

З метою покращення психосоціальної адаптації молодих людей з високим рівнем самоагресії необхідно застосовувати комплексний підхід, що включає психологічну підтримку, розвиток навичок саморегуляції та створення підтримуючого соціального середовища.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ганова Л. А. Феномен агресивності та особливості особистості. Питання загальної та диференціальної психології : зб. наук. пр. 1998. Вип. 2. С. 108–115.

2. Дроздов О. Ю. *Ситуативні фактори агресивної поведінки молоді. Актуальні проблеми психології*. Т.1. Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія. К., 2001. Ч.1. С. 38–49.

3. Кризова психологія : навч. посіб. / за заг. ред. О. Тімченка. Харків : НУЦЗУ, 2010. 401 с.

4. Ткачишина О. Р. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*. Т. 32(71). 2021. № 3. 157.

5. Зливков В., Лукомська С., Федан О. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. С. 4–8.

РОБОТА ПСИХОЛОГА З РОДИНАМИ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Губарь О. Г.

*Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка
olhahubar82@gmail.com*

Народження дитини з особливими освітніми потребами (ООП) стає значним викликом для сім'ї, який може суттєво вплинути на її життя. Цей виклик часто постає раптово, змушуючи батьків та інших членів сім'ї переглянути свої плани та очікування.

Хоча народження дитини з ООП не є трагедією, воно дійсно потребує значних зусиль, адаптації та підтримки. Сім'ї, які стикаються з цим викликом, потребують не лише інформації та ресурсів, але й розуміння, емпатії та можливостей для розвитку.

Найбільшою проблемою родин, які виховують дітей з ООП, є те, що в суспільстві та програмах інтеграції та адаптації дітей гарантованих державою, не передбачено психологічної та соціальної підтримки сімей. В більшості випадків батьки даної категорії дітей лишаються поза колом психологічної підтримки, не отримують необхідної допомоги в подоланні власних проблем, прийнятті своєї дитини та її особливостей. Відтак, однією з центральних проблем є потреба в наданні психологічної допомоги батькам дітей, які виховують дитину з ООП.

У зв'язку з цим, педагогічний персонал та учасники групи супроводу на етапі корекційної допомоги або діагностики та розробки програми розвитку має не лише працювати з дитиною, а й зіштовхується з батьківською кризою на тому або іншому її етапі. Таким чином, особливо гостро постає питання надання психологічних послуг даним родинам.

Народження дитини з ООП суттєво впливає на психоемоційний стан батьків, дослідження якого здійснював ряд дослідників, серед яких Н. Бастун, Р. Кравченко, А. Кравцова, К. Островська, М. Радченко, М. Сварник, Л. Шипіцина, Д. Шульженко.

Більшість дослідників погоджуються з думкою, що психологічне сприйняття батьків тісно пов'язане з процесом усвідомлення ними факту народження дитини з порушеннями психофізичного розвитку. У батьків спостерігаються послідовні фази: розгубленість, страх, шок, депресія, і, зрештою, прийняття діагнозу дитини. Ці етапи формують певне психологічне поле, яке впливає на сприйняття та прийняття дитини в сім'ї.

Спираючись на дослідження Д. Шульженко, яка виокремлює три етапи психологічної допомоги для батьків (інформаційний, діагностичний та психокорекційно-консультативний), для покращення психологічного стану батьків та підвищення рівня педагогічних знань в рамках роботи психолога Полтавського навчально-реабілітаційного центру Полтавської обласної ради організовано батьківський психологічний клуб. В батьківському клубі психолог проводить, як індивідуальні психологічні консультації так і під групові заняття. Метою занять психолога з групами батьків, які виховують дитину з ООП було є: зняття психологічного стресу, позбавлення від страхів, невпевненості в собі, зняття почуття неприйняття дитини, її порушення, прийняття себе.

В ході інформаційного етапу роботи психолог, знайомиться з кожною родиною, збирає їх основні запити щодо розвитку або допомоги дитині, надає інформацію про особливості організації

корекційно-відновлювального процесу в умовах навчально-реабілітаційного центру та особливі виховання дитини з ООП.

