

**Инклюзивное образование
и детский дистресс:
психосоциальная поддержка детей с
особенностями развития
в детском саду и начальных классах
школы**

Елена Михайловна Вяхякуопус



АВГУСТОВСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ
ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНОГО, МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО
И НЕФОРМАЛЬНОГО ЕВРЕЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ
23-25 АВГУСТА, 2020
HAVURAINFO

Что такое стресс и дистресс?

- Когда человек не может справиться с проблемами или требованиями - наступает состояние стресса.
- Стресс - это физический или психический фактор, вызывающий физическое или психическое напряжение. Реакция зависит от сопротивления и терпимости человека, особенно от его взглядов и способности противостоять изменениям.
- Не весь стресс вреден. Кратковременный стресс заставляет людей делать все возможное.
- Дистресс – негативный стресс, из которого человек долго не может выйти



Стресс и дистресс

Стресс

- Развивается в обычной повседневной жизни
- Может быть смягчен с помощью расслабления, изменения расписания, облегчения обязанностей
- Обычный опыт
- Ребенок быстро успокаивается
- Психотерапия не нужна

Дистресс

- Обычно связан с событием или серией событий
- Функциональные нарушения обычно незначительны
- Обычно проходит с изменением окружающей среды или снятием стрессора
- Психотерапия может помочь
- Лекарства обычно не используются

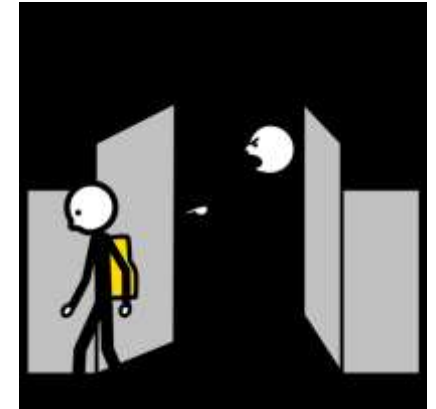
Психическое заболевание

- Нарушения могут варьироваться от легкой степени до тяжелой
- Профессиональное вмешательство обычно необходимо
- Может привести к долгосрочным негативным результатам
- Психотерапия обычно полезна
- Лекарства могут быть необходимы



Причины стресса у детей с особенностями развития

- Недостаток навыков общения
- Трудности в приспособлении к общим правилам поведения
- Большие перемены в семье, родительские проблемы (развод, потеря работы, бедность, ссоры, психические проблемы родителей и т.д.)
- Отсутствие нормальных условий жизни, опасности дома и на улице
- Отсутствие графика или слишком жесткий график, излишек занятий
- Непопулярность среди сверстников в группе или классе (с ребенком не хотят играть или общаться)
- Издевательства и запугивание, насилие в семье или школе
- И многие другие причины



Роль учителя в поддержке ребенка



- Учитель помогает выявить причины дистресса, выясняет детали травм, не причиняя еще большего стресса.
- Помогает ребенку и семье найти способы борьбы с ними.
- Сообщает родителям о фактах, указывающих на то, что ребенок может нуждаться в помощи.
- Объясняет родителям способы поддержки ребенка.
- Помогает ребенку и родителям успокоиться.
- Помогает найти специалиста.

Что может делать учитель каждый день



- Помочь ребенку наладить отношения со сверстниками
- Помочь изменить вызывающее поведение
- Приспособить учебный процесс и распорядок к индивидуальным нуждам ребенка
- Делать гибкие правила – правила не должны быть одинаковыми для всех
- Прямо вмешиваться в ссоры и помогать решать конфликты
- Хвалить и поощрять ребенка не только за успехи, но и за соблюдение правил и старательность
- Вовлекать всех детей в групповые занятия и игры.

Учитель должен заботиться и о себе:

поддерживать свое хорошее самочувствие и

С чего начинать?

- Любое нарушение поведения, жалобы ребенка, могут иметь соматические причины, поэтому первый специалист – педиатр
- Особенно у маленьких детей и детей-инвалидов часто соматические заболевания выражаются в изменениях поведения



Когда обращаться к врачу?

