

Миколайчук М.І. Основи психокорекційної допомоги братам та сестрам дітей з психофізичними вадами// Практична психологія та соціальна робота. - №9, с. 18-23, №10, с. 37-41. К., 2007.

## **Основи психокорекційної допомоги братам та сестрам дітей з психофізичними вадами**

### **Анотація**

**У статті розглянуто проблематику психоемоційних труднощів та розладів сиблінгів дітей з психофізичними вадами. Описано апробовану програму групової психокорекційної допомоги для братів та сестер дітей з психофізичними вадами та якісні і кількісні показники її ефективності.**

**Ключові слова:** сиблінги, діти з психофізичними вадами, психокорекційна програма.

### **Постановка проблеми**

Тема, запропонована в статті, залишається на сьогодні малодослідженою, проте актуальною. Спричинено це щорічним зростанням народжуваності дітей зі значними вадами розвитку, відсутністю узгодженої мережі послуг для сімей неповносправних дітей, нестачею компетентних фахівців в галузі надання психологічної підтримки та супроводу. Останніми роками в Україні почали з'являтися публікації стосовно психологічних труднощів та шляхів допомоги батькам дитини з психофізичними вадами [2, 6, 7, 8]. Але проблематика психосоціального розвитку рідних братів та сестер неповносправних дітей, шляхи надання їм психопрофілактичної та корекційної допомоги залишається нерозкритою.

Народження дитини з психофізичними вадами (ПФВ) є значною психотравмою для усієї сім'ї. Велику групу ризику порушення психічного здоров'я при цьому становлять здорові діти в сім'ї. Батьки, що переживають біль втрати, розчарування, зневіри, депресії, гніву, апатії, стають нездатними задовольняти емоційні потреби здорової дитини. Діти опиняються в ситуації порушення психологічного клімату, а то й функціонування сім'ї. Їм доводиться переживати почуття самотності, підтримки батьків, страх, сором, почуття провини чи надмірної відповідальності. Порушення взаємодії з неповносправним братом чи сестрою через невміння налагоджувати стосунки (при розумовій відсталості, розладах мовлення, моторних порушеннях), ревності, переобтяженість опікунськими обов'язками спричиняє в майбутньому розлади соціальної адаптації.

### **Психологічні труднощі братів та сестер дитини з ПФВ**

Наше експериментальне вивчення психоемоційних та адаптаційних особливостей сиблінгів дітей з ПФВ молодшого шкільного віку дозволило виявити найбільш суттєві труднощі та окреслити шляхи надання психокорекційної допомоги. Труднощі насамперед стосуються інтерперсональних стосунків з сиблінгом, особливостей особистісного розвитку та психоемоційної адаптації, а саме:

1. нерозуміння суті та причин порушення розвитку сиблінга; нереалістичні надії на його одужання; неусвідомлення його реальних потреб;
2. емоційні труднощі, пов'язані з розчаруванням та почуттям втрати після проголошення діагнозу сиблінга; ревності, сором, образа чи почуття провини перед сиблінгом; витіснення власних потреб на користь потреб сиблінга;
3. порушення стосунків з сиблінгом через надмірну залученість до щоденної опіки над ним;
4. зниження рівня самооцінки, особливо стосовно характеру та зовнішності; наявність внутрішніх конфліктів, що проявляються в значному розходженні між Я-реальним та Я-ідеальним;
5. підвищення емоційної чутливості, вразливості, дратівливості, потреби в підтримці, напруженості, схильність до пригніченого настрою;
6. прояви астенії, вегетативних розладів, порушення сну та тривожності.

#### **Шляхи психологічної допомоги**

Вчасне проведення психопрофілактичної та психокорекційної роботи дозволяє попередити та значно зменшити прояви психоемоційної дезадаптації, сприяти налагодженню взаємодії молодших школярів зі своїми братами та сестрами, впливати на налагодження сімейної взаємодії загалом. На наш погляд, керуючись принципами системної теорії, найбільшого ефекту можна досягти не тільки шляхом впливу на дітей, але й залучення батьків та фахівців реабілітаційних центрів, що працюють з неповносправними дітьми до профілактичної роботи. Щодо власне психологічної допомоги сиблінгам найбільш доцільною, на наш погляд, є групова форма роботи, що дозволяє змодельовати безпечне соціотерапевтичне середовище, яке б стимулювало розвиток, сприяло самопізнанню, соціальній інтеграції, порівнянню власних проблем з проблемами інших учасників групи, спільного пошуку шляхів їх вирішення. Психотерапевтичний ефект такої форми допомоги при цьому пов'язаний зі сприятливим взаємовпливом дітей, зі створенням підтримуючого середовища, в якому діти навчаються нових конструктивних способів поведінки, а також самоконтролю та саморегуляції [4, 9].

Проаналізувавши індивідуально-психологічні та соціально-психологічні чинники виникнення адаптаційних розладів сиблінгів дітей з ПФВ, а також, врахувавши результати

проведеного психодіагностичного дослідження, ми розробили програму психологічної корекції. Дана програма була апробована у Львівському навчально-реабілітаційному центрі для дітей з розумовими та фізичними вадами розвитку та їх сімей „Джерело” протягом вересня 2004 – лютого 2006 років. Вона містила інтенсивний курс, що складався з 10 занять по 2 години з періодичністю проведення один раз на тиждень та чотирьох підтримуючих зустрічей з періодичністю – один раз на два місяці.

### **Цілі психокорекційної допомоги**

Під час проведення психокорекційної роботи з сиблінгами неповносправних дітей реалізувались наступні цілі:

1. Інтеграційні (пізнання учасників групи, які також є братами чи сестрами неповносправної дитини; взаємопідтримка);
2. Навчальні (розвиток вмінь функціонування в групі; отримання інформації про особливості захворювання чи ваду сиблінга; формування розуміння особливих потреб сиблінга та визначення його сильних сторін; розвиток навиків самоконтролю та саморегуляції; розвиток комунікативних вмінь);
3. Індивідуальні (зняття емоційного напруження; поглиблення самосвідомості; зростання самооцінки; вдосконалення інтерперсональних вмінь, конструктивних форм поведінки).

### **Процедура проведення групової психокорекційної роботи**

#### **Зустріч 1. Знайомство.**

*Мета:* Знайомство учасників групи, прийняття групових норм, означення плану майбутньої роботи.

1. **Привітання (20 хв.)** Учасникам пропонується в ігровій формі заповнити спеціально приготовані бланки з рядом тверджень:

**Знайди того, хто.....**

**Любить шоколад** \_\_\_\_\_

**Грає в комп'ютерні ігри** \_\_\_\_\_

**Має коротке волосся** \_\_\_\_\_

**Читав книгу „Острів скарбів”** \_\_\_\_\_

**Їздив до Києва** \_\_\_\_\_

**Має двох бабусь** \_\_\_\_\_

**Бував на морі** \_\_\_\_\_

**Вміє кататись на роликах** \_\_\_\_\_

**Має вдома котика** \_\_\_\_\_

**Не любить гречаної каші** \_\_\_\_\_

**Має блакитні очі** \_\_\_\_\_

**Одягнений в щось червоне** \_\_\_\_\_

**Сам ходить до школи** \_\_\_\_\_

**Вміє смажити яєшню** \_\_\_\_\_

**Дивився фільм „Володар кілець”** \_\_\_\_\_

**2. Знайомство (20 хв.).** Усіх учасників групи слід розділити по парах. Дітям пропонується взяти один в одного інтерв'ю, дізнавшись ім'я, улюблений вид занять тощо. Після цього діти по-черзі представляють усій групі один одного.

**3. „Що у нас спільного” (20 хв.).** Дітям пропонується віднайти якомога більше ознак, які їх об'єднують. Після цього ведучий підсумовує, що кожен з присутніх учасників має брата чи сестру з особливими потребами, тобто які потребують особливої допомоги (наприклад лікарської, допомоги у догляді за собою, особливого навчання).

**4. „Назва групи” (15 хв.)** Діти придумують спільну назву своїй групі, записуючи на окремих листочках. Потім усі варіанти зачитуються і діти віддають свої голоси за кожен варіант. Приймається той варіант, який набрав найбільшу кількість голосів.

