

**Калініна Тетяна Станіславна,**

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри корекційної освіти та спеціальної психології

КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради

ORCID ID: 0000-0002-6618-1268

## ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА БАТЬКАМ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ

### PROVIDING PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR PARENTS OF CHILDREN WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS DURING THE WAR

*В статті розглянуто проблема надання батькам дітей з особливими освітніми потребами психологічної допомоги під час війни та створення середовища, що сприяє здоровому розвитку та благополуччю цих дітей.*

*Проаналізовано результати психологічного стану та психічного здоров'я під час військових дій, настроїв людей у цей непростий час, індивідуальні особливості психіки кожної людини. Розглянуто напрями роботи практичного психолога, принципи надання першої психологічної допомоги, спеціалізована медична, психіатрична та соціальна допомога, професійні настанови щодо надання першої психологічної допомоги. Висвітлено проблеми сімей, що виховують дітей з особливими освітніми потребами у різні часи в працях дослідників спеціальної психології. Зазначено, що під час воєнних дій діти є однією з найуразливіших категорій і потребують психологічної підтримки.*

*Визначено головне завдання психолога допомогти батькам дітей з особливими освітніми потребами під час війни щодо подолання та усунення різних видів страхів, упорядковано комплекс психологічних занять, що забезпечить розвиток емоційної стабільності та відновить власні можливості дітей. Сформульовано корисні поради, як опанувати себе в критичних умовах, як допомогти близьким та підтримувати здоровий психічний стан в критичних умовах, використовувати самопідтримку. Надано рекомендації щодо планування психологічної допомоги батькам, розглянуто зміст та орієнтовна тематика роботи з ними, спрямована на допомогу як самим дорослим, так і їхній позиції вихователя у стосунках із власною дитиною.*

*Розроблено рекомендації для батьків дітей з особливими освітніми потребами, психологічні вправи, які допоможуть перейти зі стану стресу в стан адаптації, умови швидкого адаптування до стресу. Розглянуто техніки, що використовуються для зняття напруги, пригніченого стану, вміння створити для себе максимально безпечний простір.*

*В результаті впровадження даного комплексу заходів очікується зменшення рівня тривожності, нервового напруження, страхів у дітей з особливими освітніми потребами, розвиток емоційної стабільності, вміння адекватно виражати свої емоції та почуття.*

**Ключові слова:** діти з особливими освітніми потребами, психологічна допомога, батьки, рекомендації, стан стресу.

*The article considers the problem of providing parents of children with special educational needs with psychological assistance during the war and creating an environment conducive to the healthy development and well-being of these children.*

*The results of psychological state and mental health during hostilities, the mood of people in this difficult time, the individual characteristics of the psyche of each person are analyzed. The directions of work of the practical psychologist, principles of rendering of the first psychological help, specialized medical, psychiatric and social help, professional instructions concerning rendering of the first psychological help are considered. The problems of families raising children with special educational needs at different times in the works of researchers of special psychology are highlighted.*

*The main task of the psychologist is to help parents of children with special educational needs during the war to overcome and eliminate various types of fears, organized a set of psychological classes that will ensure the development of emotional stability and restore children's own capabilities. There are useful tips on how to master yourself in critical conditions, how to help loved ones and maintain a healthy mental state in critical conditions, use self-support. Recommendations for planning psychological assistance to parents are given, the content and approximate topics of work with them are considered, aimed at helping both the adults themselves and their position of the educator in relations with their own child.*

*Recommendations for parents of children with special educational needs, psychological exercises that will help to move from a state of stress to a state of adaptation, conditions for rapid adaptation to stress have been developed. Techniques used to relieve stress, depression, the ability to create the safest space for themselves are considered.*

*As a result of the implementation of this set of measures, it is expected to reduce the level of anxiety, nervous tension, fears in children with special educational needs, the development of emotional stability, the ability to adequately express their emotions and feelings.*

**Key words:** children with special educational needs, psychological assistance, parents, recommendations, state of stress.

Широкомасштабна війна в Україні кидає багато викликів усім українцям незалежно від того, де вони проживають і до якої сфери життя належить їхня діяльність. Частина населених пунктів України не має елементарних умов для здійснення освітнього процесу (зруйнована інфраструктура, житлові будинки та заклади освіти, лікувальні установи, спортивні об'єкти, бібліотеки; тривають постійні обстріли тощо). Значна кількість закладів освіти відчинили свої двері для біженців, надали підтримку тисячам дорослих і дітей.