- Ребенок не справляется или с большим трудом справляется с повседневными делами.
- Часто нарушен сон
- Слишком мало или слишком много ест
- Очень часто в печали, в страхе и тревоге
- Не хочет идти в школу и на улицу
- Жалуется на боль
- Изменился(лась), стал(а) агрессивным(ой) к себе или другим
- Делает странные стереотипные движения, ритуалы



Этапы оценки

1. Наблюдаем за ребенком, за его (ее) общением со сверстниками, игрой, работой на уроке
2. Играем с ребенком, беседуем, задаем вопросы
3. Беседуем с родителями (без ребенка) о сильных и слабых сторонах ребенка и обсуждение того, что беспокоит родителей и учителя
4. Беседуем с родителями и ребенком вместе, посещаем на дому
5. Обсуждаем в мультидисциплинарной группе специалистов (учителя, врач, соцработник, психолог, физиотерапевт, логопед и т.д.) Вместе разрабатываем план помощи.
6. Беседуем с родителями о результатах, плане и даем рекомендации (может быть сделано в м-д. группе на этапе 5).

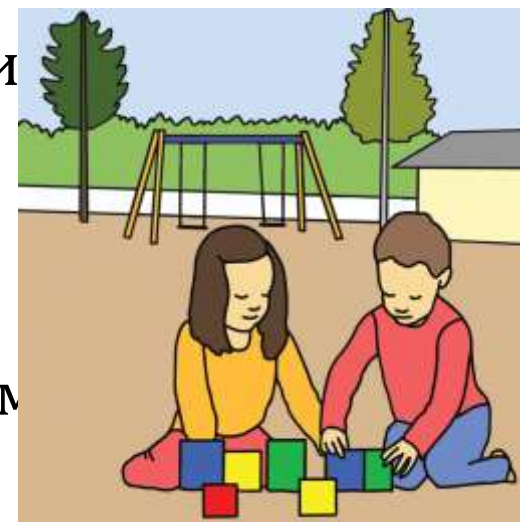
Общий подход к оценке дистресса 1

- Чем младше ребенок, тем более в исследовании акцент делается на:
 - ✓ изучении взаимодействия ребенка
 - ✓ наблюдении за игрой
 - ✓ проведении интервью с родителем / учителем
- Проективные тесты все реже используются
- Все же полезно иметь с детьми бумагу и карандаши, рисовать, например, семью и автопортрет и беседовать о них. Можно играть с ребенком в разные игры. Дать ему рисовать, лепить, строить из кубиков. Старших детей можно попросить нарисовать историю или написать рассказ. Это не тест, но возможность анализировать детские слова и образы.



Общий подход к оценке дистресса 2

- Наблюдаем в **обычных** условиях, а не в кабинете
- Беседуем с родителями, учителями и друзьями, кто **хорошо знает** ребенка и повседневно с ним общается
- Интерпретируем симптомы с учетом **всей ситуации** жизни и **опыта** ребенка.
- Симптомы дистресса нужно отличать от других **нервно-психических явлений**.
- **Результаты** реабилитации также являются диагностическим показателем.
- С помощью **альтернативной коммуникации** можно получить много информации о душевном состоянии ребенка.



Признаки дистресса у детей дошкольного возраста

- Беспомощность и пассивность
- Неконтролируемый крик и плач из-за мелочей.
- Общий страх
- Смущение, сконфуженность
- Трудность определения того, что их беспокоит
- Повторение странных игр
- Тревожность и излишняя привязанность к близким
- Проблемы сна
- Возврат в поведение более младшего возраста



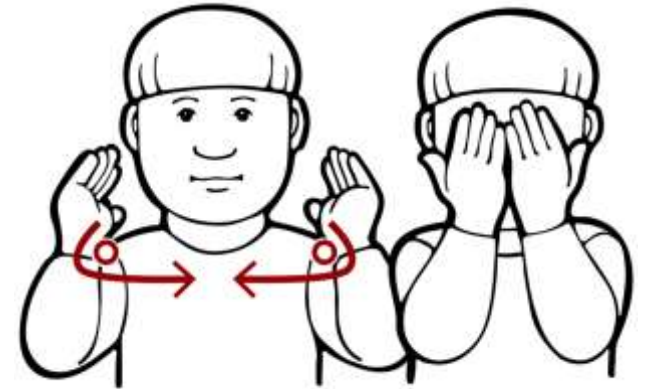
Признаки дистресса у детей школьного возраста

