

Допомога дітям з ООП під час війни. Поради для батьків

Батьки дітей з особливими освітніми потребами нині відчувають стресованість вдвічі, адже їм і до того було непросто соціалізувати їх і навчати. А тепер їхні можливості ще зменшилися, натомість діти потребують не меншої (а в травматичних обставинах і більшої) уваги, тоді як ресурс батьків катастрофічно падає.

ЧИ ГОВОРИТИ З ДІТЬМИ З ООП ПРО ВІЙНУ?

Обов'язково потрібно. Незалежно від того, які особливості має дитина та якого віку, вона вже бачила війну чи певні її ознаки (блок-пости, зруйновані будівлі, бомбосховища тощо). До того ж чимало дітей з ООП користуються інтернетом, де стикаються з відповідною інформацією, грають в ігри, спілкуються в чатах, соцмережах.

Якщо не говорити з ними про війну, є високий ризик, що вони отримають викривлену чи неправдиву інформацію. А, отже, невизначеність та неінформованість (чи неадекватна інформованість) породить додаткову тривожність, страхи та викривлене сприйняття подій. У гіршому випадку це може спричинити небезпечну ситуацію.

Але глибина, зміст та способи інформування про війну залежать від віку дитини, індивідуальних можливостей розуміння та сприйняття мовлення.

У будь-якому випадку можна (і треба!) супроводжувати пояснення візуалізацією інформації. Наприклад, узяти зображення чи відео з інтернету (профільтрувавши травматичні), а також використовувати те, що оточує дитину – протитанкові укріплення, військову форму, блок-пости, техніку тощо. Якщо ви переїжджаєте, то це можуть бути великі скупчення людей на вокзалах, черги на автобуси – усе, що дитина може ідентифікувати, треба їй пояснити, розказати, чому відбувається саме так і тепер.

Знання дитини про війну допоможе їй у випадку, коли родина змушена переїжджати в безпечніше місце. Адже якщо ви візьмете відповідальність за переїзд виключно на себе (тому що я так вирішив), супротив та агресія дитини будуть спрямовані на вас. Та коли вона знатиме, що є об'єктивні обставини, їй буде легше це пережити, тому що в такому випадку батьки лишаються острівцем безпеки, що важливо для стабілізації дитини.

ЯК ПІДТРИМУВАТИ ДИТИНУ Й ЧОМУ ВАЖЛИВІ РУТИНИ?

Зміна обставин та укладу життя дає нам змогу поглянути на ситуацію з іншого боку та побачити нові можливості й віднайти нові орієнтири.

Ми вже потрапляли в схожу ситуацію, коли під час ковіду освітню систему перевели в онлайн, і тоді найбільше “постраждали” якраз діти з ООП. Адже організувати дистанційне навчання для них виявилось надзвичайно складно.

Тепер, коли самі педагоги змушені розв'язувати, окрім освітніх питань, ще й завдання власної безпеки та психоемоційного стану, можливостей для навчання дітей з ООП стало ще менше. І брак системного навчання та доступу до корекційних занять, зв'язку зі звичними педагогами спричиняє додаткове напруження в батьків.

Підтримка дитини з ООП базується на щоденній рутині та буденності. Тому важливо створити для неї розклад дня, причому бажано його візуалізувати у формі картинок та тексту.

Розклад обов'язково має містити звичні гігієнічні процедури, прогулянки, ігри, фізичну активність, побутові справи на кшталт походів до крамниці, прибирання, готування їжі, догляду за домашніми тваринами – усе те, до чого дитина звикла вдома. Це доволі легко дотримувати, і такі прості речі можуть стабілізувати дитину з ООП, для якої звичні справи є основою безпеки та впевненості.

За можливості (коли родина в безпеці та в ресурсі) варто організувати спілкування з однолітками, навчання в будь-якому форматі, який використовувався раніше, – з батьками, дистанційне в школі (якщо воно вже почалося), заняття з корекційними спеціалістами, різноманітні розвивальні заходи онлайн тощо.

Спланований розклад не лише створює стан передбачуваності для дитини, допомагає зняти її тривожність, але й дає підтримку психологічній рівновазі дорослого. Адже коли ти обіцяєш залежному від тебе (дитині) щось робити в певному порядку та дотримуєшся цієї обіцянки, це позитивно впливає й на стабілізацію самого дорослого – він також має план дій як опору.

