 60-61.
7. 7. Сергієнко О. Щасливе дитинство – успішне майбутнє. *Психолог*. 2018. №19-20. С. 76-83.
8. Синдром Аспергера. Режим доступу до ресурсу:
9. URL: <https://osvitanova.com.ua/posts/5932-8-oznak-syndromu-asperhera-v-ditei-do-5-rokiv>