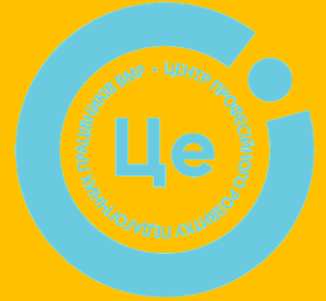


# ПІДТРИМКА ДИТИНИ З ООП В ІНКЛЮЗИВНОМУ ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ



консультант Нарольська К.В.  
[narolska@galaxy.vn.ua](mailto:narolska@galaxy.vn.ua)





**Дискримінація починається  
з некоректної термінології**



1. Інвалід
2. Людина з обмеженими можливостями
3. Людина з обмеженими фізичними можливостями
4. Людина з особливими потребами
5. Каліка
6. Людина з нюансами
7. Особлива людина
8. Люди з особливими властивостями
9. Неповноцінни
10. Страждає на інвалідність



## ЛЮДИНА З ІНВАЛІДНІСТЮ





**Дитина з вадами**

**Дурак**

**Дебіл**

**Розумово відсталий**

**Розумово / Інтелектуально  
неповносправний**



**ДИТИНА  
З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ  
ПОРУШЕННЯМИ**





**Заїка  
Дислексик**



**ДИТИНА  
З ПОРУШЕННЯМИ МОВЛЕННЯ**





**Децепешнік**

**Страждає на ДЦП**

**Паралітік**

**Колясочник**

**Прикутий до візка**

**Дитина на інвалідній колясці  
(інвалідному візку)**



**ДИТИНА З ДЦП**

**ДИТИНА З ПОРУШЕННЯМИ  
ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ**

**ДИТИНА, ЯКА КОРИСТУЄТЬСЯ  
КРІСЛОМ КОЛІСНИМ**





Сліпий  
Інвалід по зору  
Сліпкуватий/сліпенький/  
сліпушко  
Дитина з вадами зору  
Помацати



**ДИТИНА З ПОРУШЕННЯМИ  
ЗОРУ**

**НЕЗРЯЧА**

**ДИВИТИСЬ РУКАМИ**





Глухий  
Глухарь  
Глухоніміий  
Мова жестів  
Мова глухих



**ДИТИНА З ПОРУШЕННЯМИ  
СЛУХУ**

**ДИТИНА, ЯКА НЕ ЧУЄ**

**СЛАБОЧУЮЧИЙ/ЮЧА**

**ЖЕСТОВА МОВА**







**Аутист**  
**Аутік**  
**Дитина дощу**  
**РАСпрекрасна дитина**  
**Хворий на аутизм**



**ДИТИНА З АУТИЗМОМ**  
**ДИТИНА З РАС**  
**ДИТИНА В СПЕКТРІ**





1. Дитина з особливими потребами
2. Інклюзивна дитина
3. Дитина з інклюзією  
Інклюзятко
4. Особятко
5. Особлива дитина



**ДИТИНА З  
ОСОБЛИВИМИ  
ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ**



# ПСИХОЕМОЦІЙНА ПІДТРИМКА



**Емоційний інтелект** – здібність визначати, розрізняти та контролювати свої емоції та емоції інших людей, використовувати отриману інформацію для управління мисленням і діями інших людей

**Алекситимія** – нездатність людини називати емоції, пережиті нею самою або іншими людьми

# Емоційні міфи з дитинства

- Показувати свої емоції – це слабкість
- Чоловіки не плачуть, а жінки не зляться
- Є хороші емоції, а є погані
- Не показуй свої емоції, вони нікому не потрібні
- Не бійся, це ж не страшно
- Не ображайся
- Не перебільшуй, це не так боляче
- Ніхто не дружить з тими, хто не задоволений
- Ти мене виводиш з себе своїми емоціями
- Не горюй, не плач



Триєдина  
теорія мозку  
Пола Макліна



НЕОКОРТЕКС –  
РАЦІОНАЛЬНИЙ МОЗОК  
(префронтальна кора)