Але важливо пам'ятати, що варто давати й самій дитині право обирати деякі різновиди діяльності та їхню послідовність у межах розкладу. Тоді вона відчуватиме, що може впливати на ситуацію і її думка важлива.

ЯК ВИЗНАЧИТИ, НАД ЧИМ ВАРТО ПОПРАЦЮВАТИ?

Є два варіанти. Перший – батьки можуть скористатися чек-листами, опитувальниками, анкетуванням чи тестуванням (матеріалів в інтернеті щодо цього є чимало, або можна запитати педагогів, якщо є можливість). Можна орієнтуватися й на рекомендації фахівців щодо того, які навички мають бути вже сформованими в дитини відповідного до віку.

Другий варіант – дати відповідь самому собі (батьківська рефлексія) на такі запитання:

- Що вам спричиняє найбільший дискомфорт у догляді за дитиною?
- Які побутові завдання вона може виконувати самостійно або з найменшим втручанням дорослого?
- Які побутові навички потрібні вашій дитині не лише вдома, але й (з урахуванням нинішніх обставин) в іншому місці перебування?
- У яких побутових завданнях дитина відчуває найменший дискомфорт чи навіть отримує задоволення?
- Які моменти потребують вашого прискіпливого контролю?

Отримавши відповіді, дорослі побачать для себе можливості для розвитку дитини з ООП, отримання нею навичок, які будуть не менш важливими (або навіть більше), ніж заняття з логопедом чи психологом. Побутова самостійність, окрім навичок дитині, надає й батькам певну історію успіху (а успіх обов'язково буде, бо тепер у вас є достатньо часу для практики), якою можна пишатися.

ІГРИ

Ігрова діяльність відповідно до віку – це важлива платформа для розвитку та підтримки соціальних, комунікативних і навіть когнітивних навичок. Навіть у випадку, коли дитина невербальна, її навички комунікації та спілкування можна поглиблювати саме завдяки іграм.

Активні та рухливі ігри дають можливість зняти напруження, посилити здатність контролювати тіло. Дитина вчиться запам'ятовувати правила та дотримуватися їх: наприклад, дотримуватися черги, чекати, стежити за тим, що роблять інші тощо.

Сенсорні ігри (переливати воду, додавати пісок, олію, фарби, торкатися, гладити, нюхати тощо) знімають сенсорне перевантаження, забезпечують дитині відпочинок, наприклад, від спілкування з іншими людьми. А з іншого боку, ми даємо їй нові знання та навички.

Настільні (так звані дидактичні) ігри підтримують навички спілкування та соціальної взаємодії. Вони також сприяють закріпленню навчальних досягнень та корекційної роботи (наприклад, ігрові завдання із запам'ятовування, концентрації уваги, розвитку мислення тощо).

До того ж, коли ви граєте в ігри з дитиною, ви й самі можете переключитися з того, що відбувається навколо, отримати радість та задоволення хоча б на кілька хвилин. Це дає змогу й дітям побачити, що в будь-яких обставинах є час на розслаблення та радощі, на відчуття самого життя. Тоді й діти припиняють відчувати тривогу.

ПІДТРИМКА НАВИЧОК

Чи не найбільше батьків жахає, що діти можуть втратити навички, які вони здобули раніше. Цей страх, проте, не є специфічним для періоду війни, він супроводжує батьків дітей з ООП постійно.

Але фахівці стверджують, що це практично неможливо: здобуті навички втрачаються лише за наявності медико-фізіологічних підстав, тобто коли стан здоров'я дитини раптово та суттєво погіршується. Це можуть бути психологічні травми, але в такому разі, найвірогідніше, у мозку дитини відбудуться компенсаторні процеси. І тоді пізніше йтиметься про відновлення цих навичок, а не здобуття їх наново, тому процес буде швидшим і простішим.

А от якщо дитина почала гірше читати чи забула арифметичні дії, літери, написання слів, звуки тощо, то це означає, що ця навичка не була опанована в достатньому обсязі. Також її втрата може відбутися, якщо дитина нею не користується нею в повсякденному житті (тобто з погляду дитини ця навичка непотрібна). Власне, це також може бути орієнтиром для батьків: що з цих навичок можна перетворити на постійний функціонал для дитини.

Батькам варто включити заняття в щоденний розклад, про який ідеться вище. Причому набагато краще, аби такі заняття були коротшими, але кілька разів на день. Зосереджуватися варто не на тих цілях, які раніше були перед дитиною та її педагогами (ІПР), а відштовхуватися від того, що вона вже опанувала, чи на тому, де вона зупинилася на момент переривання звичних занять.