**5. “Правила групи” (10 хв.)** “ Для того, щоб наші зустрічі були більш цікавими і нам ніщо не перешкоджало, пропоную придумати власні правила, яких будуть дотримуватись усі. Діти по-черзі на дошці чи на великому аркуші паперу записують правила, наприклад :

- 1) Говорити по-черзі, не перебиваючи і не перекрикуючи один одного;
- 2) Після кожної зустрічі складати іграшки, олівці, фарби на місце;
- 3) Якщо хтось почувається злим, ображеним чи незадоволеним чимось, що відбувається в групі, говорити;
- 4) Правило дотримання таємниці;
- 5) Називати один одного по імені.

**6. Завершення.** На завершення пропонується усім, взявшись за руки вигукнути назву своєї групи.

## **Зустріч 2**

**Мета :** Робота над Я-образом; обговорення сильних сторін та талантів кожного з учасників групи.

**1. “Привітання” (10 хв.):** учасники, заходячи до кімнати починають під жваву музику хаотично (за вказівкою) ходити дивлячись тільки на ноги; дивлячись тільки на стелю; дивлячись кожному в очі і посміхаючись; плескаючи один одному в дві долоні.

**2. „Мої веселі та сумні новини” (15 хв.).** Дітям пропонувалось поділитися подіями, які трапились з ними з часу останньої зустрічі. Події могли бути як веселими, так і сумними.

**3. “Малювання візиток”(30 хв.)** Діти на аркуші паперу за допомогою кольорових олівців, фломастерів, фарб, кольорового паперу, ниток, клаптиків тканин створюють свою візитку (своє ім'я та власний символ, логотип, який би виражав притаманні їм якості, вміння, таланти). Діти по-черзі представляють свої візитки, розказуючи про свої особливі якості та вміння.

**4. „Моя дитяча іграшка” (40 хв.)** Дітям було запропоновано принести з собою свою улюблену дитячу іграшку. На занятті кожен по черзі розповідає історію про себе від імені іграшки: позитивні сторони та вади, таланти, найбільший успіх за останній рік-два. Наприкінці цієї вправи дітям пропонується поділитись враженнями, та розповісти щось про свою іграшку і пов'язані з нею дитячі спогади.

**5. „Чарівні пазли” (10 хв.)** Ведучий бере великий кольоровий картон і ріже його на стільки частин, скільки є учасників групи. Кожному з учасників на своєму клаптику пропонується записати свою сильну позитивну рису. Далі всі учасники спільно складають свої кусочки разом, щоб утворився цілісний пазл (бажано якась фігура). Разом наклеюється пазл на папір і прикріплюється поряд з візитками до стіни. Ведучий підсумовує, якою сильною є група, які всі різні, проте наскільки кожен учасник неповторний і потрібен на групі.

**6. “Передай сонечко“ (5 хв.)** Всі учасники, ставши в коло, передають один одному уявне велике сонце, беручи собі частинку від нього. На прощання діти в колі вигукують назву своєї групи.

### **Зустріч 3.**

**Мета:** представлення своєї сім'ї, вираження та вивільнення почуттів, пов'язаних з сімейною ситуацією.

**1. Привітання (10 хв.):** Всі учасники, ставши в коло, кидають м'ячик і розповідають, що нового трапилося за тиждень і який в кого зараз настрій.

**2. Знайомство з сім'єю (45 хв.).** *„Ми вже з вами трішки познайомились. Сьогодні я пропоную познайомитись з нашими сім'ями, щоб краще розуміти один одного”.* Ведучий пропонує всім учасникам набір різноманітних ляльок-маріонеток, іграшок невеличкого розміру. Кожному слід обрати декілька маріонеток, які б символізували усіх членів сім'ї. На аркуші паперу А4 кожному потрібно розставити з маріонеток свою сім'ю, враховуючи відстань між членами сім'ї та спрямованість погляду один на одного. Спершу кожному пропонується представити свою сім'ю та трішки розповісти про її членів. Далі від імені кожного члена сім'ї слід розказати, як він себе відчуває на цьому місці. Наступним кроком потрібно по-іншому розставити членів своєї сім'ї, так, як би хотілось, щоб сім'я виглядала

і було комфортно усім. За бажанням можна сфотографувати ідеальний вигляд сім'ї учасників та подарувати кожному фото на згадку.

Дана вправа є психодіагностичною, окрім того вона потребує особливої атмосфери емоційного прийняття та чуйності ведучого до почуттів кожного (з метою збереження інтимності дану вправу можна проводити в парах чи в трійках дітей). Кожне висловлювання емпатично приймалось та підтримувалось. Наприкінці вправи дітям пропонувалось обговорити свої враження та почуття.

**3. Релаксація „Дерево” (20 хв.).** Усі стають в коло та заплющують очі. Під музику „Шум лісу” дітям пропонується уявити себе міцним розлогим деревом. Уявити, що ноги – це коріння, а руки – гілки. В уяві по коренях та міцному стовбурі надходить вода та поживні речовини, а руки – гілля тягнеться листям до сонячного проміння, яке ніжно ogrіває та пестить його. Після завершення вправи пропонується усім потягнутись, ніби зриваючи смачні яблука з високого дерева. Наступним кроком діти повинні намалювати дерева, що їм уявлялись (можна використовувати фарби, нитки, клаптики тканини) та за бажанням забрати цей малюнок з собою на згадку.

**4. Чарівний подарунок (5 хв.).** На прощання діти в колі дарують один одному по черзі уявний подарунок, зображаючи його руками.)

#### **Зустріч 4.**

**Мета:** представлення свого сиблінга, вивільнення почуттів, пов'язаних із взаємодією з ним.

**1. Привітання (20 хв.):** Учасники розходяться по кімнаті і дається завдання привітатись зі всіма по черзі по-китайськи (“Дзянь-Дземінь”), по-французьки (хлопці кланяються, дівчата роблять реверанс), плескаючи в дві долоньки. Далі обговорюється, що трапилось за тиждень і з яким настроєм кожен прийшов на групу.

Перед тим, як перейти до основної частини, психолог пропонує дітям розглянути слайди (чи фото) різноманітних квітів та обрати найкрасивішу квітку. Далі ведучий підсумовує, якщо думки розійшлись, що кожна квітка гарна та неповторна по-своєму і лише їх різноманіття створює неповторну красу Землі. *“Так само на землі дуже багато людей і у всіх є щось подібне, проте кожен - особливий, особливий по своєму: своїм виглядом, звичками, тим, що може робити, і що не може. І при цьому нема когось кращого чи гіршого. Кожен – це неповторність”.*

**2. „Подібність - відмінність”(20 хв.)**

1) Пропонується усім поділитись на пари і уважно розглянути один одного. Потім, повернувшись спиною, перший учасник називає 5 подібностей: що в нього схожого з його партнером, а другий 5 ознак, якими він відрізняється.

2) Учасники розходяться по кімнаті, перекидаючи один одному м'яку іграшку (м'ячик), говорять 5 ознак, які є спільні в них з їхніми братами чи сестрами і 5 ознак, чим їхні брати/сестри є особливими, відрізняються від інших.

3. **„Яким є мій брат/сестра” (35 хв.)** Діти приходять на заняття з домашнім завданням. Потрібно було принести фотокартку свого брата чи сестри, його/її улюблену річ (іграшку, чи інший предмет, що допоміг би описати брата чи сестру для інших учасників групи) і написати власну розповідь про нього чи про неї. Всі сідають в коло, поклавши перед собою фотографії. Кожній приписується свій номер. Потім жеребкуванням визначається порядок розглядання кожної фотокартки. Діти по колу передають її з рук в руки, задаючи запитання. Власник фотокартки розповідає про свого брата чи сестру, його (її) позитивні та негативні риси, вміння та труднощі, та зачитує невеличку історію-розповідь про нього (неї), розповідає про улюблений предмет.

Запрошується дітей до дискусії про подібності та відмінності неповносправних сиблінгів між собою. „Що робить наших сиблінгів подібними між собою? Що їх відрізняє? Чи ви вважаєте, що при однаковій неповносправності всі вони будуть однакови, будуть однаково поводитись?”

