Чек-лист для батьків: як підтримати дитину з ООП (особливими освітніми потребами) в період невизначеності та стресу

Інклюзивна культура в закладі освіти базується на цінностях прийняття, взаємоповаги та відсутності упереджень, що охоплює не лише архітектурну доступність, а й загальну психологічну атмосферу. Успіх інклюзивного простору залежить від партнерства між педагогами та батьками, які відіграють ключову роль у формуванні емпатії та толерантності в дітях.

Діти з ООП (зокрема з розладами аутистичного спектра, РДУГ, синдромом Дауна, затримкою психічного розвитку тощо) є найбільш вразливими під час змін та невизначеності. Для них звичний режим – це основа психологічної безпеки.

Цей чек-лист допоможе вам крок за кроком створити для дитини стабільне середовище та знизити рівень її тривожності.

КРОК 1. Стабільність та передбачуваність (Рутина)

- **Створіть візуальний розклад дня.** Використовуйте картки (картки PECS, малюнки або піктограми), які показують послідовність дій: *«прокинувся ➡ почистив зуби ➡ поснідав ➡ онлайн-урок»*.
- **Попереджайте про зміни заздалегідь.** Якщо плани змінюються (наприклад, вимкнули світло чи скасували урок), використовуйте формулу: *«Зараз ми планували [Дія 1], але плани змінилися. Тому ми будемо робити [Дія 2]»*.
- **Зберігайте «якорі стабільності».** Що б не відбувалося навколо, залишайте незмінними мінімум 2–3 ритуали (наприклад, улюблена іграшка в ліжку, склянка теплого молока перед сном або обійми після пробудження).

КРОК 2. Адаптація інформації та емоційна підтримка

- **Дозуйте та спрощуйте інформацію.** Дітям з ООП важко опрацьовувати складні абстрактні поняття. Пояснюйте ситуацію короткими, простими реченнями, без емоційних метафор та страшних подробиць.
- **Використовуйте соціальні історії.** Напишіть або намалюйте коротку історію про те, як діяти під час непередбачуваної ситуації (наприклад, правила поведінки під час повітряної тривоги чи переходу в укриття).
- **Валідуйте емоції, але не панікуйте.** Якщо дитина демонструє небажану поведінку, кричить чи плаче, повторюйте спокійним голосом: *«Ти злишся/боїшся. Я розумію. Я поруч. Ти в безпеці»*.

КРОК 3. Сенсорне розвантаження та саморегуляція

- **Сформуйте «сенсорну аптечку».** Тримайте напоготові речі, які допомагають дитині повернути контроль над тілом та емоціями:
  - Поп-іт, антистрес-м'ячики, слайми (для тактильної стимуляції).

- Шумопоглинальні навушники (якщо дитина чутлива до гучних звуків, сирен тощо).
- Обтяжена ковдра (спеціальна ковдра-антистрес), жилет або просто цупкий плед, у який можна загорнутися.

- **Облаштуйте «куточок тиші».** Це має бути безпечне місце в домі або укритті (намет, простір між подушками), де дитина може сховатися від надмірних сенсорних подразників (світла, звуків, людей).
- **Впроваджуйте рухову активність.** Стрес «застрягає» в тілі. Пропонуйте дитині прості фізичні дії: пострибати, як жабка; міцно обійняти себе за плечі; потиснути долоні дорослого.

КРОК 4. Партнерство з фахівцями (Школа та ІРЦ)

- **Тримайте зв'язок з асистентом учителя/педагогом.** Повідомляйте про зміни в емоційному стані дитини вдома, щоб учитель міг адаптувати навантаження на уроках.
- **Перегляньте ІПР (Індивідуальну програму розвитку).** За потреби ініціюйте зустріч команди супроводу, щоб тимчасово знизити вимоги до академічних успіхів на користь психоемоційної стабілізації дитини.
- **Не соромтеся просити про допомогу.** Звертайтеся до шкільного психолога чи фахівців інклюзивно-ресурсного центру (ІРЦ) за індивідуальними консультаціями для вашої дитини.

ГОЛОВНЕ ПРАВИЛО ДЛЯ БАТЬКІВ:

Ваш спокій — це головний ресурс дитини. Дитина з ООП гостро реагує на міміку, інтонацію та навіть дихання мами чи тата. Подбайте про свій стан, щоб стати для неї надійною опорою.