ЛІМБІЧНИЙ МОЗОК –  
ЕМОЦІЙНИЙ МОЗОК  
(таламус, амігдала,  
гіпоталамус, нюхові  
цибулини, область  
перегородки і гіпокамп)

РЕПТИЛЬНИЙ МОЗОК  
(РЕФЛЕКСИВНИЙ МОЗОК)  
(мозковий стовбур, мозочок)

# Як мозок опрацьовує інформацію зовні?

РЕПТИЛЬНИЙ МОЗОК - ПОЗА, ЖЕСТИ - 55%

Чи загрожує це моєму життю?

ЛІМБІЧНА СИСТЕМА - ТОН ГОЛОСУ, ДОТИКИ, ЗВУКИ - 38%

Що я відчуваю тут і зараз?

НЕОКОРТЕКС - СЛОВА - 7%

Які є шляхи вирішення цієї ситуації?



Інстинкти, емоції, захист,  
виживання (лімбічна  
система/рептильний мозок,  
найдрівніша частина мозку  
людини, є від народження  
дитини)

Мислення, контроль, мораль,  
емпатія, аналіз, діалог  
Префронтальна кора мозку  
формується поступово,  
приблизно до 25 років

**Коли у дитини вирують емоції, то це діє лімбічна система та рептильний мозок, мислення не працює.  
НОТАЦІЇ ДОРОСЛИХ НЕ ДІЮТЬ!**



**Саморегуляція** - здатність керувати своїм психоемоційним станом за допомогою своїх думок, образів, тіла, дихання. Відновлення рівноваги неможливе без розуміння того, що відбувається в нашій голові та тілі!





# 4 базові «чисті» емоції

**ДІТЕЙ З ООП НЕОБХІДНО НАВЧИТИ ВИЗНАЧАТИ  
ТА ПРОПРАЦЬОВУВАТИ САМЕ ЇХ**

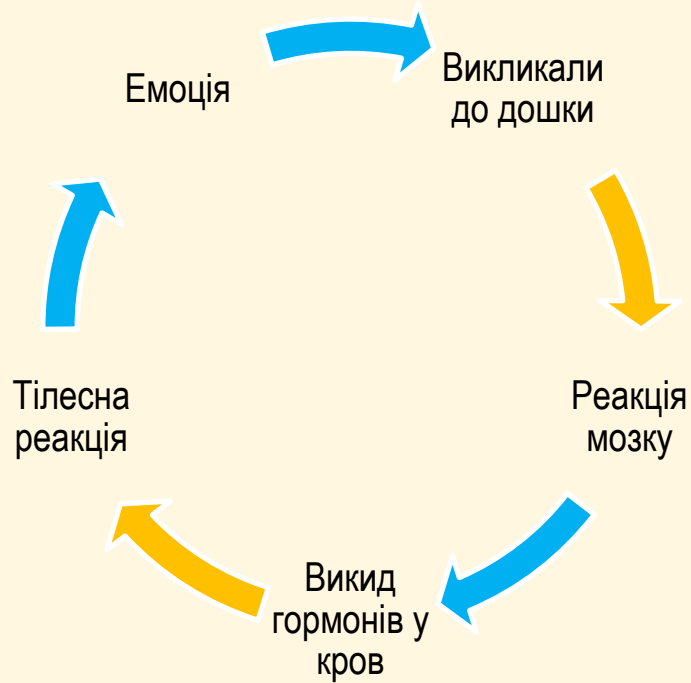


**ХАРАКТЕРНІ  
ПОРУШЕННЯ  
ЕМОЦІЙНОЇ  
СФЕРИ ДІТЕЙ  
З РАС**



- відсутність емоційної саморегуляції;
- мають швидкі переходи від позитивних емоцій до негативних та навпаки;
- у трохи меншій мірі проявляються такі порушення емоційної сфери, як відсутність емоційної децентрації;
- наявність гострих емоційних реакцій, при конкретних конфліктних для дитини ситуаціях;
- наявність напружених емоційних станів;
- відсутність емоційної синтонії