4. **„Чарівна скринька” (15 хв.):** *„Напевно у багатьох із вас часто виникають запитання, чому брат чи сестра не такі як інші ровесники, з чим це пов'язано. Чому він чи вона так поводяться і як буде в майбутньому і багато інших. Це нормально. Такі ж запитання виникають у всіх, в кого є брат чи сестра з особливими потребами”.* Дітям пропонується поміркувати над своїми запитаннями та написати їх на листочку. Усі запитання вкидаються у скриньку з запевненням, що на свої запитання діти отримуватимуть відповіді протягом наступних занять.

5. **„Що я можу робити спільно з моїм братом/сестрою” (15 хв.)**. Ведучий ділить усіх дітей на пари чи трійки за схожістю діагнозів та віку їх сиблінгів. В групах пропонується обговорити та написати ті речі, які можна спільно робити з сиблінгом, слід підкреслити ті. Які найкраще вдаються та приносять найбільше задоволення. Далі всі учасники повертаються до кола та діляться своїми розмірковуваннями (дітям дозволяється доповнювати свої списки, якщо під час розмови виникають нові ідеї).

6. **“Аплодисменти по колу”**. *“Оскільки ми сьогодні гарно попрацювали, я всім вам поплескаю”*. Плескаючи, ведучий поступово підходить до одного з учасників і вони

починають плескати вдвох, потім підходять до другого учасника, і так до останнього, якому аплодує вся група.

## Зустріч 5.

**Мета:** обговорення з дітьми проблем, що стосуються неповносправності (фізичних порушень, дитячого церебрального паралічу).

**1. Привітання „Тітка з Бразилії” (15 хв.):** На привітання дітям пропонується вправа: “ А в мене є тітка в Бразилії “. Ведучий говорить: “ *А в мене є тітка (якийсь родич), яка робить ось так ... (показує рух, жест, міну).* Всі повторюють за ведучим. Тоді ініціатива передається іншим учасникам. (Пропоновані рухи: ходить задом наперед, скаче на одній нозі, надуває щоки і т. д.)

Після цього діти сідають в коло і діляться своїми новинами за тиждень.

**2. Особливості порушень розвитку сиблінгів (40 хв.):** Всі сідають в коло і ведучий говорить: “ *В світі є дуже багато людей, які не бачать, не можуть ходити, не говорять, не розуміють мови, не можуть вчитися. Світ такий багатогранний, кожна людина в ньому щось може, а щось не може. Те, що для нас є звичним, і ми не задумуємося над цим (наприклад, що ми можемо ходити, розмовляти, самотійно одягатись, чи їсти) для когось є великою трудностю. Сьогодні ми поговоримо про таких людей, бо серед них – ваші брати та сестри.*

*Безперечно, ви вже багато знаєте про захворювання і вади ваших братів та сестер і дехто сам би вже міг бути експертом та розповідати про це іншим, але судячи з того, що скринька, яку ви заповнювали минулого разу, наповнена, у вас ще залишається багато запитань. Сьогодні ми спільно спробуємо знайти на них відповіді. Але передусім спробуйте назвати як звучить його/її захворювання продовжуючи речення: В мого брата/сестри \_\_\_\_\_ і це означає \_\_\_\_\_”.*

*Сьогодні ми з вами поговоримо про порушення фізичного розвитку, про дитячий церебральний параліч (ДЦП) і спробуємо зрозуміти, чому деякі речі вашим братам та сестрам не вдаються чи вдаються з великими труднощами.*

**Що таке ДЦП?** Наш головний і спинний мозок та нерви утворюють нервову систему. Нервова система допомагає контролювати і координувати наші рухи. Дозволяє твоєму тілу відповідати (реагувати) на стимули (біль, тепло, холод, звуки, запахи, смаки). Дитячий церебральний параліч - це неврологічний розлад, оскільки виникає при порушенні роботи нервової системи, особливо тих функцій, що стосуються контролю та координації рухів.



Дитячий церебральний параліч, який часто скорочено називають ДЦП, виникає в результаті ураження головного мозку. Звідси і латинська назва „церебральний” від лат. „церебрум” – мозок. Слово „параліч” означає порушення контролю над м’язами.

**Які існують причини ДЦП?** Ураження головного мозку (тих його частин, що відповідають за контроль рухів) може трапитись під час пологів, або відразу після народження. Отож це не може трапитись з тобою, чи з твоїми батьками. Найбільш поширеною причиною ДЦП є порушення надходження кисню до головного мозку. Іншими причинами можуть бути: травма головного мозку, хвороба матері під час вагітності, інфекція.

ДЦП – це не хвороба. Нею не можна „заразитися”. Вона не є спадковою, тобто не передається від одного покоління до іншого. Проте також немає ліків проти ДЦП. Але існує спеціальне допоміжне обладнання, фізична реабілітація, спеціальне навчання, що допомагає людині з ДЦП краще контролювати свої рухи.

**Чому діти з ДЦП такі різні?** Діти, які мають ДЦП можуть дуже відрізнятись у своїх можливостях. Деякі можуть пересуватись за допомогою спеціальних палиць, інші на візку, ще інші не можуть самостійно користуватись візком. Часто люди з ДЦП мають труднощі з мовленням. Одні можуть зовсім зрозуміло говорити, інші – змазано, нечітко, ще інші можуть використовувати лише спеціальні картинки, щоб повідомити про свої бажання. Інколи люди з ДЦП мають розлади зору, слуху, розумову відсталість. Але важливо пам’ятати, що більшість людей з ДЦП такі ж розумні, як і інші люди, які не мають фізичних обмежень. Багато з них можуть творити чудові речі, малювати прекрасні картини, писати книжки, навіть якщо не можуть ні пересуватись, ні говорити.

**Які існують види ДЦП?** Існують різні види церебрального паралічу. При одному з них (його називають спастичним) людині важко рухатись. Рухи стають дуже скованими. Ураження певних частин тіла залежить від того, яка саме ділянка мозку пошкоджена. Наприклад, може бути пошкоджена лише права півкуля головного мозку, тоді страждатиме ліва половина тіла, буде уражена ліва рука і нога. При пошкодженні кори двох півкуль головного мозку, страждатимуть обидві руки і ноги. Інколи кора двох півкуль може бути уражена частково, тоді людина може краще контролювати свої руки і гірше володіти рухами ніг.

При іншому виді ДЦП (ти міг від лікаря чути термін „атетоз”) в людини можуть з’являтися небажані та неконтрольовані рухи. М’язи при цьому бувають іноді дуже напружені, а іноді дуже в’ялі. Через це виникають труднощі з мовленням, з ходьбою, з самостійним сидінням та харчуванням.

При ще одному виді ДЦП („атаксія”) важко координувати власні рухи, утримувати рівновагу. Це виникає при ураженні частини головного мозку, яку називають – мозочок.

**Чи ускладниться перебіг ДЦП у мого брата (сестри)? Чи йому стане гірше?**  
При ДЦП координація та контроль над рухами не погіршується, а навпаки може покращитись при вчасному застосуванні відповідної терапії. Проте, на жаль, з віком в братика чи сестрички можуть виникати інші проблеми та захворювання (наприклад, травної системи, серцево-судинної).

**Чи ДЦП зустрічається лише в певних країнах?** Ні, ДЦП це ураження, яке зустрічається у всьому світі, незалежно від місця проживання чи національності

*Тепер, коли ви трошки більше дізнались про це захворювання, давайте поміркуємо, які можуть виникати міфи, хибні думки про це в інших людей. Діти виписують їх на дошці на обговорюють.*

### **3. Симулятивні вправи „Щоб зрозуміти брата/сестру” (40 хв.)**

1) Всім роздаються великі, грубі незручні рукавиці і кожному дається завдання щось зробити в рукавицях (завдання кожен сам собі обирає шляхом жеребкування): защепнути гудзики; зав’язати шнурівку; розгорнути коробку з вітамінами; знайти потрібну сторінку в книжці; зробити паперового літачка; написати своє ім’я та прізвище; пересипати ложкою квасолю з однієї посудини в іншу; замалювати фарбами коло на аркуші паперу.

Після того, як учасники справились, вони кілька раз міняються завданнями.

2) Учасникам роздається папір та олівці і дається завдання намалювати дерево, не використовуючи при цьому рук.