Однією із вразливих категорій населення, що особливим чином відчуває вплив екстремальних подій, які відбуваються у країні впродовж останніх місяців, є діти, зокрема, діти з особливими освітніми потребами, котрі достатньо гостро сприймають події, які змінюють константність, надійність, безпечність оточуючого середовища. Ці діти можуть потребувати більше часу, підтримки та поради, ніж інші. Зазвичай у кризових ситуаціях батьки найбільше переживають за дітей. Якщо в сім'ї дитини з особливими освітніми потребами, то екстрені ситуації й навіть перебування вдома під час воєнного стану вимагає значно більше витримки та психологічного ресурсу. Як допомогти їм пережити ці ситуації? Так виникають нові завдання і перед психологічними службами, які працюють задля підтримки здоров'я дітей і дорослих [2].

У різні часи проблеми сімей, що виховують дітей з особливими освітніми потребами, висвітлювались у працях таких дослідників, як Е. Тиха (формування самосвідомості батьків, які переживають психотравмуючу ситуацію), О. Малер, Г. Цикото (навчання батьків ефективним засобом взаємодії з дитиною в побутових й навчальних ситуаціях), А. Душка (надання психологічної допомоги родинам дітей із порушеннями психофізичного розвитку, розроблення технологій психологічного впливу на психоемоційний стан батьків).

Безумовно досліджень з надання психологічної допомоги сім'ям, які мають дітей особливими освітніми потребами під час війни практично відсутні. Батьки дітей з особливостями розвитку відчувають глибокі внутрішні переживання, пов'язані з військовими діями. Стан стресу, в якому перебувають батьки, не дозволяє їм вибрати адекватні методи і прийоми підготувати дитину до різних сценаріїв, допомогти їй бути в безпеці і адаптуватися до змін.

**Метою статті** є надання батькам дітей з особливими освітніми потребами психологічної підтримки під час війни та створення середовища, що сприяє здоровому розвитку та благополуччю цих дітей.

Психологічний стан та психічне здоров'я під час військових дій є вкрай важливим. Багато людей переживають виснаження, спустошення, втому, відчувають тривогу й паніку. Ситуація, у якій ми всі сьогодні опинилися, не є типовою. Через індивідуальні особливості психіки кожна людина реагує на стрес, пов'язаний із війною, по-своєму. Тому важливо розуміти себе, відстежувати свої стани та вміти їх контролювати, підтримувати себе, рідних.

Ніхто не знає напевно, коли завершиться війна. Тому всі ми маємо навчитися жити під час війни й бути ефективними. Стан стресу – це відірваність від реальності. Стан адаптації дає нам можливість раціонально приймати рішення та ефективно діяти відповідно до ситуації.

Під час воєнних дій війна оселяється всередині кожного з нас. Настрій людей у цей непростий час дуже важливий, постійно змінюється – від оптимізму та натхнення до страху та паніки. Під впливом екстремальних ситуацій у людини порушується базове почуття безпеки, розвиваються хворобливі стани травматичного та посттравматичного стресу, а також невротичні та психічні розлади. Психологи сформулювали корисні поради, як опанувати себе в критичних умовах, як допомогти близьким та підтримувати здоровий психічний стан в критичних умовах [3].

Практичний психолог працює з батьками із різним ступенем включеності в травмуючі події. Тому фахівцю слід проводити як профілактичні, так й індивідуально зорієнтовані заходи.

Для тих, у кого під впливом нестабільної ситуації через емоційну зараженість підвищився рівень тривожності чи проявляються поведінкові проблеми, доцільно створити відчуття безпеки, передбачуваності. Розглянемо ці напрями роботи практичного психолога детальніше.

Гостра стадія стресу блокує цілеспрямовану діяльність людини. Вона стає дуже сприйнятливою до мінімальної допомоги. Ефективною в такому разі є будь-яка підтримка дорослих. Зокрема, надати першу психологічну допомогу покликаний практичний психолог. Ідеться про сукупність заходів підтримки і практичної допомоги.

