

спеціальності 227 Терапія та реабілітація / авт.-уклад. : Д. В. Ванюк, А. М. Гурєєва. Запоріжжя : ЗДМФУ, 2024. 164 с.

2. Козар Ю. Ю., Цан Є. А., Савельєв О. Р. Вплив сучасних технологій на реабілітацію військових. *Педагогічна інноватика: сучасність та перспективи*. № 3, 2024. С. 19–23.

3. Патій П. М., Ярликова В. Д. Індивідуалізований підхід у фізичній реабілітації: використання технологій та персоналізованих програм. *Public Health Journal*. № 1 2024. С. 115–120

4. Про реабілітацію у сфері охорони здоров'я. Закон України. *Відомості Верховної Ради (ВВР)*. 2021, № 8, ст. 59. Зі змінами та доповненнями 19.12.2024 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1053-20#Text>

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-553-5-86>

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ РЕАБІЛІТАЦІЇ, ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

Телєгіна Ірина Вікторівна

*директор комунального закладу «Багатопрофільний
навчально-реабілітаційний центр Довіра» Криворізької міської ради
м. Кривий Ріг, Україна*

Сучасний освітній процес завжди ставив за мету формування гармонійної, повноцінної особистості. В умовах повномасштабної агресії та військового стану ця мета набула критичного значення. Різке зростання тривожності, стресових розладів та емоційного вигорання як у дітей, так і у фахівців, вимагає від закладів освіти негайної переорієнтації. Для нашого навчально-реабілітаційного центру, в якому виховуються та навчаються діти з тяжкими інтелектуальними порушеннями, складними порушеннями розвитку, порушеннями опорно – рухового апарату, з розладами спектру аутизму, ця проблема постає особливо гостро. Військові дії значно посилюють наявні психофізичні труднощі вихованців. Саме тому здоров'язберезувальні технології сьогодні виходять за рамки суто методологічних установок і стають невід'ємним, ключовим інструментом забезпечення безперервності та якості реабілітаційного процесу.

Вітчизняні науковці оперативно реагують на кризові виклики, аналізуючи наслідки військової агресії для освітнього супроводу дітей з ООП та формуючи практичні рекомендації. Корисними для практичного впровадження є дослідження Блеч Г.О., Бобренко І.В., Гладченко І.В., Трикоз С.В., М'якушко О.І., Чеботарьової О.В. та ін.

Мета статті: обґрунтувати та презентувати практичний досвід використання ключових здоров'язбережувальних технологій у роботі навчально-реабілітаційного центру (НРЦ) з дітьми, що мають тяжкі порушення розвитку, як ефективний механізм забезпечення психоемоційної стійкості та безперервності реабілітаційного процесу в умовах військового стану.

Освітня діяльність у НРЦ визначається не абстрактним набором методик, а конкретними діями, спрямованими на захист і відновлення ресурсного стану дитини.

На тлі військових подій – від вибухів і тривалому перебуванню в укритті до втрати звичного середовища – психоемоційна рівновага дітей перебуває під постійною загрозою. Ключовим моментом є те, що діти з порушеннями інтелектуального розвитку особливо гостро реагують на кризу, оскільки їхня здатність до саморегуляції емоцій обмежена. Відтак, життєво необхідно, щоб дорослий, який надає супровід, був висококомпетентним, володів практичними методиками для стабілізації стану дитини і був готовий запобігти розвитку травматичних наслідків. Саме за цих умов кожен педагог виступає не лише носієм знань, а й джерелом психологічної підтримки і корекційної допомоги.

Емоційне благополуччя дітей під час кризових ситуацій забезпечується через формування стабільного фізичного та психологічного середовища. Це досягається завдяки продуктивній комунікації, збереженню щоденних рутин та впровадженню спеціальних активностей. Ці заходи допомагають дитині набути навичок саморегуляції, що суттєво знижує рівень стресу, підтримує життєстійкість і посилює здатність швидко адаптуватися до мінливих умов сьогодення.

За нашими спостереженнями повернення учнів до очного процесу навчання сприяло стабілізації їхнього психоемоційного стану.