3) всіх учасників ведучий ділить на пари. Їм пропонується поговорити на тему: „Як я уявляю свої найкращі канікули”. Але при цьому один учасник розмовляє стоячи, а інший – лежачи на маті. Згодом учасники міняються місцями.

Після закінчення вправи дітям пропонується кілька хвилин під релаксаційну музику походити по кімнаті, обмірковуючи свої відчуття та переживання. Після цього надається кожному час на вираження своїх відчуттів та думок: що було легко зробити в рукавицях, що важко. Чому братові/сестрі так само важко (без рукавиць) зав’язати шнурівки, знайти потрібну сторінку, слухати розповіді, коли оповідач стоїть високо і т.д. Нехай кожен скаже навіть якщо була ця вправа і чого вона вчить.

**4. “Іскра” (5 хв.):** тримаючись за руки в колі, перший учасник легко стискає руку сусідові, той передає “іскру” наступному учаснику і так доти, доки “іскра” (потиск руки) не повернеться до першого учасника.

### **Зустріч 6.**

**Мета:** обговорення з дітьми проблем, що стосуються розумової відсталості сиблінга.

**1. Привітання „Печемо піцу”(15 хв.).** Діти стають в коло один за одним та кладуть руки сусідові на плечі. Ведучий дає вказівку: *„діти сьогодні ми будемо пекти піцу! Для цього спочатку розкачаємо тісто (при цьому кожен один одному починає потирати плечі круговими рухами). Далі наріжемо ковбаси, сиру, овочів (діти починають потирати плечі ребром долоні), додамо спецій (легким постукуванням діти торкаються плечей сусіда). А тепер повернувшись до іншого сусіда спечемо і йому таку ж піцу”*.

Далі усі сідають в коло і, кидаючи один одному м'ячика чи м'яку іграшку, діляться новинами за тиждень.

**2. Симулятивні вправи.** Сьогодні ми продовжимо нашу бесіду про особливості розвитку ваших братів та сестер. Поговоримо про тих, кому важко виразити свої бажання за допомогою мови, чи розуміти звертання, тих, хто не в змозі читати чи писати, вирішувати математичні задачі. Чому так відбувається. Спробуємо дізнатись про особливість розвитку, яка називається розумова відсталість.

Але передусім спробуємо це відчуття та зрозуміти.

**1) „Іншими очима” (10 хв.).** *Кожен з нас бачить цей світ якимось по-своєму. Для того, щоб краще розуміти інших людей слід вчитися побачити цей світ таким, яким вони його бачать.* На початку вправи дітям треба розійтись по кімнаті. Затримуючись на місці їм потрібно побачити кімнату та предмети в ній з якоїсь іншої перспективи, з якої до цього часу вони ще не дивились. Для цього діти можуть: присісти; лягти на спину; схилитись наперед і поглянути поміж розставленими ногами; стати на крісло; закрити праве чи ліве око.

Обговорення: які відчуття вас супроводжували під час виконання вправи? який новий досвід ви отримали? Що було найбільш незвичним?

**2) „Хаос звуків” (10 хв.).** Один учасник групи виходить з кімнати. В цей час усі починають одночасно щось говорити, давати вказівки. Учасник повертається до кімнати і походить поміж усіма, прислухаючись до вказівок. Далі вправу повторює кілька наступних учасників.

Обговорення: що було незвичного в цій вправі? Як почували себе ті, хто слухали вказівок? Що це вам нагадує? Чи може так само почуватися ваш брат чи сестра, яким важко розуміти вказівки?

**3) „Порозумітись без слів” (10 хв.).** Всі учасники діляться на пари. Кожному на карточці дається кілька речень, які слід донести своєму співрозмовнику без слів, використовуючи лише міміку та жести.

Обговорення: що було незвичного в цій вправі? Чи важко порозумітись без слів? Чи завжди необхідно використовувати слова, щоб щось донести? Що можуть почувати ваші братики чи сестрички, які через свої розумові вади не можуть говорити?

**3. Особливості порушень розвитку сиблінгів (30 хв.)** *Сьогодні ми з вами поговоримо про порушення розумового розвитку, про розумову відсталість і спробуємо зрозуміти, чому деякі речі вашим братам та сестрам не вдаються, чи вдаються дуже важко.*

**Що таке розумова відсталість?** Термін „розумова відсталість” вживається, коли ми говоримо про дітей, які є «повільнішими» ніж інші ровесники. Їм потрібно більше часу, щоб вивчити певні речі, а дещо для них залишається неосяжним. Деякі діти з розумовою відсталістю можуть навчитися багатьох речей, які вмієш ти: ходити, їздити на велосипеді, самостійно одягатись і їсти. Але, на жаль, багато з них не можуть цього робити самостійно.

Діти з РВ (розумовою відсталістю) пізніше починають ходити і говорити. Деякі з них, які є важко ураженими не зможуть самостійно пересуватись та говорити ні тепер, ні в майбутньому. Дехто з них може навчатись в школі. Але ця школа (чи такий клас) буде дещо відрізнятись від твоєї. В ній дітям потрібно буде більше часу, щоб навчитись читати, писати, рахувати.

**Які причини РВ?** Іноді РВ виникає внаслідок певних причин ще до народження немовляти. Деякі генетичні захворювання супроводжується розумовою відсталістю. Це виникає, коли в генах (гени – маленькі частинки нашого тіла, які несуть закодовану інформацію) стається щось не так.

Якщо під час вагітності виникає якесь серйозне захворювання, жінка зазнає травми, вживає алкоголь чи наркотики, її дитина може народитись з розумовою відсталістю.

Передчасні пологи, травми під час пологів, нестача кисню в немовляти, інфекції головного мозку можуть теж спричинити виникнення РВ.

**Чому люди з РВ такі різні?** Не всі люди з розумовою відсталістю мають однакові можливості. Це залежить від ступеню ураження. Тому виділяють легку, помірну, виражену та глибоку РВ.

При легкій РВ діти можуть навчатись в спеціальній школі. Вони зовні не відрізняються від інших ровесників. І хоча можуть мати більше труднощів з мовленням, вправністю рук, запам'ятовуванням, проте більшість з них навчається читати, рахувати, писати, самостійно купувати щось в магазині та користуватись транспортом. Згодом вони можуть бути зовсім самостійними, можуть мати роботу та власну сім'ю.

При помірній РВ дітям важче вдається говорити, проте вони можуть самостійно ходити та обслуговувати себе. Часто їм важко запам'ятовувати і вони бувають трішки незграбними, отож потребують більшої допомоги, навіть будучи дорослими.

При вираженій та глибокій РВ діти не можуть говорити. Часто вони не можуть самостійно пересуватись. Також вони потребують допомоги при самообслуговуванні. Часто при цьому діти мають супутні вади, такі як проблеми з зором, слухом, епілепсію. Діти з такими вадами не можуть відвідувати школу, але можуть приходити в денні реабілітаційні центри чи центри заняттєвої терапії. Вони щодня можуть вправляти свої навички, насолоджуватись товариством інших.

**Наскільки РВ є поширеною?** Приблизно серед 4 000 людей в світі 100 мають розумову відсталість. Серед 100 людей з розумовою відсталістю приблизно 85 мають легку РВ, 12 мають помірну РВ і лише 3 мають виражену чи глибоку РВ.

*Тепер, коли ви трішки більше дізнались про це, давайте поміркуємо, які можуть виникати міфи, хибні думки про це в інших людей, а також, що для вас було великим відкриттям, що змінило вашу думку.*

Після цього з дітьми варто обговорити сильні сторони їх братів та сестер і ще раз зосередити увагу на тому, що вони можуть робити спільно (дивитись телевізор, бавитись м'ячем, гуляти, слухати історії, малювати).

**4. Релаксація „Погойдатись на хмаринках”(15 хв.).** Під музику ведучий з волонтером кладе дітей по черзі в широкий міцне покривало (плед, цупку тканину) і поволі гойдає в такт музиці. Після цього діти обговорюють свої відчуття та емоційний стан.