Традиційно виокремлюють такі принципи надання першої психологічної допомоги:

- захищати безпеку, гідність і права людини;
- адаптувати свої дії відповідно до культурних традицій;
- бути обізнаним щодо способів реагування на надзвичайну ситуацію;
- берегти себе.

Якщо допомога потрібна, важливо, щоб практичний психолог критично оцінив свої мож-

ливості, а за необхідності – делегував роботу відповідним фахівцям, можливо потрібна спеціалізована медична, психіатрична та соціальна допомога. Тож завдання практичного психолога – надати необхідні контакти батькам, направити їх до відповідних фахівців [6].

Під час надання першої психологічної допомоги важливо, щоб практичний психолог дотримувався етичних принципів, як-от:

- неупередженість;
- конфіденційність;
- повага до рішень клієнта;
- урахування культурних особливостей тощо.

Також фахівець має пам'ятати про такі професійні настанови щодо надання першої психологічної допомоги:

- *дивитися* – спостерігати за станом дітей, умовами їхньої безпеки тощо;
- *слухати* – з'ясовувати потреби, переживання, необхідність підтримки тощо;
- *спрямовувати* – допомагати задовольняти основні потреби, емоційно справлятися із ситуацією, контактувати з необхідними службами підтримки.

Під час війни діти з особливими освітніми потребами постійно перебувають у стані невизначеності. Звук повітряної тривоги та вибухів, дорога та незнайомий простір у випадку евакуації – усе це викликає страх, розгубленість і тривогу. Оскільки ці діти мають обмежені можливості швидко реагувати та обробляти інформацію з навколишнього середовища, важливо запроваджувати кроки підтримки, які допоможуть мінімізувати наслідки психологічної травми.

Травматичний досвід, отриманий в дитинстві, впливає на загальний розвиток дитини. Психологічна травма руйнує уявлення дитини про життя, його цінності. В результаті травми в особистості змінюється звична картина світу, зникає довіра до нього (втрата відчуття що світ безпечний та справедливий), деформується система відносин з оточуючими людьми, зникає довіра до дорослих, втрачається позитивна перспектива на майбутнє. Задля ефективної психологічної допомоги дітям з особливими освітніми потребами щодо подолання та усунення різних видів страхів, упорядковано комплекс психологічних занять, що забезпечить розвиток емоційної стабільності та відновить власні можливості дітей [7].

Отже, одним з головних завдань психолога, що має справу з наслідками травматичної ситуації під час війни, полягає в тому, щоб допомогти батькам дітей з особливими освітніми потребами, особливо жінкам:

а) усвідомити, що необхідно використовувати самопідтримку – це вміння: створювати для себе відчуття безпеки; піклуватися про свої базові потреби; обирати більше «хочу», ніж «треба»; виділяти час на хобі; дякувати собі за те, що ви є.

б) послабити неадаптивні процеси, що заважають відкрити доступ до ресурсів, які забезпечують адекватне психосоціальне функціонування;

в) активізувати внутрішню активність особистості, необхідну для розширення власного арсеналу способів конструктивного подолання травми.

Жінка, яка пережила стресову ситуацію, а саме, військові дії у мирних містах, може відчувати стан страху, який може паралізувати волю та будь-яку ініціативу, роздратування, що з нею відбувається, гнів на себе через те, що «допустила» таке, почуття вини – жінка може відчувати провину через те, що не змогла «зберегти світ», відповідальність за дітей, людей похилого віку.

Для «одужання» від напруги та пригніченого стану можна дати жінкам такі рекомендації:

1. Не впадати у паніку. Деякі жінки бояться того невідомого, що за собою спричиняють військові дії, або починають бояться різних життєвих ситуацій, які є наслідком цих дій.

2. Виявляйте свої почуття. Не приховуйте розпачу. Потрібно дати можливість виплакати, не намагаючись обов'язково втішати. Плачте, якщо хочеться; смійтеся, якщо можете. Не ігноруйте своїх емоційних потреб.

3. Прийміть свій стан. Прийміть охоче тілесні та емоційні наслідки кризового стану. При цьому не слід усім своїм виглядом постійно підкреслювати співчуття, підкреслювати особливий статус людини, яка страждає.