# Тілесні маркери емоцій



# Правила, які можуть вистіти в класі



## ПРАВИЛА СПІЛКУВАННЯ З ЕМОЦІЯМИ

**ВІДЧУВАТИ РІЗНІ ЕМОЦІЇ – ЦЕ  
НОРМАЛЬНО!**



**НЕМАЄ ПОГАНИХ ЕМОЦІЇ!**

**МИ НЕ МОЖЕМО НЕ ВІДЧУВАТИ ТОГО, ЩО  
ВІДЧУВАЄТЬСЯ!**



**ІНКОЛИ МИ НЕ МОЖЕМО СКАЗАТИ, ЩО  
ВІДЧУВАЄМО ТУТ І ЗАРАЗ, НАМ ПОТРІБНО  
ПОПРОСИТИ ПРО ДОПОМОГУ!**

**ЕМОЦІЯМ ПОТРІБЕН ВИХІД ТА  
ПРОЖИВАННЯ ЧЕРЕЗ ТІЛО!**



**ВИХІД ДЛЯ ЕМОЦІЇ МАЄ БУТИ  
ЕКОЛОГІЧНИМ!**



**ЕМОЦІЇ ПОТРІБНІ ЛЮДЯМ!**



# КОНТЕЙНЕР ЕМОЦІЙ



**Перший крок.** Самоконтроль дорослих та їх спокійне реагування на істерику дитини.

**Другий крок.** Підключитися до емоцій дитини. Взяти її за руку, обійняти.

**Третій крок.** Називання емоцій дитини та пояснення, чому вони виникли. Задавайте прості питання.

**Четвертий крок.** Співчуття до дитини. Розуміння та прийняття емоції дитини. Можна подихати разом.

Похвалити дитину за те, що вона впоралася з проявом емоції.

**П'ятий крок.** Обговорення подальших планів. Обговорити варіанти дій у схожих ситуаціях.

# **ПРОЖИВИ ЕМОЦІЮ ЧЕРЕЗ РУХ**

**Ідентифікуйте свої емоції**

**Відчувайте власне тіло**

**Рухайте тією частиною тіла,  
де фізично відчувається емоція**

**Виражайте емоції в рутині**



ІМ'Я:

ДАТА:

## ТЕРМОМЕТР ВІДЧУТТІВ

Як ти себе почуваєш сьогодні?



Я в гніві. Я хочу кричати і пинати речі.  
Мені потрібен простір.

Я злий. Мене все дратує.  
Я не хочу ні з ким розмовляти.

Я роздратований. Я відчуваю, що збираюся  
розсердитися.  
Я намагаюся контролювати себе.

Мені сумно. Мені хочеться плакати.  
Мені потрібні обійми та втіха.

Я в порядку. Я просто відчуваю невелику  
тривогу і занепокоєння.

Я щасливий. Я відчуваю себе  
позитивно та оптимістично. Я  
посміхаюся і вітаю всіх.

Якщо ви перебуваєте в жовтій, помаранчевій та червоній зоні, не соромтеся  
підійти до свого вчителя.

## Шкала оцінки інтенсивності болю



0

Болю  
немає



1-3

Слабкий  
біль



4-6

Помірний  
біль



7-9

Дуже  
сильний  
біль



10

Нестерпний  
біль



# ТЕРМОМЕТР ПОЧУТТІВ - ЯК Я СЕБЕ ПОЧУВАЮ ЗАРАЗ?

Що я відчуваю?

Що я можу зробити?

Гнів  
Лють



Злість  
Роздратованість



- Зроби 5 глибоких вдихів.
- Почни робити щось інше.
- Піди у спокійне місце.
- Знайди вчителя, щоб допоміг тобі.