**5. „Шатро побажань” (15 хв.).** Діти утворюють дві підгрупи. Один з учасників стає головним будівничим, який з усіх інших творить 2 „шатра”. Далі сам заходить „в середину” і там загадує собі потай бажання: в одному бажання для себе, в другому – бажання для когось іншого. Ці бажання записує на папірцях в вигляді сердечок. Сердечка вкладає в конверт, акуратно заклеює і кидає до скриньки, де перед цим лежали записки з запитаннями про особливості та вади братів і сестер. Після цього міняється місцями з кимось з учасників і наступний виконує такий самий ритуал.

## **Зустріч 7.**

**Мета:** усвідомлення почуттів, пов'язаних з неповносправним сиблінгом, вираження та вивільнення негативних почуттів, формування конструктивних стратегій подолання образи та злості.

**1. Привітання (5 хв.).** *„Рада вітати усіх знову. Сьогодні, коли наші зустрічі наближаються до завершення (попереду залишилось ще 4 зустрічі) я б хотіла*

*підсумувати те, чого ми з вами тут навчилися. Ми глибше пізнали один одного, познайомились з вашими сім'ями, знайшли багато спільного поміж нами. Також ми дізнались багато нового про захворювання та вади, які стосуються ваших братів та сестер, а також про їхні сильні сторони та можливості. Сьогодні ми поговоримо з вами про те, що означає бути братом чи сестрою дитини з особливими потребами.*

*Дехто з вас є старшим, а дехто молодшим братом чи сестрою. Дехто з вас має багато труднощів, пов'язаних з братиком чи сестричкою, а дехто їх може зовсім не мати. Сьогоднішня наша зустріч допоможе нам глибше пізнати наші почуття, наші радощі та труднощі. Ми будемо вчитися, як усі ці труднощі долати.*

**2. „Досліджуючи почуття” (30 хв.).** На початку заняття кімнату слід розділити на кілька секторів, кожен з яких варто обвести кольоровою крейдою, ниткою чи стрічкою. В середині кожного сектора покласти надпис з відповідним почуттям чи емоцією: ревності, сором, любов, жалість, страх, злість, образа, почуття провини, відповідальність, радість. *„Перед вами на підлозі розташовані кола з різними почуттями та емоціями. Постійте в кожному і з них та спробуйте пригадати коли ви переживали те чи інше почуття. Занотуйте собі ці події. Кожен з нас в житті переживає всі ці почуття. Серед них нема „хороших” чи „поганих”, вони просто є і притаманні усім людям. Ми рідше ділимося нашими негативними почуттями, боячись, що нас не так сприймуть, що ми створимо комусь цим клопоти, що це соромно ревнувати, боятися і т.д. Але приховуючи наші почуття, ми не в змозі справлятися з ними. Про це ми ще будемо говорити пізніше.”*

Після виконання вправи діти діляться по парах та розповідають про події, пов'язані з усіма зазначеними переживаннями. Проте, при небажанні ділитися, діти мають право збереження таємниці, право „табу”.

**3. „Хмаринка труднощів” (10 хв.).** *„Після того, як ми з'ясували в яких ситуаціях найчастіше ми переживаємо позитивні та негативні почуття, давайте замислимося з вами над труднощами, які можуть переживати брати та сестри неповносправних дітей. Для цього перед вами смужки кольорового паперу та олівці. На кожній окремій смужці запишіть це негативне переживання та приклейте до хмаринки, що перед вами. Якщо надписи будуть повторюватись, наклейте їх один під одним”.*

**4. „Розгляд історій” (25 хв.).** Всіх учасників слід поділити на 3 групи по 3-4 особи в кожній. Дітям зачитується буденна ситуація з життя сім'ї з неповноправною дитиною:

*Юрі 15 років. Він щойно повернувся від свого друга і хотів би піти до своєї кімнати, включити магнітофон і побути трохи сам. Зайшовши до кімнати, він з жахом побачив, що його молодший, розумово неповносправний брат бавився в його кімнаті,*

*зробив великий гармидер, ще й понищив його улюблену касету. Коли батьки побачать, то змусять прибирати старшого.*

*Як почуввається старший брат?*

*Що може почувати при цьому неповносправний брат?*

*Що старший брат може сказати молодшому?*

*Що може сказати батькам?*

В кожній групі слід дати обговорити цю ситуацію, відповісти на запропоновані запитання та пригадати власні подібні ситуації. Після цього обговорення виносяться перед усією групою.

**5. „Якщо я буду дуже злий...” (10 хв.).** Дітям пропонується, на основі прочитаної історії та свого власного досвіду, поміркувати над тим, як можна справлятися з власною образою та злістю. *„Коли хтось є ображений чи злий, не обов’язково відразу кричати на кривдника, тупати ногами, бити зі всієї сили, робити щось на зло. Можна позбутися своєї злості і в інший спосіб. Кожна людина має для цього свої методи”.* Діти записують – кожен для себе – що до цього часу робили, щоб позбутися своєї злості, наприклад:

- їздили на велосипеді;
- били по боксерській груші;
- бігали навколо будинку;
- зі всієї сили копали м’яч;
- милися під холодним душем;
- слухали музику;
- рвали на шматочки папір;
- малювали олівцем по папері, міцно притискаючи олівець;
- йшли спати.

Найкращі відповіді записуються на великому плакаті.

**6. „Старт ракети” (10 хв.).** Дітям пропонується ще одна вправа, яка теж може допомогти в переживанні образи та злості. Починається вона з того, що діти:

- починають постукувати пальцями по поверхні столу, спочатку тихо і повільно, а потім щораз швидше та голосніше;
- постукують долонями по столі або плескають з наростаючою гучністю та темпом;
- тупають ногами;
- починають гудіти як джмелі, з наростаючим звуком;
- з наростанням звуку діти піднімаються з крісел, піднімаючи над собою руки так ніби ракета стартувала.

Не кваплячись діти знову сідають на свої місця. Їх рухи заспокоюються. Діти кілька секунд слухають тишу.

На завершення зустрічі дітям дається домашнє завдання поспостерігати цілий тиждень за собою та занотувати в щоденник в яких моментах у них з'являється злість і як вони з нею справляються.

### **Зустріч 8.**

**Мета:** усвідомлення почуттів, пов'язаних з неповносправним сиблінгом, вираження та вивільнення негативних почуттів, формування конструктивних стратегій подолання сорому.

**1. Привітання (10 хв.).** Всі учасники стають в коло і починають рухатись один за одним в такт музиці. Один з учасників показує якийсь рух, - всі інші підхоплюють. Тоді черга переходить до наступного учасника. Третьому дається завдання показати рух, який символізував би злість, наступний учасник демонструє сором, наступний – провину, наступний – радість. Усі учасники повторюють рухи.

Далі усі сідають в коло, розповідають про події тижня та, зокрема, про домашнє завдання.

**2. „Розгляд історій” (25 хв.).** Дітям пропонується розглянути ще одну історію, пов'язану з неповносправним сиблінгом та обговорити власні почуття та реакції.

*„Сьогодні ми продовжимо говорити про ваших братів і сестер. Я прочитаю історію про Віталіка і його брата з ДЦП”.*

*Віталіку 13 років. Він має старшого фізично неповносправного брата, який є на візочку. Вони недавно переїхали на нову квартиру на нижчому поверсі, щоб легше було звозити і вивозити брата. Одного разу, гуляючи з ним біля будинку, він побачив, як хлопці з сусіднього під'їзду показували на них пальцем і казали, що в нього брат відсталий. За якийсь час і в школі він помічав дивні погляди.*

*Як почувався при цьому Віталік?*

*Як почувався неповносправний брат?*

*Як Віталік в такій ситуації може повестися?*

Після обговорення даної ситуації дітям пропонується поміркувати над подібними моментами з власного життя та подумати чому інші люди можуть так реагувати і як слід поводитись в таких ситуаціях.

**3. „Малювання почуттів” (20 хв.)** Для цієї вправи необхідний папір, олівці, фарби. Дітям дається завдання намалювати почуття, які виникають в ситуаціях, коли люди починають звертати надмірну увагу на неповносправного сиблінга, насміхатись, або ж змалювати цілу ситуацію. По завершенні діти обмінюються своїми малюнками з одним



учасником групи і вони навзаєм домальовують щось приємне один одному, додаючи яскравих кольорів, домальовуючи сонце, усмішки, квіти. Можна спробувати з агресії зробити приязнь, з сорому, страху – впевненість в собі. Ведучий уважно повинен спостерігати за тим, чи не важко дітям малювати свої почуття, допомагаючи виразити їх, наприклад лише кольорами чи певними формами. Після закінчення вправи слід обговорити як виконувалось завдання, що кожен відчував, коли отримав свій малюнок.