А далі – подумати над тим, як закріпити ці навички в буденних ситуаціях. Сплануйте ваші заняття. Наприклад, якщо ви хочете займатися з дитиною математикою, ви можете:

- порахувати, скільки продуктів потрібно, аби приготувати страву на ту кількість людей, які проживають із вами (це закріплює навички рахування, додавання, множення, вираховування пропорцій тощо);
- виміряти площу та периметр приміщення, кімнати, майданчика, встановивши для цього, наприклад, спеціальну програму на смартфон;
- пошукати навколо себе предмети заданої геометричної форми або намалювати маршрут прогулянки;
- розрахувати суму покупок у магазині чи час, який потрібен кожному члену родини на виконання якихось дій.

А приготування їжі, наприклад, дає надшироке поле для різноманітних занять: тієї ж математики, сенсорних вправ (які продукти на доторк), розвитку дрібної моторики (різати, терти), розрахунку ваги. А якщо дитина може допомогти приготувати щось для всієї родини, це підвищуватиме її самооцінку та даватиме відчуття важливості для соціуму.

Щодо навичок письма, читання, усного мовлення, то є навіть метод так званого навчання в природних умовах. Ви можете:

- надавати дітям письмові побутові інструкції – що, як і в якому порядку робити; складати список покупок та читати назви продуктів у магазині;
- писати повідомлення в месенджерах (додатково це тренує й навичку спілкування) – це й техніка письма, і граматики, і пунктуація, і розуміння прочитаного й багато інших нюансів.
- граючи в настільні ігри, ви можете давати завдання прочитувати, що написано на ігровій картці, чи ставити уточнювальні запитання, стимулюючи до розмови;

обговорювати чи переказувати мультфільми, кіно, відео в соцмережах.

СПІЛКУВАННЯ З РОВЕСНИКАМИ

Якщо для дітей дошкільного віку батьки є цілим всесвітом, і вони можуть замінити партнерів у іграх і однолітків, то з 8–9 років живе спілкування з такими ж дітьми стає надважливим. Тому варто спробувати організуватися з іншими батьками у вашій місцевості, які мають дітей такого ж віку, для спільної діяльності – прогулянок, ігор, творчої та побутової діяльності (наприклад, спільного чаювання).

У цьому випадку головне завдання для батьків дитини з ООП – не акцентувати увагу на корекційній роботі, а дати дитині змогу вільно спілкуватися. І коли такі зустрічі увійдуть у щоденне життя, тоді можна починати думати про пошук фахівця, який би міг займатися з дітьми.

Війна торкнулася кожного, педагогів у тому числі. І якщо ви сидітимете й чекатимете, що знайдеться фахівець, котрий вам усе організує, ви будете сильно розчаровані. А от якщо ви почнете щось робити самостійно, буде суттєво легше знайти людину, яка долучиться до процесу й допоможе.

ДОПОМОГА СПЕЦІАЛІСТІВ

Якщо ви маєте змогу продовжувати корекційні заняття – це ідеальний варіант. Але якщо такої змоги немає, то можна організувати заняття з дитиною самостійно, наодинці або в групі. Так ви на власні очі побачите, чого саме потребує ваша дитина, та конкретизуєте запит щодо її розвитку та занять.

Можна спробувати зв'язатися з фахівцями, які надавали підтримку вашій дитині до війни. Можливо, вони на зв'язку та зможуть проводити заняття онлайн чи переспрямувати вас до своїх колег.

Батьки також можуть звернутися до корекційних центрів, ІРЦ чи приватних фахівців у тому місці, де вони перебувають. Якщо вони працюють, то, можливо, зголосяться проводити заняття з вашою дитиною чи долучити до відповідної групи.

Так само можна пошукати фахівців, які працюють онлайн: здебільшого вони поступово відновлюють роботу, якщо перебувають у безпеці. Причому багато хто надають консультації та допомогу безплатно, розуміючи, у якій ситуації ми всі нині перебуваємо.

Але оскільки вони не бачили вашу дитину та не працювали з нею до цього часу, вам доведеться ретельно конкретизувати свій запит. Тобто не “ситуація погіршилася”, а “потрібна допомога в організації режиму навчання” або “у модифікації програми з певного предмета для такого-то класу”, “як застосовувати математику в побуті” тощо.

Але варто також розуміти: якщо ви не готові вкладати час та сили в самостійні заняття з дитиною, онлайн-консультації навряд чи допоможуть.