Розчарування  
Роздратованість  
Сильний сум



- Зроби паузу.
- Порахуй до 10-и і спробуй знову.
- Зроби 3 глибоких вдихи.
- Попроси про допомогу у вчителя.

Знервованість  
Хвилювання  
Засмученість  
Тривожність



- Кажі "Я можу це зробити" або "Все гаразд".
- Думай про щось хороше або зроби улюблену вправу.

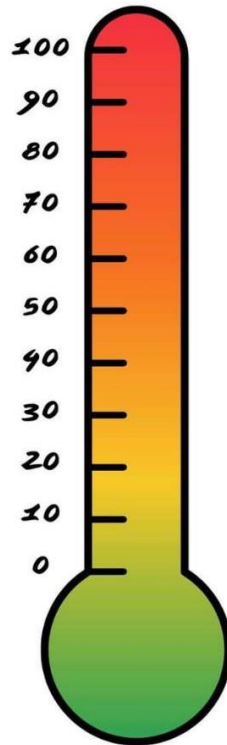
Щастя  
Спокій  
Задоволення  
Піднесення



- Все гаразд!
- Ти спокійний і зфокусований.

# Наскільки я засмучений?

Суб'єктивні одиниці шкали дистресу: інструмент самооцінки



- 100: Нестерпно засмучений. Не можу працювати.
- 90: Дуже засмучений.
- 80: Дуже засмучений. Складно концентрувати увагу.
- 70: Досить засмучений. Дискомфорт заважає діяти.
- 60: Помірний або сильний дискомфорт.
- 50: Помірний дискомфорт. Незручно, але можна діяти.
- 40: Легкий або помірний дистрес.
- 30: Легкий дистрес, але здатний діяти.
- 20: Трохи засмучений, сумний або тривожний.
- 10: Жодних проблем. Зібраний, зосереджений.
- 0: Немає переживань. Повний спокій.





3



**злий**

2



**РОЗДРАТОВАНИЙ**

1



**засмучений**

0



**СПОКІЙНИЙ**

## Барометр емоцій

Щоб точніше визначити свій стан і відстежити його зміни, скористайтесь списком базових емоцій, відзначивши ту, що відгукується. Потім розгляньте «спектр» емоцій і ще раз уточніть для себе власний стан. Таким чином буде легше обрати практику чи дію, що повертатиме вас у зону резильентності (спокою).



РЕСУРСНА  
*Сириня*

ПРАКТИКИ  
стійкості та уважності  
для роботи з дітьми

Caritas



## СПЕЦИФІЧНІ СТРАХИ ДИТИНИ З ООП:

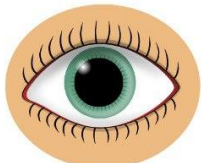


- відсутність страху висоти, темряви, падіння, небезпечних тварин, невиражена реакція на біль, відсутній страх загубитися (нерівномірний розвиток мозку дитини призводить до фрагментарного сприймання ситуації, тому немає причинно-наслідкових зв'язків);
- надчутливість до всього, страх нового простору, страх ступати босою по землі, траві, піску, боязнь сходинок, ям, зміна звичної обстановки, перестановка меблів в кімнаті, прихід гостей, обіймів, підстригання нігтів, волосся, мокрої футболки, певного насиченого кольору різних предметів, деякі текстури;
- збільшені в декілька разів страхи через сенсорне перенавантаження (боїться звуків, світла яскравого, тварин, темряви тощо);
- неадекватні страхи через фрагментарність сприймання (укол в поліклініці, а запам'ятався білий халат, внаслідок боязнь білого кольору);
- страх невідомого простору, приміщень, незнайомих предметів та людей;
- відразу до краплі води на футболці, липкого пластиліну, їжі на підборідді, певного кольору ягід;
- зміна режиму, відсутність плану, уроку, заняття, зламалася іграшка, непоголений тато

