

It is emphasized that the combination of traditional speech therapy approaches with the latest technologies can enhance the overall correctional effect, promote the motivation of people with stuttering to long-term practice and self-reflection. Particular attention is paid to the importance of individual selection of technologies, adherence to the principles of gradualness and a safe learning environment. The role of the speech therapist as a coordinator of technological interaction, explaining, teaching and accompanying is defined. It is noted that the problem of using digital tools in the correction of stuttering has not yet been sufficiently addressed in Ukrainian speech therapy science. The necessity of forming the information and digital competence of future speech therapists as part of their professional training is substantiated.

The article emphasizes the need for further empirical research and the development of methodological approaches to the integration of digital technologies into speech therapy practice, taking into account global trends.

Keywords: *stuttering, digital technologies, information and digital competence, neurofeedback, virtual reality, DAF/FAF devices, artificial intelligence, mobile applications.*

DOI: <https://doi.org/10.31392/NZ-udu-162.2025.17>

УДК 376-056.264-053.4/.6:159.942“364”

Чайка М. С.

МЕТОДИКА ВВЕДЕННЯ У ЩОДЕННЕ ВИКОРИСТАННЯ АДК-ПОСТЕРІВ ДЛЯ СТАБІЛІЗАЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМИ МОВЛЕННЯ АБО КОМУНІКАТИВНОГО РОЗВИТКУ В СИТУАЦІЇ ВІЙНИ

На сьогодні постійні обстріли та військове напруження мають надзвичайно негативний вплив на психоемоційний стан як дітей, так і дорослих. Надзвичайно важливим постає питання розуміння дітьми ситуацій небезпеки та уміння швидко та правильно зреагувати на них. Зокрема, діти з порушеннями психофізичного розвитку, зокрема з мовленнєвими або комунікативними порушеннями, потребують додаткового або альтернативного способу спілкування. Адже часто не можуть ефективно спілкуватись та вирішувати комунікативні завдання повною мірою за допомогою вербалізацій.

У статті висвітлено особливості використання засобів альтернативної і додаткової комунікації для стабілізації психоемоційного стану та формування алгоритмів виживання дітей в Україні під час війни. Стаття містить опис методики роботи з візуальними засобами альтернативної і додаткової комунікації: окремими картками з символічними зображеннями та спеціально розробленими постерами. Методика була апробована в роботі з дітьми з порушеннями комунікативного та/або мовленнєвого розвитку, порушеннями інтелектуального розвитку, аутизмом, а також з дітьми, які переживають сильний стрес або перебувають у стані шоку і через це не можуть ефективно спілкуватися та адекватно реагувати на ситуацію загрози. Стаття містить опис двох алгоритмів послідовної роботи в умовах безпосередньої загрози та в умовах стабільної ситуації.

Висвітлений досвід може бути корисним для терапевтів, психологів, логопедів для розуміння роботи з травмою в умовах війни, а також може бути адаптований для роботи зі схожими умовами в умовах надзвичайних ситуацій. Сьогодні це має найбільше значення в масштабах роботи зі стабілізації стану на національному рівні. І в такій ситуації важливо подбати про всі верстви населення, і особливо про тих людей, які мають особливості психофізичного розвитку і не можуть усвідомити інформацію без адаптації або модифікації.

Ключові слова: альтернативна і додаткова комунікація, аутизм, візуальні засоби, діти, дошкільний вік, загроза, комунікативні труднощі, методика, методика введення альтернативної і додаткової комунікації, мовленнєві труднощі, піктограма, повітряна атака, порушення інтелектуального розвитку, порушення комунікативного розвитку, порушення мовленнєвого розвитку, порушення психофізичного розвитку, постер, психоемоційний стан, психологічна травма, розлади аутистичного спектра, символічне зображення, стабілізація, школярі.

У 2024 році війна в Україні все ще триває.

Щоденно мирне населення піддається найагресивнішим атакам, які знало людство: бомбардуванням мирних міст і вдень, і вночі. Наш ворог нищить житло звичайних мирних українців, розбиває дитячі установи – дитячі садочки та школи, стріляє по торговельних центрах та невеличких магазинах, тероризує мирне населення цілодобово. У цей самий час на території України продовжують жити мільйони дітей. За офіційними даними чисельність дитячого населення віком до 18 років в Україні складає 17,9 % від загальної кількості населення країни [4].