**4. „Руки допомоги” (20 хв.).** *„Одним із способів, що може допомогти нам справитись з нашими негативними почуттями є можливість поговорити про це з кимось, розказати комусь, що нас засмучує чи злостить. Звичайно, часто це робити нелегко. Легше ділитись приємними почуттями. Важче виражати негативні почуття, бо ми боїмося що на це скажуть люди, що ми можемо їх засмутити цим, чи недоречно потурбувати. Часом важко про це говорити з батьками, бо в них не має часу, вони заняті, чи ми просто не хочемо ділитись з ними своїми проблемами”.* Дітям пропонується визначити для себе коло осіб, яким вони найбільше довіряють і з якими могли б поділитись своїми труднощами та переживаннями. Для цього роздаються аркуші паперу з намальованими на ньому долонями. Дітям слід вписати імена людей, яким вони найбільше довіряють на цих долонях.

		
	<b>Ім'я учасника</b>	
		

Коли діти завершать роботу слід обговорити з ними яку допомогу може надати кожен з цих близьких осіб і як ці люди допомагали в минулому. Можна звернути увагу дітей на тих осіб, в яких вони раніше не просили допомоги, але це можуть бути значимі для них люди: вчителька, шкільний психолог, друг сім'ї, священник, лікар. *„Це дуже важливо мати поруч кількох людей поза сім'єю, яким ми можемо довіритись і які зможуть нас підтримати у важких ситуаціях, якщо батьків немає поруч, і які б вміли зберігати вашу таємницю”.*

**5. „Мої сильні риси” (10 хв.).** *„Для того, щоб легко справлятися з труднощами, з важкими ситуаціями та переживаннями варто пам'ятати про свої сильні сторони та таланти, які нам в цьому можуть допомогти”.* Всі діти малюють предмет, який їм подобається і з яким вони себе уподібнюють, наприклад, дерево, квітка, тварина, мотоцикл, літак, горіх. В окремі частини предмету діти виписують якості, які їм притаманні: сила, ніжність, радісність, спритність, наполегливість і т. д. За бажанням діти можуть представити свої малюнки перед усіма.

## Зустріч 9.

**Мета:** формування впевненості в собі, асертивності, отримання навиків ефективної взаємодії.

**1. "Колір настрою" (10 хв.).** На привітання діти по колу називають „колір свого настрою”, тобто з яким кольором їм асоціюється їхній настрій та якого кольору їм не вистачає. А також діляться новинами за тиждень та своїми міркуваннями, що стосуються попередньої зустрічі.

*„Діти, це наша передостання зустріч. На попередніх ми з вами багато говорили про те, як бути братом чи сестрою неповносправної дитини, як справлятися з труднощами, пов'язаними з цим”. Нехай учасники пригадають способи подолання гніву, суму, сорому, інших негативних переживань, які вони розглядали на попередніх зустрічах. „Сьогодні ми знову поговоримо про те, як ефективніше справляться з важкими ситуаціями в житті”.*

**2. „7 сходинок вирішення проблеми” (50 хв.).** *„Для того, щоб навчитися краще справлятися з труднощами та проблемами в житті ми навчимося будувати план їх вирішення”. Дітям дається на карточці план у вигляді 7 питань, на які діти повинні відповісти:*

#### **Сходинок вирішення проблем**

**Сходинка 1.** Назви свою проблему, яку б ти хотів вирішити \_\_\_\_\_

**Сходинка 2.** Що ти хотів би, щоб сталося \_\_\_\_\_

**Сходинка 3.** На кого слід вплинути для цього (від кого залежить вирішення) \_\_\_\_\_

**Сходинка 4.** Що я можу для цього зробити, якими сильними сторонами я для цього володію \_\_\_\_\_

**Сходинка 5.** Які будуть плюси, а які мінуси того, що я зроблю. Для кого це буде добре, а для кого – ні \_\_\_\_\_

**Сходинка 6.** Яка дія з мого боку буде найкраща \_\_\_\_\_

**Сходинка 7.** Що я для цього зроблю насамперед \_\_\_\_\_

*На першій сходинці вам слід подумати на написати те, що вас найбільше турбує, наприклад – „мій брат заважає мені робити уроки”, або „моя сестра часто кричить і мене це дуже дратує”. Далі вам слід подумати яких змін ви б хотіли, наприклад – „спокійно могли робити домашнє завдання, щоб ніхто не заважав” і хто може бути до цього причетний: батьки, вчителька. Після цього поміркуйте, як самостійно можна з цим справитись та напишіть кілька варіантів, не задумуючись над тим, чи вони правильні, чи ні. Наприклад, „я можу проігнорувати його”, „я можу сказати мамі чи татові”, „я можу закрити двері до своєї кімнати”, „я можу робити уроки коли він піде спати”, або „я можу включити його улюблений мультфільм, щоб він був зайнятий поки я*

готую уроки". Які будуть переваги та недоліки мого вирішення проблеми? Наприклад, „те, що мій брат піде дивитись телевизор – буде добре для мене, але це може спрацювати лише один раз, чи він не зможе подивитись усього мультфільму і це його роздратує". Після того, як ви зважите плюси та мінуси вам слід обрати найкращий крок і подумати коли і в який спосіб ви його зробите, наприклад, ви повідомите мамі, про те, що ви вирішили; ви будете мати наготові касету з улюбленим мультиком вашого брата і т.д.

Після цього дітям пропонується написати на карточках одну проблему, яка їх найбільше турбує, не надписуючи імен. З купки карточок по черзі виймається одна за одною, зачитується вголос і всі разом знаходять вирішення згідно запропонованої схеми.

**3. „Сказати ні” (5 хв.).** „Для розв’язання якоїсь проблемної ситуації дуже важливо знати про свої бажання, заявляти про них, та вміти сказати „ні”, коли це потрібно, не ображаючи інших”. Всіх учасників слід розділити на пари. Одному учаснику з пари дається завдання по команді говорити „Ні”, а іншому – „Так”. Після команди „Стоп” пари міняються ролями. Варто заохочувати дітей „Так” і „Ні” говорити з різною інтонацією та тоном голосу, сором’язливо і впевнено, стійко. По завершенні справи обговорюється що було важко говорити і чому.

**4. Повідомити про свої бажання (5 хв.).** „Крім вміння сказати „Ні” так само важливо чітко та зрозуміло повідомляти про свої бажання, аргументувати їх”. Діти знову сидять в колі. По черзі кожен інформує свого сусіда справа про свої бажання, про те, чого сильно прагне. Це може звучати, наприклад, так: „Я дуже хочу, щоб, ...”, „Я бажаю...”, „Наполягатиму доти, доки не отримаю...”, „Неодмінно доб’юся, щоб...”, „Цілим серцем прагну...”.

**5. „Там, де зникають всі труднощі” (15 хв.).** „Кожному з нас варто мати таке місце (справжнє чи уявне) в житті, яке б асоціювалось зі спокоєм, де зникають труднощі і з’являються радісні думки. Пригадайте собі таке місце. Можливо це вдома в бабусі, біля улюбленого дерева, в церкві, на м’якому кріслі вдома. Якщо вам важко таке місце пригадати ви можете собі його уявити. Пригадайте (або уявіть) як в цьому місці ви себе відчуваєте. Що відчуває шкіра, руки, ноги, плечі, обличчя. Які звуки долинали до вас. Які запахи. Спробуйте заплющити очі і в уяві перенестись в те місце.”.

Після релаксації з дітьми слід обговорити їхні враження, а також те, що вони можуть кожного разу в своїй уяві повертатись до того місця, де їм добре і спокійно.

**6. “ Слимачок”.** На прощання ставши в тісне коло, всі простягають до центру свою праву руку, утворюючи немовби квітку з рук. Поступово руки скручуються в кулачок. Коли утвориться один єдиний кулачок, група вигукує свою назву.

## Зустріч 10.

**Мета:** допомогти дітям усвідомити важливість кожного члена сім'ї, знаходити радість і приємність від взаємодії з неповносправним братом чи сестрою.