На діагностичному етапі, психолог проводить індивідуальні зустрічі з батьками або особами, що їх заміщають з метою проведення їх діагностики та визначення емоційних станів.

На етапі психокорекційних консультацій психолог поєднує родини і представників в підгрупи і проводить зустрічі в батьківському клубі один раз на два тижні. На зустрічах за допомогою технік сімейного консультування та групової терапії покращується емоційний стан батьків, відбувається поступова адаптація до народження дитини з ООП та її прийняття, покращується взаємини в родині.

Оскільки надважливим завданням батьківського клубу, окрім інформаційної складової, є створення сприятливих, дружніх відносин, можливостей для міжособистісної взаємодії та саморозвитку.

Найсприятливішими формами роботи застосованими з батьками на зустрічах батьківського клубу стають психотренінги, які мають вирішувати різні завдання. Кожен з застосованих видів психотренінгу на зустрічах клубу батьків (інформаційний, корекційно-розвиваючий, інтерперсональний) є ефективним [1].

Інформаційний формат тренінгу сприяє ознайомленню батьків з особливостями психофізичного розвитку дітей з ООП, перевагами інклюзивного навчання та доступними ресурсами для підтримки. Знання та розуміння цих питань можуть допомогти батькам краще зрозуміти свою дитину та прийняти її особливості, зрозуміти особливості побудови корекційно-розвиткового процесу і реально оцінювати зони найближчого розвитку власної дитини.

У використанні корекційно-розвиваючого формату тренінгу психолог фокусується на розвитку навичок, необхідних для збереження та зміцнення психічного здоров'я батьків. *У* процесі тренінгу в батьків формуються навички саморегуляції, (техніки релаксації, стресостійкості) та використання особистісних ресурсів для подолання труднощів.

Особливо ефективним та результативним є *інтерперсональний тренінг*, метою якого є допомога батькам у подоланні внутрішньоособистісних проблем, пов'язаних з вихованням дитини з ООП. В результаті проведення інтерперсональних тренінгів психологом навчально-реабілітаційного центру простежуються значні зміни в прийнятті батьками дитини з ООП, формування бачити цінність дитини її

унікальність не зважаючи на проблеми; підвищення віри у власні сили і власну здатність подолати труднощі, підвищення власної самооцінки; розвиваються навички комунікації з дитиною, оточуючими членами суспільства (фахівцями, іншими батьками); сприяє визначенню цілей та здатності до їх реалізації.

Діяльність клубу батьків, як свідчать результати, продемонструвала значну позитивну динаміку в емоційному стані більшості учасників. Спостерігається зниження рівня емоційних розладів, почуття провини та депресії. Ці результати підтверджують важливість психологічної підтримки сімей, які виховують дітей з особливими освітніми потребами (ООП).

Для посилення впливу та поглиблення психологічної роботи з учасниками клубу вважаємо за необхідне додати до програми практикум з корекції емоційних станів. Цей практикум може включати в себе комплекс музично-медитативних вправ [2], спрямованих на:

– *позбавлення почуття провини*: звільнитися від гнітючого почуття та прийняти ситуацію такою, яка вона є;

– *подолання роздратування*: вправи допоможуть батькам навчитися контролювати власні емоції, реагувати на складні ситуації більш спокійно;

– *формування навичок самоконтролю*: вправи сприятимуть вмінню керувати своїми емоціями, думками та поведінкою;

– *розслаблення*: регулярні практики релаксації сприяють подоланню стресу, тривоги та емоційної напруг;

– *відчуття радості життя та любові*: вправи допоможуть батькам з'єднатися з позитивними емоціями та відчувати повноту життя.

Додавання практики корекції емоційних станів до програми клубу батьків дітей з ООП може стати цінним інструментом для поглиблення психологічної підтримки сімей, потребує подальшого дослідження та апробації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Карпенко Є. Основи психотренінгу : навч. посібник. Дрогобич: Дрогодицький державний педагогічний університет імені І. Франка, 2015. 78 с.

2. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії : навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.