- Чувство вины
- Особые страхи
- Воспроизведение стрессора (травматическая игра)
- Чрезмерный плач или злоба
- Снижение концентрации внимания и способности к обучению
- Ухудшение успеваемости в школе
- Нарушения сна
- Самоизоляция
- Жалобы на боль и телесные расстройства
- Беспокойство, смущение, пугливость



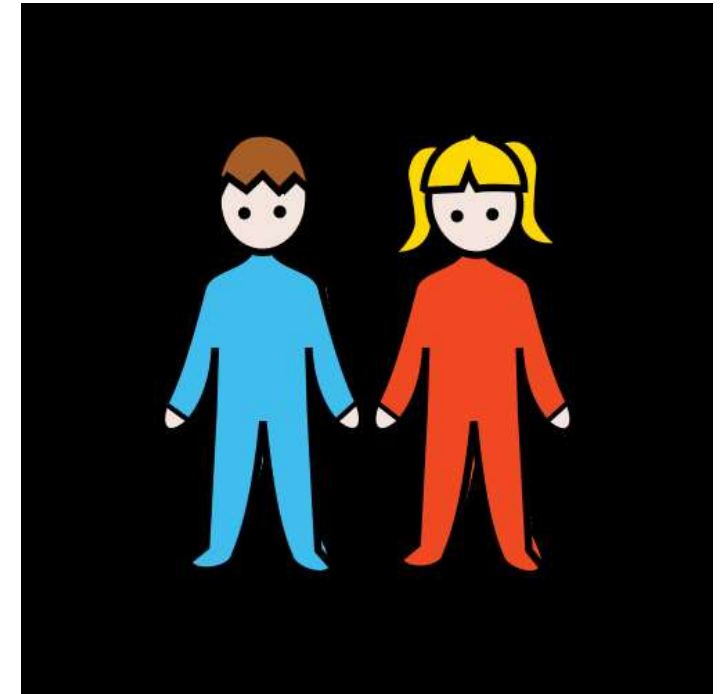
Особенности дистресса у детей с расстройствами аутистического спектра

- Признаки те же, но могут иметь другие причины
- Проблемное поведение: «странное» или «агрессивное» поведение
- Частые причины:
 - ✓ неумение общаться, незнание, как себя вести
 - ✓ неумение выражать свои чувства
 - ✓ слабая способность решать спорные ситуации
 - ✓ одиночество и отсутствие приятных социальных ролей
 - ✓ Неврологические нарушения



Особенности дистресса у детей с нарушениями умственного развития

- Признаки те же, что и у всех детей, но могут быть реже распознаны
- Неговорящие дети и дети с серьезными нарушениями интеллекта часто не могут рассказать о своих проблемах
- Соматические расстройства дают картину дистресса



Составление плана: шаги



1. Оценка образовательных, эмоциональных и реабилитационных потребностей
2. Описание ближайшего социального окружения (определение социальной сети)
3. Постановка главной цели и конкретных целей
Описание способов и методов достижения целей
4. Определение задач для достижения целей и ответственности специалистов, за проведение конкретных обучающих и реабилитационных мероприятий
5. Определение графика проведения мероприятий
6. Определение графика оценки результатов и ответственных за оценку

Постановка целей

- Цель - помочь ребенку выйти из дистресса
 - Успокоить, улучшить настроение, вернуть чувство безопасности
 - Улучшить возможности учиться
 - Улучшить способность действовать, влиять, делать выбор, контролировать
 - Убрать ранящие элементы и барьеры среды
 - Усилить сеть поддержки и общения
 - Найти интересные и полезные занятия
 - Усилить положительные стороны среды

На что обратить внимание при составлении плана поддержки

- Самостоятельность в повседневных делах, передвижении, гигиене, приготовлении еды, уборке дома.
- Режим дня, недели, месяца, года.
- Среда дома и возможности для действия в ней
- Среда ближайшего окружения (двор, улица, район) и возможности, которые она предоставляет для действия в ней.
- Социальные сети - кто окружает ребенка, кто для него более всего важен, от кого он получает помощь.
- Качество жизни: как сам ребенок оценивает свою жизнь, насколько он доволен своей ситуацией, что составляет содержание его жизни, что дает ему безопасность.