Усі ці діти щоденно потерпають від нападів агресора.

І сьогодні, надзвичайно важливим повстає питання розуміння дітьми ситуації небезпеки та уміння швидко та правильно зреагувати на події у відповідності до ситуації небезпеки. Окрім того, ситуація постійних обстрілів та військового напруження має надзвичайно негативний вплив на психоемоційний стан як дітей, так і дорослих. Нічні обстріли та бомбардування не дають можливості спокійно спати та відпочивати. Щодня українські діти проводять ночі в укриттях, метро, підвалах або ванних кімнатах та коридорах власних домівок. У цей час діти не можуть спати, адже міста розривають звуки потужних вибухів, яскраві спалахи від пожеж, вібрації від влучання авіабомб або роботи Протиповітряної оборони (ПВО). У таких умовах неможливо спати або відчувати себе у безпеці. Навіть знаходячись в укритті люди чують ці звуки, окрім того, в українських містах недостатньо надійних укриттів і більшість людей лишається вдома під час навіть надпотужних бомбардувань.

Усі українські діти сьогодні потребують роз'яснень та формування чітких алгоритмів дій для власного убереження під час обстрілів. Також кожна українська дитина потребує формування уявлень про механізм дбання про власний психоемоційний стан. Адже стабілізація психоемоційного стану в критичній ситуації часто дорівнює збереженню життя. Абсолютно кожна українська дитина потребує такої підтримки. Проте, не кожна дитина зможе зрозуміти звичні для більшості дітей пояснення.

За даними Міністерства охорони здоров'я України у 2022 році під час профілактичних оглядів дітей виявлено 65 879 дітей дошкільного і шкільного віку з порушеннями мовлення та комунікації [6]. Це велике число вказує на надзвичайну важливість створення такої системи дієвих алгоритмів та унікальної методики роботи з цими матеріалами, яка б стала доступною для дітей з порушеннями мовлення, комунікації, порушеннями інтелектуального розвитку, розладами аутистичного спектра (РАС) тощо.

Діти з порушеннями психофізичного розвитку, зокрема з мовленнєвими або комунікативними порушеннями, потребують додаткового або альтернативного способу спілкування. Адже часто не можуть ефективно спілкуватись та вирішувати комунікативні завдання повною мірою за допомогою вербалізацій. Зі складнощами у вербальному спілкуванні часто стикаються і діти з інтелектуальними або ментальними порушеннями, а також з РАС. Такі діти часто не можуть зрозуміти пояснень дорослих, адже мають складнощі у розумінні зверненого мовлення, часто їхній пасивний словниковий запас є дуже обмеженим та ситуативним, а абстрактні поняття формуються тільки за допомогою спеціально організованого навчання. Загальновідомим є і той факт, що дітям з порушеннями інтелектуального розвитку, мовленнєвими або комунікативними порушеннями важко дається навичка планування та передбачення подій. Усі ці особливості значно впливають на можливість дитини з порушеннями психофізичного розвитку ефективно діяти в надзвичайних ситуаціях, таких наприклад, як обстріли або бомбардування. Для таких дітей сигнал повітряної тривоги не асоціюється із загрозою навіть якщо дана подія відтворювалась в їхньому житті вже багато разів. Ця особливість розвитку створює додаткову небезпеку як для самої дитини, так і для її рідних. Адже в критичній ситуації, коли необхідно діяти швидко і чітко слідувати алгоритмам, які здатні врятувати життя, такі діти не просто не можуть діяти адекватно ситуації, вони піддаються паніці, сильно нервують, демонструють перезбудження нервової системи, проявляють істерику. У такій ситуації батьки цих дітей не можуть зосередитись на вирішенні питання самозбереження та збереження дитини від навколишніх загроз, вони мусять заспокоювати дитину, пояснювати їй що саме відбувається і чому варто слідувати визначеними правилами, і тільки після того, як дитина заспокоїться і погодиться виконувати необхідні дії, родина, на кінець, зможе подбати про свою безпеку. Звісно, пояснення можуть зайняти багато часу, а в ситуації обстрілу, коли ракета долітає до міста за 2-7 хвилин, сім'ї не мають цього часу і часто вимушені лишатися вдома замість більш безпечних місць.