**1. Привітання (5 хв.).** Зайшовши до кімнати, всі починають ходити, заглядаючи один одному в очі і вітаючись усмішкою. Без слів потрібно запросити один одного до кола.

**2. „Сонце радощів” (25 хв.).** *“ З кожною людиною в цьому світі народжується щось унікальне, неповторне, чого не було до цього”. Ці слова належать Жану Ваньє, людині, яка все життя присвятила неповносправним людям, знаходячи в їх серцях найбільшу щирість, любов та вміння дарувати іншим світло.*

*“Ми вже з вами на попередніх зустрічах багато говорили про те, що наші неповносправні брати-сестри можуть завдавати нам прикроців. Також ми вчилися їх розуміти, ми говорили про те, що вони роблять нас сміливішими. А сьогодні давайте поговоримо, яку радість нам можуть приносити наші брати та сестри”.*

Учасникам роздаються смужки кольорового паперу, на яких їм потрібно написати ті позитивні риси, які можна здобути (розвинути) завдяки неповносправному братові чи сестрі. Ці смужки діти приклеюють до вирізаного з паперу жовтого кола. В результаті утворюється „Сонце радощів”. Дітям пропонується поділитися власними історіями про те, коли діти відчували, що їх неповносправні брати чи сестри були по-справжньому важливі, приносили радість і втіху.

**3. „Всі ми в сім'ї важливі” (25 хв.).** Дітям пропонується кожному по черзі утворити скульптуру своєї сім'ї, де кожен з'єднаний один з одним. Потім показати, що коли змінити позу однієї людини в скульптурі, чи забрати людину, то вся скульптура почне руйнуватись. Так само і з сім'єю, де кожен відіграє свою дуже потрібну роль.

**4. „Я і мій брат (сестра) щасливі разом” (20 хв.).** Діти на аркуші паперу малюють себе і поруч свого брата чи сестру. Намалювавши, передають свої малюнки сусідові, що справа. На отриманому малюнку треба домалювати щось, що б робило його веселішим, щасливішим. Коли кожен знову отримує свій малюнок, то всі починають ділитися своїми враженнями.

**5. „Валізка досвіду” (15 хв.).** Дітям пропонується розбитися на пари і разом зі співрозмовником пригадати отриманий досвід на групових зустрічах, все те, що кожному зокрема було найбільш цінне. На спеціально приготованих аркушах паперу в вигляді валізки слід виписати все те, що додало їм сили, впевненості і що вони б хотіли забрати з собою (наприклад: дружбу, розуміння, вміння позбутися гніву, віру в себе, розуміння

проблем брата/ сестри). Після цього всі повертаються до кола і навзаєм діляться враженнями.

**6. „Клубок побажань” (10 хв.).** Дітям дається клубок ниток. Тримаючи початок нитки, перший учасник кидає клубок комусь із групи, говорячи при цьому тій людині якесь побажання. Той, хто отримав клубок, притримує свій кусок нитки і кидає клубок наступному учаснику, говорячи побажання. І так доти, доки всі не будуть з'єднані між собою густою павутинкою з ниток. Наприкінці ведучий наголошує на важливість кожного з групи і всі прощаються один з одним.

На останню зустріч запрошується вся сім'я. По закінченні групової зустрічі з братами/сестрами всі запрошуються до кімнати, де в урочистій атмосфері відбувається нагородження кожного учасника групи грамотою за активну участь і значний внесок у подальший розвиток першої в Україні програми для братів/сестер неповносправної дитини.

#### **Оцінка ефективності психокорекційної допомоги**

В процесі психокорекційної роботи спостерігалась значна динаміка як міжособистісних, так і внутрішньоособистісних процесів. Якщо на перших заняттях діти поводитись доволі скуто, не прагнули навести знайомство, говорили несміливо і тихо, то вже на 4-ій, 5-ій зустрічі вони відверто ділились власним травматичним досвідом. В динамічних вправах, спрямованих на самовираження, діти пізнавали себе, дозволяли собі бути собою. Наприкінці зустрічей, підсумовуючи отримані знання і досвід, діти говорили: *“Я розділила своє горе і його стало менше ...”* (Настя 8,5 р.), *“Я знайшов тут хороших друзів”* (Софія 8р., Степан 10,5 р.), *“Я отримав багато корисних порад і знаю як мені говорити з моєю сестрою”* (Сергій 7р.), *“Я зрозумів, який важливий мій брат у моєму житті”* (Ігор 10 р.), *“Я більше не буду соромитись свого брата і розказуватиму своїм друзям про нього”* (Сергій 10р.).

Після проведеної психокорекційної роботи проводилась бесіда з батьками для оцінювання особистісних змін у дітей, які батьки могли спостерігати в домашніх умовах. Зі слів батьків, групові зустрічі були важливою подією в житті дітей. Діти детально та захоплююче розповідали про кожне заняття вдома, з нетерпінням чекали наступних. Ретельно виконували домашні завдання. Батьки зазначали, що діти почали більше часу проводити зі своїми неповносправними сиблінгами, між дітьми поменшали конфлікти: *„Я була дуже здивована, коли мій син підійшов до мене і сказав: „Мамо, я сьогодні сам з нею погуляю”. Цього ніколи раніше не було. Мені було дуже прикро, але він соромився своєї сестрички, йому було соромно, якщо люди звертали на нас увагу. Деколи він просто відходив від нас в сторону, особливо, коли бачив когось знайомого. А тепер він сам зголошується з нею гуляти. Вони дуже щасливі приходять з вулиці”* (Мати учасника психокорекційної роботи).

Перед початком психокорекційної роботи та після її проведення відбувалась психодіагностика учасників за допомогою спостереження та тестових методик: дитячого особистісного опитувальника Р.Кеттела, дитячого опитувальника неврозів В.В.Седньова, методики визначення рівня самооцінки А. М. Прихожан (адаптованої автором), проєктивної методики „Малюнок сім’ї”. Зупинимось на основних результатах.

Порівняльний аналіз даних, отриманих в експериментальній групі до та після психокорекційної роботи дозволив виявити значущі відмінності за показниками А– „замкнутість-товариськість”, Q3 – „низький самоконтроль-високий самоконтроль” сторону збільшення та зсув по показниках С – „емоційна стійкість-емоційна нестійкість”, Q4 – „розслабленість-напруженість” в сторону зменшення. Ці дані зображені в таблиці (див. табл.1), та представлені у вигляді діаграми (див. рис.1).

**Таблиця 1**

**Показники ефективності змін після проведення психокорекційної роботи**

Показники	Середні значення показників до психокорекційної роботи	Середні значення показників після психокорекційної роботи	T-критерій	P – рівень достовірності	Статистичне відхилення SD	Статистичне відхилення SD
<b>A</b>	5,550	7,200	-2,383	0,022	2,394	1,962
<b>C</b>	5,650	4,350	2,3418	0,024	1,926	1,565
<b>E</b>	6,250	6,150	0,1600	0,873	1,996	1,954
<b>F</b>	4,750	5,800	-1,465	0,150	2,468	2,041
<b>G</b>	4,450	4,750	-0,4028	0,689	2,416	2,291
<b>H</b>	5,850	5,800	0,0761	0,939	2,277	1,852
<b>I</b>	6,950	7,250	-0,4350	0,665	2,305	2,048
<b>O</b>	5,400	5,000	0,5024	0,618	2,562	2,470
<b>Q3</b>	4,700	6,250	-2,572	0,014	2,296	1,409
<b>Q4</b>	6,550	4,850	2,8261	0,007	2,187	1,5652
<b>Тривожність</b>	<b>6,30</b>	<b>5,40</b>	<b>2,19</b>	<b>0,05</b>	<b>3,326</b>	<b>1,984</b>
<b>Самооцінка</b>	70,35	80,30	-2,234	0,031	15,83	12,07