Быстрые способы успокоить ребенка

- Изменить обстановку в классе
- Проверить, не болит ли что-то
- Дать отвлечься, чем-то заняться, поиграть.
- Разрешить сделать выбор.
- Пообщаться, поговорить.
- Сменить обстановку, выйти на прогулку.
- Дать приятный напиток.
- Послушать музыку.
- Выслушать, проявить внимание и сочувствие



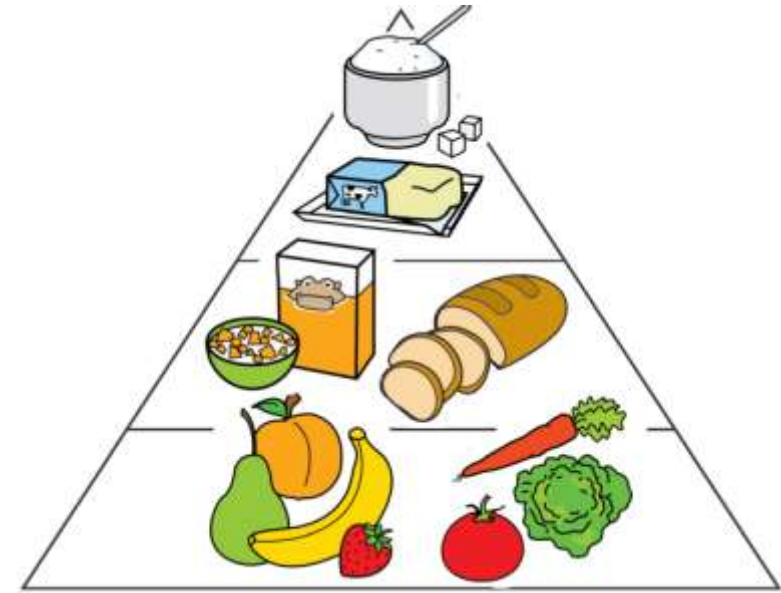
Долгосрочные стратегии

- Тщательное обследование
- Избавление от стрессоров (по возможности)
- Повышение безопасности
- Обучение новым знаниям и навыкам
- Обогащение личного опыта ребенка
- Мотивация и создание новых потребностей
- Включение в жизнь семьи и общества
- Развитие самосознания и социальной активности



Основы психического здоровья

- Достаточное и здоровое питание
- Безопасность дома и школы (детского сада)
- Твердый распорядок дня
- Достаточный сон
- Ежедневные прогулки и движение
- Ежедневные приятные занятия
- Взаимодействие и общение
- Защита от насилия
- Защита от неуважительного отношения
- Защита от оставления без помощи
- Наличие «своего» доверительного лица
- Предсказуемость и размеренность жизни



Возможные признаки депрессии

- Раздражительность, частый гнев
- Ребенок все время грустный(ая), тоскует
- Не хочет совсем играть с детьми
- Не хочет никаких перемен
- Мало или слишком много ест
- Мало или слишком много спит
- Часто кричит и плачет
- Не может сосредоточиться, с трудом понимает
- Постоянно усталый(ая)
- Беспричинно жалуется на боль
- Говорит часто, что он(а) виновата, плохой(ая)
- Если грусть, страхи, апатия становятся постоянными и мешают ребенку учиться, играть, дружить, это может указывать на то, что у ребенка депрессия.
- Депрессия является серьезным заболеванием, но она поддается лечению.



Синдром дефицита внимания и гиперактивности

- Симптомы разные у разных детей, могут быть трех типов (третий состоит из смешения первых двух)
- Невнимательный тип
 - ✓ Легко отвлекается
 - ✓ Не следует указаниям и не завершает задачи
 - ✓ Не слушает
 - ✓ Не обращает внимания
 - ✓ Забывает о повседневных делах
 - ✓ Неусидчивый
 - ✓ Часто теряет вещи
- Гиперактивный-импульсивный:
 - ✓ Часто нервничает или подпрыгивает
 - ✓ Не может спокойно сидеть
 - ✓ Есть проблемы со спокойной игрой
 - ✓ Беспорядочно и много двигается
 - ✓ Много говорит, выпаливает ответы, прерывает других
 - ✓ Не может дождаться своей очереди
 - ✓ Выпаливает ответы