Такі абстрактні поняття, як: бомбардування, наліт шахедів, балістична загроза, сигнал повітряної тривоги, вибух, постріл, небезпека є надважкими для усвідомлення і розуміння дитиною, тим паче, дитиною з порушеннями психофізичного розвитку. Багатьом дітям з порушеннями мовлення або комунікації, інтелектуальними порушеннями, необхідно наочно продемонструвати і багаторазово повторити цю інформацію щоб сформувати уявлення про неї. Щодо механізму реагування на такі події – недостатньо просто проговорити або навіть продемонструвати наочно цю інформацію. Її слід вибудувати зрозумілим для дитини чином і опрацювати всебічно, обов'язково закріплюючи матеріал на практиці спочатку в умовах спокою, а згодом, і в умовах ситуації загрози.

У розумінні важких понять і складених з них алгоритмів дій виявляється ефективним застосування альтернативної і додаткової комунікації (АДК) [1; 3; 7; 8].

За визначенням Міжнародної асоціації з АДК, на думку професора С. Фон Течнера, АДК – це набір засобів і стратегій, які може використовувати будь-яка особа для вирішення щоденних завдань спілкування.

АДК – це різні інші невербальні способи комунікації, які людина, зокрема і дитина, може використовувати або як додатковий спосіб розширення власних спроможностей щодо мовлення та комунікації, або як повну заміну вербального способу спілкування. АДК надає можливість використовувати високо-, і низькотехнологічні засоби за допомогою яких, людина будуватиме не менш ефективну комунікацію з оточуючими, у порівнянні з традиційним вербальним способом спілкування.

Далі у статті висвітлюються приклади роботи зі спеціально розробленими матеріалами АДК, які включають символні зображення створені з урахуванням особливостей візуального сприймання та особливостей мислення дітей, які мають порушення мовленнєвого, комунікативного, інтелектуального розвитку або РАС.

Постери містять в собі елементи АДК, а саме, символні зображення, які мають певні відмінності від класичного розуміння поняття «піктограма», але і в той самий час, не є просто ілюстраціями або будь-якими зображеннями, а мають низку визначених та спеціально підібраних, згрупованих відповідним чином особливостей та характеристик.

Піктограма – це знак, що відображає найважливіші впізнавані риси об'єкта, предмета або явища, на які він вказує, найчастіше в схематичному вигляді. Це мальований або письмовий знак, риска або лінія, умовний малюнок із прямим не зашифрованим зображенням. Дуже часто класичні схематичні піктограми мають монохромне зображення. Найбільш поширеними є саме чорно-білі піктограми, проте, монохромність може проявлятися і в інших відтінках цих зображень.

Символьне зображення – це зображення, що може не мати видимої подібності з визначеним предметом, явищем або дією. Символи в такому зображенні часто бувають опосередкованими та складають збірний образ, або образ, що ототожнює певне поняття. Символ – це умовний знак, що передає закодовану інформацію про певний предмет, подію або явище, характеризує їх. Символьні зображення частіше зображуються не схематично, а саме в пластичний спосіб, можуть містити умовні позначки та абстрактні поняття. Забарвлення символних зображень частіше кольорове, хоча допускається і монохромність сірих відтінків, наприклад.

Важливо розуміти, що символні зображення, в міру своєї логічності та абстрактності найчастіше потребують більш високого рівня розуміння різних взаємозв'язків між предметами, об'єктами, явищами. Для розуміння символів необхідно підключати такі мислинні операції як порівняння, узагальнення, класифікація та абстрагування.

В той же час, не варто думати, що піктограма є більш легкою формою подання інформації через зображення. Піктограма чітко визначає об'єкт або предмет, явище, має мінімальну деталізацію і для її опрацювання задіюються

такі мислинневі операції як аналіз і синтез, що є базовими в процесі мислення. Проте, піктограми зображуються настільки схематично, що рівень даних процесів мислення має бути доволі високим. Окрім того, в піктограмах також часто застосовують символи, наприклад, знак оклику/питання/стоп, що значно ускладнює розуміння такого зображення.