## Я відчуваю страх



Коли мені страшно, то я це відчуваю в тілі



Мої зіниці очей розширюються



Моє дихання стає пришвидшеним



Мої долоні пітніють, а пальці тремтять



Мої коліна трусяться



Я можу застигати на місці



Іноколи хочу бігти до туалету



Іноколи відчуваю напругу в м'язах



Може бути відчуття нереальності світу



В роті пересихає, хочеться пити



Відчувати страх - це нормально

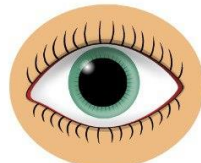


Я можу видихати страх й мені стане легше

## Я відчуваю страх



Коли мені страшно, то я це відчуваю в тілі



Мої зіниці очей розширюються



Моє дихання стає пришвидшеним



Мої долоні пітніють, а пальці тремтять



Мої коліна трусяться



Я можу застигати на місці



Іноколи хочу бігти до туалету



Іноколи відчуваю напругу в м'язах



Може бути відчуття нереальності світу



В роті пересихає, хочеться пити



Відчувати страх - це нормально

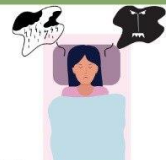


Я можу видихати страх й мені стане легше

## Якщо мені приснився страшний сон



Я прокинулася



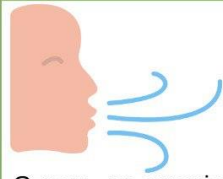
Мені приснився страшний сон



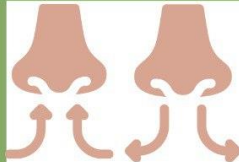
Я могу плакати та кричати



Це нормально, бо щось мене налякало



Страх - це емоція, яку потрібно видихнути



Я роблю глибокий вдих та видих



Розповідаю батькам про те, що мені приснилося



Мене сильно обіймають батьки і ми разом дихаємо



Я замальовую свій сон та викидаю папір в сміттєве відро



Роблю глибокий вдих та повільний видих



Я відчуваю себе в безпеці



Я - молодець. Я справилася зі страхом. Мене хвалять батьки

Авторка: Гладких Наталя

Оформлювачка: Осипкова Анастасія

## Якщо мені приснився страшний сон



Я прокинувся



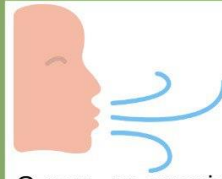
Мені приснився страшний сон



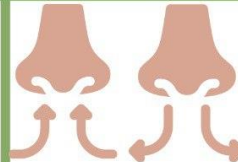
Я могу плакати та кричати



Це нормально, бо щось мене налякало



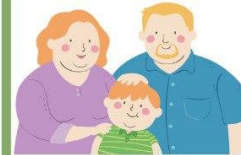
Страх - це емоція, яку потрібно видихнути