Психоз / Шизофрения

- Детская шизофрения - очень редкое тяжелое психическое расстройство, при котором дети неправильно интерпретируют реальность.
- Возникает в раннем возрасте и оказывает глубокое влияние на поведение и развитие ребенка, является хроническим заболеванием, требует пожизненного лечения.
- Проблемы с мышлением, поведением или эмоциями.
- Симптомы обычно включают бред, галлюцинации или неорганизованную речь и отражают нарушенную способность функционировать.
- Шизофрения у детей младше 13 лет встречается **крайне редко**.
- Самые ранние признаки детской шизофрении могут включать:
 - ✓ Задержка развития речи
 - ✓ Позднее или необычное ползание и ходьба
 - ✓ Странная моторика – покачивание, взмахи руками

Симптомы посттравматического стрессового расстройства у детей

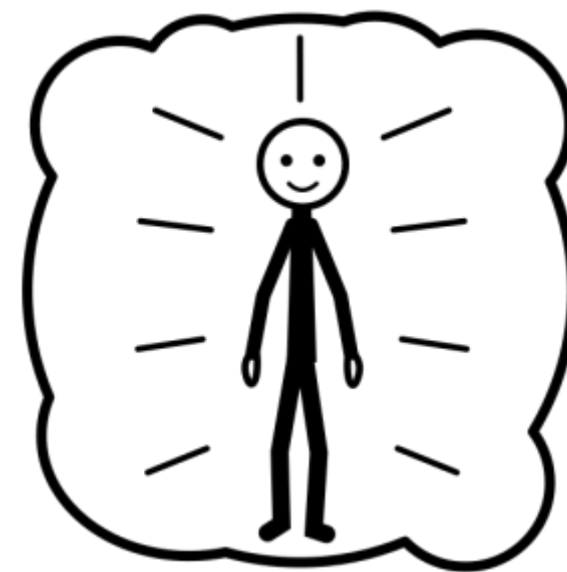
Симптомы продолжаются более 1 месяца:

- Проблемы со сном
- Подавленность, ворчливость
- Настороженность, бдительность
- Потеря интереса к играм и увлечениям
- Отстраненность, онемение
- Неприятные ощущения
- Агрессивность, жестокость
- Стремление держаться подальше от определенных мест и ситуаций
- Слишком реальные воспоминания.
- Потеря связи с реальностью
- Проблемы в школе, с учебой, с концентрацией внимания
- Физические симптомы, такие как головные боли или боли в животе



Самооценка и ее роль в дистрессе

- Хорошая самооценка дает детям чувство собственного достоинства.
- Дети с нормальной самооценкой более устойчивы:
 - ✓ Думают, что они хорошие и верят в свои силы
 - ✓ Чувствуют себя любимыми и принятыми
 - ✓ Чувствуют себя уверенно и готовы пробовать новое
 - ✓ Гордятся своими достижениями
- Дети с низкой самооценкой более подвержены дистрессу:
 - ✓ Слишком самокритичные
 - ✓ Чувствуют, что они хуже других детей
 - ✓ Помнят больше неудачи, чем победы
 - ✓ Неуверенные, сомневаются в своих силах и боятся нового



Повышение самооценки

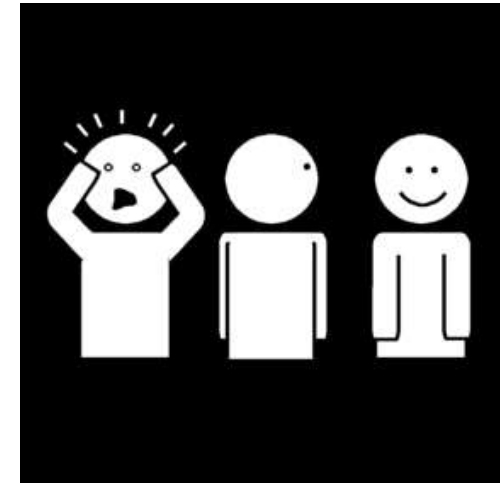
Самооценка растет, когда ребенок:

- Добивается своих целей - Не используйте жесткую критику. Резкие слова не мотивируют.
- Дружит с детьми
- Получает новые знания и навыки – школьные, музыка, спорт, искусство, кулинария, технические навыки - помогите научиться делать что-то .
- Имеет свое хобби – интересуйтесь его / ее увлечениями, просите объяснить.
- Помогает другим – просите у ребенка помощи, предлагайте участвовать в разных проектах помощи другим.
- Получает похвалы – хвалите, давайте призы, подчеркивайте его / ее сильные стороны, но не перехваливайте. не переоценивайте, не льстите. Хвалите за усилия, за отношение, не только за результат.