Роблячи висновок, можна зазначити, що і піктограми, і символні зображення мають як свої переваги, так і свої недоліки у роботі з певними категоріями осіб з несформованим або втраченим вербальним мовленням. Тому, обираючи їх у якості засобу альтернативної або додаткової комунікації необхідно відштовхуватися від потреб і можливостей конкретної дитини або дорослої людини.

Важливо враховувати вид ООП і конкретні мовленнєві труднощі дитини при виборі виду АДК. Якщо говорити про візуальні засоби АДК, існують певні характеристики відбору матеріалів візуальної підтримки процесу комунікації:

- обрані матеріали мають відповідати особливостям сприйняття, мислинневої діяльності, процесів обробки і запам'ятовування інформації відповідно до виду ООП дитини;

- обрані матеріали мають враховувати розмаїття емоційних реакцій дитини на кольорове забарвлення, деталізацію тощо та можливості самоідентифікації із зображеними героями;

- обрані матеріали мають враховувати толерантне ставлення до різних питань (раси, національності, гендеру, ваги, інвалідності тощо). Зображені герої мають бути різних рас, різного гендеру, з різним зовнішнім виглядом тощо;

- зображення мають бути відповідного розміру для використання дітьми з різними видами ООП;

- зображення можуть мати різний ступень деталізації і схематизації але повинні відповідати головній меті використання і можливостям дітей з різними видами ООП (варто враховувати наступні мислинневі можливості: аналіз, синтез, узагальнення; можливості сприйняття: обсяг; можливості уваги: кількість об'єктів);

- зображення можуть мати підпис друкованими літерами або бути без підпису, якщо дитина на нього відволікається;

- картки мають виготовлятися з матеріалів, що не можуть завдати шкоди здоров'ю дитини (алергічні реакції, можливість відкушування шматочків, гострі кути тощо);

- зображення мають чітко демонструвати конкретний предмет, об'єкт, суб'єкт, дію або характеристику. Кожне зображення має транслювати тільки одну ідею;

- зображення повинні бути доволі контрастними щодо тла. Найчастіше використовується тло білого кольору, але допустимо використовувати і інші неяскраві приглушені тони нейтральних кольорів (блідо-зелений, блакитний, неяскравий жовтий, бежевий).



Рис. 1

Під час повітряних атак найперше, що робить більшість дорослих людей – вони намагаються убезпечити власних дітей і себе. У випадку, коли батьки дізнаються про початок атаки заздалегідь і мають якийсь час на те, щоб взяти необхідні речі й дістатися укриття, більшість дорослих відтворюють часто повторювані дії: збирають необхідне, беруть тривожну валізу, документи, воду, перекус для дитини, теплі речі і негайно покидають домівку, прямуючи до укриття. У такому випадку, дитина знаходиться поруч із дорослими, які можуть про неї подбати і мають хоч якийсь контроль над ситуацією, що відбувається. Проте, часто буває так, що бомбардування міст відбувається зненацька. Інколи українці спочатку чують вибухи, і тільки за кілька хвилин лунає сигнал сповіщення про небезпеку. Так як бомбардування відбуваються і вдень, і вночі, така ситуація може статися коли дитина знаходиться в кімнаті сама, або ж вона може бути в дитячому садочку або у школі у цей момент. У такому випадку дитина певний час вимушена перебувати сама і найважливіше, чому треба навчити дитину – це не нашкодити собі. У такій ситуації якщо дитина вибіжить на вулицю або не буде слухати порад дорослих з інших кімнат це може закінчитися трагічно. Тому, спочатку необхідно подбати навіть не про те, аби дитина слідувала якимось алгоритмам щодо власного убезпечення. Найперше, що дитина має знати і чому має слідувати – це дії, які ні в якому разі не можна робити в такій ситуації. Наступним, але не менш важливим кроком виявляється можливість самозаспокоєння. У ситуації, коли навколо

лунають потужні вибухи і будівля хитається ніби зроблена з паперу, навіть дорослі люди губляться і панікують. Діти, так само, як і дорослі, спроможні відчувати всі ці страшні емоції. Проте, не кожна дитина може диференціювати ці емоції, пояснити свій емоційний стан, і тим паче, стабілізувати власний психоемоційний стан. Проте, саме це вміння здатне допомогти дитині сконцентруватися в ситуації загрози та почати виконувати необхідні дії задля того аби вижити та вціліти.

