

## Підтримка батьками дитини з особливими освітніми потребами

Шановні батьки! Найбільше ви зможете допомогти дитині, коли розумітимете та цінуватимете її сильні сторони та особливі потреби. Дитина стає більш впевненою і спокійною, коли розуміє свою особливість та значимість. Залежно від міри розуміння вашої дитини шукайте способи, як допомогти їй усвідомити та працювати з її унікальними сильними сторонами й освітніми потребами. Після того, як сім'я вперше дізналася, що у дитини є особливі потреби, їй знадобиться час для адаптації. Дитині також може бути нелегко в цей період. Підбадьорюйте її, більше звертайте увагу на її сильні сторони – це допоможе сформувати рівновагу зі щойно виявленими проблемами. Здібності є в усіх дітей, їх потрібно лише виявити і розвивати. Будьте готові допомагати дитині, однак, за найменшої можливості, посилюйте її незалежність. Підбадьорюйте та заохочуйте дитину, щоб виховати у неї самовпевненість.



### **Хваліть завжди за конкретну дію, будьте красномовними:**

- «Ти дуже добре зробив ...»
- «Я бачу, що ти набагато краще вчишся, коли ...»
- «Я помітив покращення в ...»
- «Хочеш, попрацюємо разом над ...»
- «Я дуже ціную твою значну роботу та зусилля, витрачені на ...»
- «Чим я можу тобі допомогти...»
- «Я бачу, ти добре попрацював над ...»
- «Дякую, що ти ретельно виконав завдання...»

Як заохочувати дитину до впевненості та самостійності.

- Складіть список усіх сильних сторін і потреб своєї дитини та часто користуйтеся ним;
- якщо можливо, допомагайте вашій дитині висловлювати свої думки. Для зразка висловлюйте перед нею свої думки вголос;
- наголошуйте на позитивному: визначайте, підтримуйте та формуйте сильні сторони своєї дитини. Створюйте ситуації, де ці сильні сторони можуть якнайкраще виявлятися. Визнання та похвала від інших утворюють міцне підґрунтя для навчання нових і незнайомих навичок чи виконання завдань. Уникайте порівнянь дитини з іншими дітьми, оскільки це нівелює унікальність кожної особи;

- надавайте вашій дитині можливості навчитися нового – займатися спортом чи рукоділлям. Дітям потрібно відчувати, що вони щось вміють або знають, як робити;
- створюйте для своєї дитини та підтримуйте ситуації, в яких вона відчуватиме задоволення від допомоги іншим;
- сформууйте стабільні зразки суспільної поведінки. Вони допоможуть дітям почуватися більш захищеними і краще вирішувати низку соціальних проблем;
- вдома прищеплюйте своїй дитині позицію «я можу», щоб вона впевнено випробовувала нові навички. Коли дитині не вдається досягати успіху, намагайтеся виробити в неї ставлення до цього як до навчання, а не як до поразок. Запитуйте: «І чого ти навчився?» або «Що ти зробиш інакше наступного разу?».

### **Навчайте дитину навичок прийняття рішень.**

Впевненість приходить тоді, коли дитина має навички вирішення проблем для прийняття правильних життєвих рішень. Дітям потрібен набір навичок, які б допомагали приймати рішення у мінливих умовах.

Щоб допомогти своїй дитині вирішувати проблеми, застосовуйте просту модель їх вирішення, зразок якої надається далі.

- Використовуйте стратегію заспокоєння – перед прийняттям рішення порадуйте до десяти або поговоріть самі з собою.
- Визначте проблему. Нехай ваша дитина висловить існуючу проблему своїми словами. Можливо, вам треба поставити їй запитання, щоб допомогти у цьому.
- Сформулюйте можливі шляхи вирішення. Не критикуйте жодну ідею.
- Звузьте варіанти, відкинувши ті з них, які будуть незручними або непосильними для вашої дитини.
- Зважте всі «за» та «проти» тих варіантів, що залишилися, а потім виберіть найкращий з них. Запитайте: «Що буде, якщо ти спробуєш ось так?».
- Обговоріть, що слід робити для втілення цього рішення і як діяти в разі виникнення проблем.
- Після прийняття рішення дійте.
- Оцініть це рішення. Наскільки вдалим було прийняте рішення? Що наступного разу можна зробити по-іншому? Чого ви навчилися? Моделюйте навички вирішення проблем своєї дитини.
- Обговоріть шляхи співпраці та активної роботи з партнерами для пошуку взаємовигідних рішень.