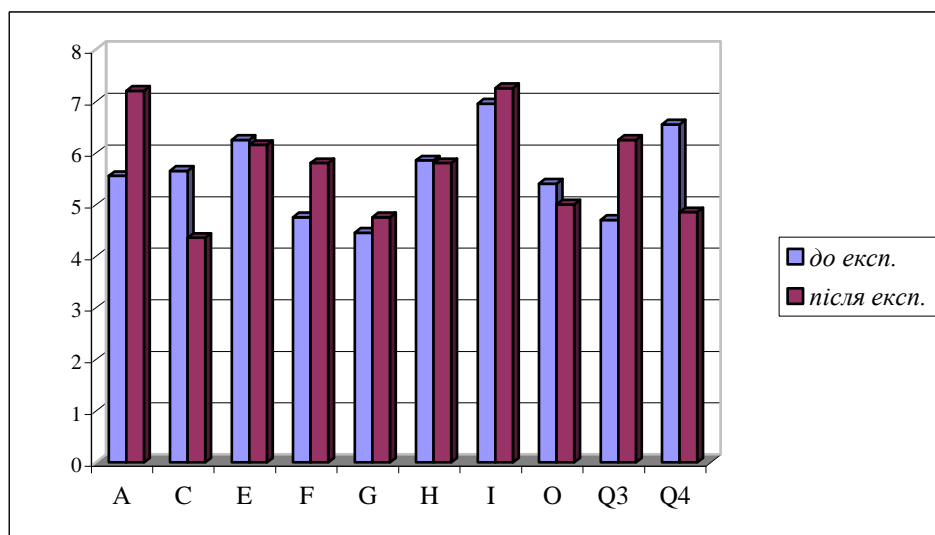


Рис 1. Показники характерологічних рис до та після психокорекційної роботи.

*Примітка: А – нетовариськість-товариськість, С – слабе-сильне «Я», Е – конформізм-нонконформізм, F- розсудливість-нерозсудливість, G – недобросовісність-добросовісність, H – несміливість-сміливість, I – твердість-м'якість, Q3 – низький самоконтроль високий самоконтроль, Q4 – розслабленість-напруженість.*

Повторне тестування за допомогою дитячого опитувальника неврозів (ДОН) дозволило виявити зменшення тривожності. Після психокорекційної роботи відбулися значимі зміни і в самооцінці досліджуваних експериментальної групи. Статистично значущим є збільшення самооцінки характеру (див. табл.1).

Результати, отримані за проективною методикою "Малюнок сім'ї" В.Хьюлса та Дж.Ділео в контрольній та експериментальній групах дозволили прослідкувати динаміку змін суб'єктивного сприйняття дітьми сімейної ситуації, міжособистісних стосунків з сиблінгом та свого місця в родині.

На підставі якісного аналізу можна стверджувати про покращення емоційного фону малюнків. Якщо до психокорекційної роботи вони виконувались простими олівцями, то вдруге діти з великою ретельністю та бажанням розфарбовували членів сім'ї, зображали їх більш веселими, фігури розміщували на опорі (стежині, килимі). Це є свідченням зросту відчуття психологічного захисту та впевненості. Фігури автора та членів сім'ї зображались більших розмірів, що свідчить про збільшення самооцінки та зменшення тривожності, сорому за свою сім'ю. Діти зображали себе не відокремлено від сім'ї, а включеними у сімейну взаємодію з позитивною налаштованістю на спілкування з сиблінгом. Після психокорекційної роботи в дитячих малюнках помітно зменшились ознаки конкуренції з сиблінгом (порідшало зображення фізичних бар'єрів, наприклад столу, дерева). Сиблінг частіше був зображений поруч з автором, що може свідчити про його прийняття, зріст теплих почуттів для нього (див. Додаток 5).

Кількісний аналіз малюнків згідно п'яти узагальнених симптомокомплексів поданий в таблиці (див. табл. 2).

**Таблиця 2**

**Динаміка суб'єктивного сприйняття дітьми сімейної ситуації**

Групи дітей	Симптомокомплекси (кількість рисунків, %)				
	Конфліктність	Тривожність	Неповноцінність	Ворожість	Сприятлива сімейна ситуація
<b>КГ1</b>	64	50	50	64	18
<b>КГ2</b>	58	42	58	60	14
<b>ЕГ1</b>	68	58	53	71	15
<b>ЕГ2</b>	20	32	6	35	38

*Примітка: КГ1 та КГ2- сиблінги дітей з ПФВ, що не приймали участь в психокорекційній роботі (перше та друге вимірювання), ЕГ1 та ЕГ2 – сиблінги дітей з ПФВ, які приймали участь в психокорекційній роботі (перше та друге вимірювання).*

Аналіз динаміки суб'єктивного сприйняття сімейної ситуації в контрольній групі вказує на відсутність тенденції до позитивних змін за більшістю критеріїв. Дані показники свідчать про певне незадоволення сімейною ситуацією. Натомість в експериментальній групі спостерігається чітка динаміка змін у позитивну сторону. Зокрема, після психокорекційної роботи 38 % дітей стали сприймати сімейну ситуацію як сприятливу, що пов'язано з відчуттям емоційного комфорту дитини у колі сім'ї. Ворожість у сімейній ситуації, згідно сприймання дітей, знизилась на 36%. Також, на думку дітей, зменшився прояв конфліктності на 48% (що проявлявся переважно стосовно сиблінга) і тривожності (26%) в сімейному кліматі.

Вищенаведений аналіз результатів психокорекційної роботи свідчить про зростання товарищескості, самоконтролю, самооцінки характеру та зменшення емоційної нестійкості, напруженості, тривожності в сиблінгів неповносправних дітей. В результаті було виявлено позитивні зміни в особистісній сфері досліджуваних та в їх міжособистісних стосунках з сиблінгами: зростання відчуття психологічної опори, підтримки, захисту у сиблінгів неповносправних дітей; налаштування на комунікацію з



сиблінгом; сприйняття свого брата чи сестри не лише через призму неповносправності; зменшення почуття сорому за свою сім'ю, за сиблінга.

Загалом можна констатувати успішність проведеної психокорекційної роботи, зниження показників психоемоційної дезадаптації учасників та профілактику їх повторного виникнення. Звісно, ми свідомі того, що за допомогою лише психокорекційних занять чи груп взаємопідтримки для сиблінгів неповносправних дітей неможливо досягти остаточного подолання проявів психоемоційної дезадаптації, оскільки в рамках індивідуальної чи групової психологічної допомоги неможливо змінити ряду соціально-психологічних чинників. Для цього необхідна комплексна, інтегрована допомога усім членам сімейного середовища, яке може чинити травматичний вплив на сиблінгів неповносправних дітей. Проте, значне зменшення адаптаційних порушень чи їх попередження можливе завдяки впровадженню такої допомоги в перелік послуг реабілітаційних центрів, а також використання описаних методів психологічної допомоги шкільними психологами, якщо в школі навчаються сиблінги дітей з вадами розвитку.

#### **Література:**

1. Borzyszkowska H. Dziecko uposledzone w rodzinie// Pedagogika rewalidacyjna. Red. Hulek A. - Warszawa, 1988. s. 364 – 378.
2. Григор'єв А. Проблема взаємин у родинях, де є діти з аномаліями розвитку // Дефектологія. - К.: Педагогічна преса, 2004р., №1, с. 48.
3. Дашкина М.Е. Основы групповой работы с детьми, переживающими утрату близких (на основе опыта Великобритании)// Практична психологія та соціальна робота, №10, 2003. с. 40-42.
4. Захаров А.И. Неврозы у детей и психотерапия. – СПб.: Лениздат. – 2000. – 336 с.
5. Корекційна робота психолога. Упоряд. О.Главник. – К.: Шкільний світ, 2002. – 112 с.
6. Кравченко Р. Проблеми виховання в сім'ї дітей з інтелектуальною недостатністю // Дефектологія. - К.: Педагогічна преса, 2004р., №2, с.42
7. Островська К. Особливості психолого-педагогічної допомоги родині аутичної дитини// Дезадаптована дитина: напрямки психотерапевтичної та психокорекційної допомоги. Матеріали обласної науково-практичної конференції. - Львів, 2004.-с.32
8. Радченко М.И. Особенности психологической ситуации родителей детей-инвалидов // Журнал практикующего психолога. - К., 2003 р. Вип.9.
9. Спиваковская А.С. Профилактика детских неврозов. – М.: Медицина, 1988. – 200 с.
10. Children with Disabilities: Fourth Edition. Edited by Mark L. Batshaw.- Philadelphia, 1997. p. 743-757.