4. Слідкуйте за своїм здоров'ям. Не завдайте ще більшої шкоди собі та оточуючим, нехтуючи своїм здоров'ям. По можливості, добре і своєчасно харчуйтеся, необхідне повноцінне висипання бо ваше тіло після виснажливого переживання потребує підкріплення.

5. Проявіть до себе терпіння. Вашому розуму, тілу та душі знадобляться час та зусилля для відновлення після перенесеної трагедії.

6. Поділіться болем із друзями. Замикаючись у мовчанні, ви відмовляєте друзям у можливості вислухати вас і розділити ваші почуття і прирікаєте себе ще більшу ізоляцію і самотність.

7. Можна шукати розради в релігії. Навіть якщо ви питаєте з докором: «Як Бог міг допустити це?» – скорбота є духовним пошуком. Релігія може стати вам основою переживання кризового стану.

8. Допомагайте іншим. Спрямовуючи зусилля на допомогу іншим людям, ви вчитеся краще ставитися до них, повертаючись обличчям до реальності, стаєте незалежнішими і, живучи в сьогоденні, відходите від минулого. Корисними в цей період можуть бути будь-які прохання про допомогу з боку друзів, близьких, виконання яких допоможе відволіктися від негативних думок.

9. Не виявляйте агресію. У цей складний життєвий період не варто озлоблятися, треба пам'ятати, що ненависть руйнує душу, а любов, навпаки, відновлює. Не витрачайте сили [4].

Перейти зі стану стресу в стан адаптації допоможуть психологічні вправи:

«Безперервне життя». Війна руйнує не лише домівки та сім'ї, але й буденність, звичну рутину і стабільність. Щоб повернути собі відчуття базової безпеки, варто за можливості повертати у своє життя звичні ритуали із мирного життя (ранкова кава, вигулювання собаки, читання перед сном тощо).

«Заземлення». Щоб зупинити потік негативних думок і повернутися в реальність, можна давати собі відповіді на прості питання: хто я? де я? що я роблю? як я собі допомагаю? хто може мене підтримати? кому я можу допомогти?

«Через п'ять років після війни». Подумайте про мирне майбутнє. Опишіть, що ви зробите або чого досягнете за п'ять років мирного життя.

«Три канали». Є три канали прояву людини: емоції, розум та поведінка. Поміркуйте, як ви можете потурбуватися про свої емоції, ясність розуму та про розуміння своєї поведінки й поведінки інших [5].

Щоб швидше адаптувати до стресу, необхідно:

Створити для себе максимально безпечний простір – якщо не можна фізично, то хоча б психологічно.

Бути в колі однодумців. Зараз як ніколи важливо мати можливість висловитися й бути почутими. Під час війни люди мають єднатися як для того, щоб відчувати себе потрібним, так і для шквальної перемоги.

Спланувати наступну годину, день або кілька днів. Це допоможе повернути відчуття контролю над своїм життям.

Дієвим способом заспокоїтися і виринути з потоку страшних новин є зосередження на своїх органах чуття і зміна діяльності. Хтось під час війни почав малювати, комусь допомагає прослуховування улюбленої музики, а комусь достатньо звернути увагу на кольори, які його/її оточують або обняти себе.

Крім рекомендацій, можна розглянути техніки, що використовуються для зняття напруги, пригніченого стану.

Прокинувшись, перш ніж встати, подумайте про можливість відчувати чи діяти інакше, не так, як звичайно. Не приймайте рішень, які необхідно виконати, просто жваво візуалізуйте можливі прості та легко здійсненні зміни у вашому звичайному розпорядку.

Виберіть місце, де відчуваєте себе затишно вдома. Зосередьтеся на якомусь предметі так, ніби ви ніколи не бачили його раніше. Почніть усвідомлювати його розмір, форму, колір, будову тощо. Потім нехай він поступово зникне і у фокусі вашої уваги з'явиться задній план. Повторіть те саме з іншими предметами.

Згадайте, що вам по-справжньому приносило задоволення в ранньому дитинстві? Виберіть щось, чим було б цікаво зайнятися, але що ви не робили вже дуже давно. Спробуйте зробити це знову.

Визначте ваш досконалий стан. Виберіть із вашого минулого стану, в якому всі ваші ресурси були для вас доступні настільки, що це дозволяло вам бути в найкращій формі та діяти на повну міру своїх здібностей.