Как поддержать усвоение навыков эмоциональной саморегуляции

- Не избегать трудных ситуаций, но обучать детей понимать и решать проблемы
- Создавать вспомогательные рамки - «опоры» поведения, которое вы хотите поощрять - пока дети не смогут справиться с этими проблемами самостоятельно.
- Мелкими шагами, по ступенькам.



Как поддержать усвоение навыков эмоциональной саморегуляции - 2

- Управляйте своим собственным стрессом.
- Помните о конечной цели . Она не в том, чтобы просто уменьшить вызывающее поведение детей, а в том , чтобы научить навыкам.
- Требуйте от детей столько, с чем они в состоянии справиться.
- Сохраняйте спокойствие, проявляйте сочувствие.
- Поддерживайте и ободряйте. Проявляйте интерес и взаимодействуйте.
- Следите, чтобы ребенок хорошо спал, ел и много двигался. Помогите детям спланировать занятия, которые им нравятся и в которых они преуспевают.
- Уменьшите ненужные требования.
- Обеспечьте планы, правила и последовательность. Предсказуемость помогает уменьшить стресс.
- Сотрудничайте и делайте обучение забавным.
- Расскажите детям о своих чувствах.
- Помогите им разработать способы для сохранения спокойствия.

Решение конфликтов

- Замечайте конфликты и вмешивайтесь.
- Говорите с детьми на их уровне - сядьте на низкий стул.
- Пусть дети по очереди рассказывают о конфликте.
- Повторите то, что дети сказали вам своими словами.
- Спросите идеи о компромиссе. Пусть каждый ребенок даст свой собственный ответ о том, как бы он хотел, чтобы конфликт был решен.
- Расскажите о конфликте и решении, которое придумали дети.
- Побудьте с ними, чтобы сгладить любые неровности таким же сторонним способом.



Предотвращение конфликтов

- Скажите детям, что они могут чувствовать себя так, как они хотят, но они должны контролировать то, что они делают.
- Будьте примером.
- Поощряйте говорить на позитивном языке: «Я тоже хочу строить из кубиков дом. Можно я сяду рядом, пожалуйста?»
- Покажите детям, как решать проблемы без агрессии.
- Предложите регулярную игру со сверстниками в приятной обстановке. Наблюдайте. Достаточно ли игрушек для детей, чтобы поделиться ими без острых конфликтов? Есть ли игрушки, которые поощряют сотрудничество (настольные игры и тп?)
- Пресекайте сразу физическую агрессию и обзывание.
- Дайте каждому ребенку возможность высказаться. Задайте вопросы, которые побуждают их анализировать ситуацию и варианты решения конфликта.
- Учите детей интерпретировать чужие эмоции.
- Хвалите за решение конфликта.

Методы уменьшения дистресса: Природа

- Поход на природу - уникальные впечатления для ребенка, успокаивает и развивает.
- Много возможностей для физической игры: неровная местность, движения в разных стилях. Упражнение: Как разные животные - медведь, заяц и белка - двигаются в лесу?
- Изучение природы - увлекательное занятие. Сидеть на корточках, наклоняться и вставать - сгибание и растяжение средней части тела. Сбор ягод - хорошая и универсальная деятельность для всего тела, и ловкости пальцев. Упражнение: что можно собирать в лесу?
- На природе много материала для всех видов ремесленных и строительных проектов.
- Упавшее дерево - хороший балансировочный тренажер. Прыжки с камня на камень, залезать на дерево, плавать в море, бегать по песку, строить из песка.
- Слушать звуки птиц, шум моря и ветра, шелест листьев.
- Различать запахи.
- Трогать поверхности – камень, вода, земля, листья, дерево.
- Внимание: безопасность прежде всего. Ребенка нужно учить безопасности на природе.

Спасибо за ваше внимание и участие!