## **Формуйте комунікативні навички.**

Покращення комунікативних навичок дитини підвищує її шанси стати впевненою, незалежною та успішною дорослою людиною. Ефективні комунікативні навички дають змогу дітям висловлювати свої потреби та побажання, розвивати соціальні стосунки.

### **Як будувати комунікативні навички вашої дитини**

- Заохочуйте свою дитину висловлювати власні ідеї, почуття, думки та погляди, а самі уважно слухайте. В сім'ї обговорюйте події під час вечері, поїздок на машині, прогулянок або перед сном.
- Слухайте свою дитину. Додавайте кілька слів, щоб підбадьорити, заохотити до спілкування. Коли навички активного слухання моделюються вдома, дитина, ймовірно, повторюватиме їх під час свого спілкування з іншими.
- Заохочуйте дитину ставити запитання.
- Давайте дитині змогу спілкуватися з різноманітними людьми: сусідами, членами родини, меншими дітьми чи професіоналами.
- Для тренування комунікацій у різноманітних ситуаціях використовуйте рольові ігри.

### **Стимулюйте дружні стосунки**

Дітям з особливими потребами можуть знадобитися підтримка та заохочення для налагодження дружніх стосунків. Взаємодіючи з іншими людьми, діти вчаться вирішувати свої власні конфлікти, розуміти суспільні рамки, здобувати повагу інших і розвивати чуттєвість до унікальних потреб інших людей.



#### **Як розвивати дружні стосунки.**

- Обговорюйте елементи дружби – повагу, довіру, задоволення, прийняття.
- Заохочуйте дітей запрошувати їхніх друзів до себе додому.
- Запросіть друга вашої дитини на якусь сімейну подію.
- Запропонуйте групи, команди чи організації, до яких може приєднатися ваша дитина – часто дружба виникає в організаціях, де в дітей є спільні інтереси.
- Заохочуйте дитину ставити запитання та демонструвати інтерес щодо інших людей.

## **Навчайте обстоюванню власних інтересів.**

Самоадвокатство означає висловлюватися та вживати активні дії для покращення ситуації. Вперше діти набувають навичок обстоювання власних інтересів під час спостереження, як це роблять за них батьки, шкільний персонал та ін. Чудовим способом підготовки дітей до їх звичної ролі самоадвокатства є моделювання ефективного та співробітницького обстоювання власних інтересів. Діти, які навчилися навичок самоадвокатства в юному віці, краще підготовлені до самостійності у старшому віці. Ті, хто мають сильні навички самоадвокатства, мають добре розуміти, як їх обмежені можливості впливають на навчання.

### **Як навчати дитину навичкам обстоювання власних інтересів.**

- Починайте змалечку обговорювати сильні сторони та освітні потреби вашої дитини, а також спостерігайте, коли вона вчиться найкраще.
- Якомога раніше починайте залучати дитину до зустрічей з учителями. На шкільних засіданнях виділіть час для того, щоб ваша дитина прозвітувала про свої успіхи та висловила побажання.
- Допомагайте своїй дитині готуватися до зустрічей або розмов з учителями та до інших ситуацій, що стосуються навчання. Виділіть час, щоб допомогти своїй дитині записати необхідні для обговорення теми. Якщо потрібно, проведіть рольову гру або моделювання ситуації.
- Допомагайте дитині встановлювати відповідні та реалістичні освітні цілі та переглядайте результати після їх досягнення.
- Якомога більше залучайте дитину до оцінювання її діяльності.
- Допомагайте дитині бути підготовленою та організованою. Щоб бути ефективним, самоадвокатство має бути організованим та поінформованим.
- Заохочуйте свою дитину сповіщати інших, що зусилля помічені й належним чином оцінені. Здатність позитивно впливати на інших – важлива складова обстоювання власних інтересів. Створюйте можливості спілкування з ровесниками, які мають особливі потреби – діти зможуть у них також вчитися. Відеозаписи успішних результатів можуть бути сильним стимулом для деяких дітей (та їхніх сімей).
- Усвідомлюйте, як нелегко займатися самоадвокатством та підтримуйте намагання своїх дітей.
- Розумійте, що навички обстоювання власних інтересів слід демонструвати, практикувати в рольових іграх, тренувати та оцінювати. Надавайте активну підтримку в початковій та середній школі, щоб отримати високі результати самостійної поведінки в старшій школі.
- Радьтеся з учителями своєї дитини щодо стратегій і пропозицій для навчання навичок обстоювання власних інтересів.