Один із простих способів заспокоїти мозок, стабілізувати внутрішні ритми. Тонування є вимовляння чи спів довгих звуків. Звук перший – «м-м-м». Протягом п'яти хвилин спробуйте мукати. Звук другий – «а-а-а». Якщо ви відчуваєте сильний стрес або напруженість, розслабте м'язи нижньої щелепи і кілька хвилин вимовляйте тихе «а-а-а». Звук третій – «і-і-і». Це найбільший стимулюючий з усіх голосних звуків. Він активізує дух і тіло, діючи як «звуковий кофеїн». Звук четвертий – «о-о-о». П'ять хвилин цього звуку призводять до м'язової релаксації, поглиблення дихання і поліпшення його ритму, зниження частоти серцевих скорочень.

Надати жінці допомогу у розумінні те, що роздратування неминуче і містить у собі задатки душевного здоров'я, і навіть у пошуках шляхів його висловлювання, найбільш прийнятної нею. Ось деякі способи: поговорити про почуття, скласти гнівний лист партнеру, побити подушку, а також рольова гра, крик, плач, струс. Розуміння роздратування може стати поштовхом до початку позитивних дій [3].

Для дитини пережите подія може спричинити зупинення особистісного розвитку. Жінкам, які мають дітей, необхідно в даній ситуації пам'ятати про наступні рекомендації:

1. Дайте дитині зрозуміти: ви серйозно ставитеся до її переживань і ви знали інших дітей, які теж через це пройшли («Я знаю одного сміливого хлопчика, з яким таке сталося»).



2. Створіть атмосферу безпеки (обіймайте дитину якнайчастіше, розмовляйте з нею, беріть участь у її іграх).

3. Подивіться разом із дитиною «хороші» фотографії – це дозволить звернутися до приємних образів з минулого, послабить неприємні спогади.

4. Зводьте розмови про подію з опису деталей на почуття.

5. Допоможіть дитині збудувати життєву перспективу (конкретні цілі на конкретні терміни).

6. Повторюйте, що відчувати безпорадність, страх, гнів абсолютно нормально.

7. Підвищуйте самооцінку дитини (частіше хвалите її, підтримуйте її ініціюйте її добрі вчинки).

8. Заохочуйте ігри дитини з піском, водою, глиною (допоможіть йому винести зовні свої переживання у вигляді образів).

9. Не можна дозволяти дитині стати тираном. Не виконуйте будь-які бажання з почуття жалості [1].

Таким чином, питання психологічної підтримки батьків та членів сімей дітей з особливими освітніми потребами розглядається нами як багатокомпонентна, сфокусована діяльність психолога, спрямована на формування психологічної стійкості у подоланні наслідків надзвичайної ситуації, підвищення рівня стресостійкості, навчання способам самовідновлення тощо. У результаті впровадження даного комплексу заходів нами очікується зменшення рівня тривожності, нервового напруження, страхів у дітей з особливими освітніми потребами, розвиток емоційної стабільності, вміння адекватно виражати свої емоції та почуття. Ключовим поняттям в контексті вказаної роботи є психосоціальне благополуччя, яке визначається як максимально комфортний для життя рівень у фізичній, психологічній та соціальній сфері життєдіяльності.

#### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Групові форми роботи в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (досвід упровадження) / авт. кол., заг. ред. В. Г. Панка, І. І. Ткачук. Київ : Ніка-Центр, 2020. 122 с.

2. Досвід надання допомоги дітям і сім'ям – жертвам військового конфлікту : практич. посіб. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. 152 с.

3. Консультування в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій / авт. кол.; заг. ред. В. Г. Панок, І. І. Ткачук. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 144 с.

4. Поради батькам під час війни. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/parents-children-support-during-military-actions>

5. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки : методичний посібник / за ред. З. Г. Кісарчук. Київ, 2015. 232 с.

6. Психологічна допомога дитині у психотравмуючій ситуації : метод. посіб. / Уклад. Г.Б. Растроста. Суми : НВВ КЗ СОППО, 2018. 64 с.

7. Психологічна підтримка та супровід дорослих і дітей у кризових ситуаціях : практикум / упорядники Т.Р. Браніцька, Л.О. Матохнюк, О.М. Шпортун. Вінниця, 2022. 131 с.