Першочерговим завданням для педагогів стало налагодження емоційного зв'язку, згадування рутинних дій, ритуалів, до яких звикли діти. Всі усвідомлюють, що навчання під час війни – це не стільки набуття і засвоєння предметних знань, а, насамперед, психологічна підтримка, просте спілкування. «Психологічна хвилинка» – це можливість для учнів розслабитися і зосередитися перед заняттям або під час нього. Ця коротка практика спрямована на зняття емоційного напруження і відновлення почуття безпеки. До «психологічних хвилинок»

включаємо елементи психогімнастичних вправ, дихальні техніки, вправи на зняття м'язового напруження, терапевтичні казки, ігри для зняття стресу у дітей від Світлани Ройз.

Активне застосування ігрової діяльності набуває стратегічного значення в умовах воєнного часу, під час перебування дітей в укритті. Системне використання рухливих ігор, сенсорних практик та дидактичних вправ є доступним і потужним засобом зняття психологічної напруги. Для вихованців та учнів ці різнопланові ігри виконують комплексну корекційну функцію: вони не лише підтримують когнітивні, соціальні та комунікативні навички, але й сприяють гармонізації психоемоційного стану, мінімізують невротичні реакції та суттєво поліпшують загальний емоційний фон вихованців, які опинилися у стресовій ситуації під час тривалого перебування в укритті.

Доброзичлива атмосфера в колективі дає учням почуття захищеності і одночасно стимулює і направляє їх розвиток.

Сучасні дослідження у сфері нейрофізіології та психології переконливо підтверджують фундаментальний вплив музики на функціональність мозку, емоційну сферу та загальне фізичне здоров'я. Зокрема, прослуховування мелодій сприяє зниженню концентрації гормонів стресу, активації центрів задоволення та покращенню нейронної синхронізації між відділами мозку, що відповідають за когнітивні функції, емоційну регуляцію та соціальну комунікацію. Завдяки цілеспрямованому застосуванню музикотерапії, діти з особливими освітніми потребами успішно досягають полегшення симптомів та значного прогресу в розвитку [1, с. 21]. В.О. Сухомлинський підкреслював, що музика – це ліки для душі, які допомагають подолати грубість і байдужість [2, с. 56].

Переконані в тому, що саме класична музика позитивно впливає на дітей, які мають підвищену нервову збудженість, підсилює емоції та робить яскравішими уявлення дітей. Педагогами закладу визначений перелік найкращих музичних творів, які є ефективним засобом корекції емоційного та духовного розвитку дитини з порушеннями розвитку. Класична музика використовується в укритті як музична «аптечка» для нейтралізації стресу. Її тихе фонове прослуховування під час перебування в укритті або рухливих пауз (ритміка, кінезіологія) сприяє зниженню гормонів стресу, покращенню нейронної синхронізації та забезпечує стабілізацію емоційного стану дитини.

Метод сенсорної інтеграції набуває особливого значення як ефективний інструмент стабілізації нервової системи в умовах хронічного стресу. У нашому центрі цей комплексний підхід використовують усі педагоги, інтегруючи його елементи безпосередньо у корекційні та навчальні заняття. Оскільки підтримка емоційного благополуччя

вимагає створення безпечного фізичного та емоційного середовища, заняття в сенсорній кімнаті виступають ефективним інструментом стабілізації.

Сприяють цьому велика кількість приладдя для розвитку сенсорних еталонів: аромо- та лава – лампи, світильники, що імітують зоряне небо, морський простір, дзеркальна куля, панель зоряного неба, світловий дощ, дитячі модульні конструктори, настільні ігри, дидактичні матеріали. Використовуючи у психокорекційній роботі таке розмаїття приладдя, педагоги закладають основу чуттєвого та раціонального пізнання оточуючої дійсності. Одночасно діти звільняються від страхів і агресії, розвивають більш легке сприйняття світу через сенсорні відчуття, під час дослідження обстановки та деталей кімнати. За рахунок великої кількості незвичайних світлових елементів створюється відчуття чарівного світу і повної безпеки в ньому і комфорту.