Я роблю глибокий вдих та видих



Розповідаю батькам про те, що мені приснилося



Мене сильно обіймають батьки і ми разом дихаємо



Я замальовую свій сон та викидаю папір в сміттєве відро



Роблю глибокий вдих та повільний видих



Я відчуваю себе в безпеці



Я - молодець. Я справився зі страхом. Мене хвалять батьки

Авторка: Гладких Наталя

Оформлювач: Осипкова Анастасія

## Як поводитися під час грози



Часто у дощову погоду є гроза



Це блискавка - яскравий спалах в небі



Й грім - гучний звук, який можна почути



Це природні явища, на які люди не впливають



Мені може бути страшно під час грози і це нормально



Я маю виконувати певні правила



Я маю забігти в приміщення



Вдома щільно зачинити вікна та двері



Не користуватись мобільним телефоном й іншими гаджетами



Не приймати душ під час грози



Вкритися ковдрою й поговорити з батьками



Або вдягнути навушники і послухати спокійну музику

## Я БОЮСЯ СТРИБАТИ З ВОДНОЇ ГІРКИ



Є водяні гірки-атракціони, які мені дуже подобаються



Ці гірки високі, тому мені страшно стрибати



У мене кружиться голова



Я завмираю та стою довгий час



В тілі я відчуваю тремтіння



Мій пульс пришвидшується



Боятися високих гірок - це нормально



Але стояти довгий час й боятися - це неприродно



Тому я починаю дихати: вдих на 4 рахунки, видих на 6-8



Коли я стою на гірці, то батьки переживають за мене



Я заспокоююсь й стрибаю



Я впорався зі страхом Я - задоволений. Мої батьки пишаються мною

## СПЕЦИФІЧНА ЗІСТЬ ДИТИНИ З ООП:



- **Страх**
- **Небезпека**
- **Сенсорне перевантаження**
- **Поведінка інших людей**
- **Порушення звичного порядку дій та режиму**
- **Накопичення стресу**
- **Зависокі вимоги**
- **Нічого не зрозуміло**
- **Дуже швидко говорить людина**
- **Неочікувані події**
- **Занадто гучно навколо**
- **Новий матеріал, нові обличчя**
- **Затісний одяг чи взуття або зavelикий**
- **Забгато всього навколо**

## Я відчуваю злість



Мої зуби стискаються



Руки стискаються у кулаки та готові до боротьби



В мене може боліти голова



Я стаю чутливою до світла



Відчуваю сухість у роті



Відчуваю багато сили в собі



Моє дихання пришвидшується



Серце починає стукати швидше



Я маю почати видихати злість



Після - побити подушку



Або поштовхати стіну



Я - спокійна. Я впоралася зі злостью

## Я відчуваю злість



Мої зуби стискаються



Руки стискаються у кулаки та готові до боротьби



В мене може боліти голова



Я стаю чутливим до світла



Відчуваю сухість у роті



Відчуваю багато сили в собі



Моє дихання пришвидшується



Серце починає стукати швидше



Я маю почати видихати злість



Після - побити подушку



Або поштовхати стіну



Я - спокійний. Я впорався зі злостью

## СПЕЦИФІЧНИЙ СУМ ДИТИНИ З ООП:



- поганий настрій;
- погане самопочуття;
- невдача в різних діях;
- втрата мотивації;
- неприйняття;
- конфлікти;
- незадоволення власних потреб;
- біль чи занедужання;
- нерозуміння, що відбувається навколо;
- смерть близької людини



Я ВІДЧУВАЮ СУМ



Мої плечі опускаються



Я говорю повільніше  
або мовчу



Мої рухи  
уповільнюються



Мій погляд розсіяний



В моєму тілі  
відчувається сильна  
втома



Частіше я лягаю у  
"позу ембріону"



Моє дихання  
утруднене та повільне



Я можу плакати



Це емоція суму



Це нормально



Я можу полежати й  
послухати музику



Розповісти про сум  
батькам та обійняти  
їх

Я ВІДЧУВАЮ СУМ



Мої плечі опускаються



Я говорю повільніше  
або мовчу



Мої рухи  
уповільнюються



Мій погляд розсіяний



В моєму тілі  
відчувається сильна  
втома



Частіше я лягаю у  
"позу ембріону"



Моє дихання  
утруднене та повільне



Я можу плакати



Це емоція суму



Це нормально



Я можу полежати й  
послухати музику



Розповісти про сум  
батькам та обійняти  
їх

## 3 ОСНОВНИХ ПРАВИЛА, ЩОБ ЗАСПОКОЇТИ ДИТИНУ

- 1) Сфокусуйтеся на тому, щоб заспокоїти дитину. Зробіть так, щоб вона відчула себе коханою, спокійною і була в безпеці.
- 2) Установіть контакт. “Я бачу, що ти зараз...(емоція)”.
- 3) Коли дитина заспокоїлася, обговоріть, що відбулося, та альтернативні способи поведінки. “Я тебе люблю, але твоя поведінка неприйнятна”.



ДЯКУЮ ЗА УВАГУ