Сенсорні відчуття дітей розвиваються в роботі зі світловими пісочними столами. Діти мають можливість через дотик, через тактильно – кінстестичні відчуття, розвиток дрібної моторики руки (особливо діти із синдромом Дауна, у яких спостерігається гіпотонія м'язів), крізь призму ігрових корекційних занять, вчитись сприймати навколишній світ. Емоційне піднесення в усіх дітей викликає вправа з різнокольоровими кульками орбіз. Адже залучення тактильного аналізатора сприяє розвитку мовленнєвої діяльності, а вплив вологи на рецептори змушує організм виробляти велику кількість ендорфінів – гормонів радості. Спокійна колірна гама, м'яке світло, приємні пахощі, тиха ніжна музика – усе це створює відчуття спокою, утихомирення.

Лікувальна фізкультура (ЛФК), що проводиться у спеціально обладнаному кабінеті, є фундаментальним і медично обґрунтованим компонентом здоров'язбережувальних технологій центру. Для учнів із порушеннями інтелектуального розвитку та супутніми фізичними особливостями, ЛФК має вирішальне значення, забезпечуючи цілеспрямовану корекцію та профілактику вторинних порушень. Фізична активність, підібрана індивідуально, посилює фізіологічні процеси, підвищує витривалість та імунітет, що є критично важливим для ослабленого організму.

Окрім фізичного здоров'я, ЛФК слугує потужним засобом психо-емоційної розрядки: рухова активність дозволяє безпечно вивільнити накопичений стрес та агресію, а відновлення контролю над власним тілом підвищує самооцінку дитини. Це робить ЛФК не просто корекцією, а важливим фактором підвищення загальної життєстійкості та психологічної стабілізації в кризових умовах.

Отже, впровадження чітких, відпрацьованих алгоритмів дій під час тривоги, забезпечення комфортних умов в укритті та збереження звичного режиму дня є найважливішою здоров'язбережувальною технологією, що зменшує травматичний вплив подій на вразливу психіку наших вихованців.

Освітня діяльність центру визначається не абстрактним набором методик, а конкретними діями, спрямованими на захист і відновлення ресурсного стану кожної дитини. У нашій роботі здоров'язбережувальні підходи є базисом для усіх заходів.

Таким чином, здоров'язбережувальні технології в умовах воєнного стану перетворюються на стратегічний напрямок роботи навчально-реабілітаційного центру, забезпечуючи психоемоційну стійкість і безперервність освітньо-реабілітаційного процесу. Зважаючи на це, відновлення очного навчання має розглядатися не лише як повернення до норми, а як найважливіша здоров'язбережувальна технологія. Адже саме безпечне, структуроване освітнє середовище НРЦ та пряма взаємодія з фахівцями, які володіють комплексним інструментарієм найдієвіших технологій, гарантують дітям відчуття безпеки, відновлення звичних рутин і, врешті-решт, успішне подолання психологічних наслідків військового часу.

Література

1. Карапетрова О. В. Використання методів арт-терапії у роботі психолога з корекції тривожних станів особистості. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2017. Вип. 2 (20). С. 34–41.
2. Сухомлинський В. Проблеми виховання всебічно розвиненої особистості. Київ : Знання-Прес, 2003. С. 50–54.
3. Терентьева Н. О. Терапевтичний вплив музики: історико-методичний аспект. *Педагогічні науки* : збірник наукових праць. 2017. Вип. XXIX. Т. 2. С. 46.
4. Чеботарьова О. В., Блеч Г. О., Бобренко І. В., Гладченко І. В., Трикоз С. В., Мякушко О. І., Сухіна І. В. та ін. Сучасні технології психолого-педагогічного супроводу дітей з порушеннями інтелектуального розвитку в умовах кризових викликів / за наук. ред. О. В. Чеботарьової. Київ : ІСПП імені Миколи Ярмаченка НАПН України, 2023. 664 с.
5. Ярмола Н. Компетентнісний підхід до соціальної адаптації дітей з інтелектуальними порушеннями в умовах навчального закладу. *Особлива дитина: навчання і виховання*. 2019. № 4 (93). С. 37–45. URL: https://ojs.csnukr.in.ua/index.php/Exceptional_child/article/view/39 (дата звернення: 28.09.2025).