Постер «Психологічна самодопомога» розроблений для того, щоб наочно і послідовно продемонструвати дитині як саме вона може зарадити собі в кризовій ситуації надзвичайної небезпеки, як вона може подбати про свій психоемоційний стан, вплинути на нього, стабілізувати його, як самостійно, так і за допомогою дорослих, якщо така допомога наразі є можливою.

Першим, з чим знайомляться читачі постеру, це відчуття – що саме відбувається зі мною, коли я знаходжусь в ситуації загрози життю: це може бути страх, або задишка, або тремтіння усього тіла або окремих кінцівок, або нудоту, або пришвидшене серцебиття, або усі ці відчуття разом, одразу. Важливо зрозуміти, що в такому стані ні доросла людина, ні тим паче, дитина, не здатні діяти цілеспрямовано і зважено. Перебуваючи у такому стані людина не може мислити ясно, її думки сплутуються, її здібності щодо пригадування необхідної інформації зменшуються, її рухи та дії стають некоординованими та хаотичними, її реакції пригнічуються, отже, в такому стані людина не може зрозуміти що їй треба зробити аби убезпечити себе. Переживаючи такі відчуття люди часто не усвідомлюють загрози навколо, отже, важливо зрозуміти, що коли я переживаю такі відчуття – це нормальна реакція на ненормальні події, проте, необхідно відреагувати на них, видихнути їх щоб зібратися з думками і перейти до необхідних дій.

Далі інформація у постері розділяється на два блоки у залежності від того, чи дійсно наразі є загроза життю, чи людина переживає висвітлені вище відчуття через зростаючий рівень тривоги. Під постійним довго триваючим сильнодіючим стресом, в якому наразі перебувають українці вже більше двох років, у більшості дорослих і дітей підвищився рівень тривожності, що є абсолютно закономірним враховуючи ситуацію. Отже, люди можуть відчувати тривогу знаходячись у безпечному місці або взагалі у спокійні часи, коли немає обстрілів. Для власного убезпечення важливо розділяти ці відчуття, адже алгоритми дій в залежності від наявності реальної загрози будуть кардинально різними.

1. У ситуації відносного спокою, коли прямої загрози життю немає людина може подбати про свій психоемоційний стан і для цього у постері наочно зображено кілька варіантів дій і практична вправа заземлення. Прості дії, як глибоке дихання або якась дихальна вправа, ковток води або прохання про допомогу для близьких людей повертає увагу до власних відчуттів, допомагає почати знов усвідомлено керувати власними думками і діями: легенями, руками, губами тощо. Такі дії заспокоюють, адже мозок отримує інформацію про те, що ці частини тіла неушкоджені, цілі, можуть рухатися і

підпорядковуватись, отже, життю нічого не загрожує і поступово людина заспокоюється і може обміркувати власні подальші кроки.

2. У критичній ситуації, коли дійсно існує загроза і відчуття тривоги є виправданим спершу слід подбати про безпеку свого фізичного тіла, адже така ситуація може застати людину в будь-якому місці і вкрай важливим першим кроком в даному випадку буде негайно покинути небезпечне місце або ділянку, або виконати низку дій, якщо пересування вже не виявляються можливими, а саме: лягти на землю, найкраще в якесь заглиблення, і закрити голову руками на момент поки лунають вибухи і дістатися до укриття немає ніякої можливості. Ці прості дії можуть врятувати життя і про них важливо знати кожному – і дорослому, і дитині.

3. Остання частина постеру висвітлює рекомендації, яких слід дотримуватися аби дбати про власний психоемоційний стан в перспективі. Ця частина підійде для опрацювання під час спокою, коли немає бомбардувань і є можливість спланувати ці дії, приділити їм необхідний час.

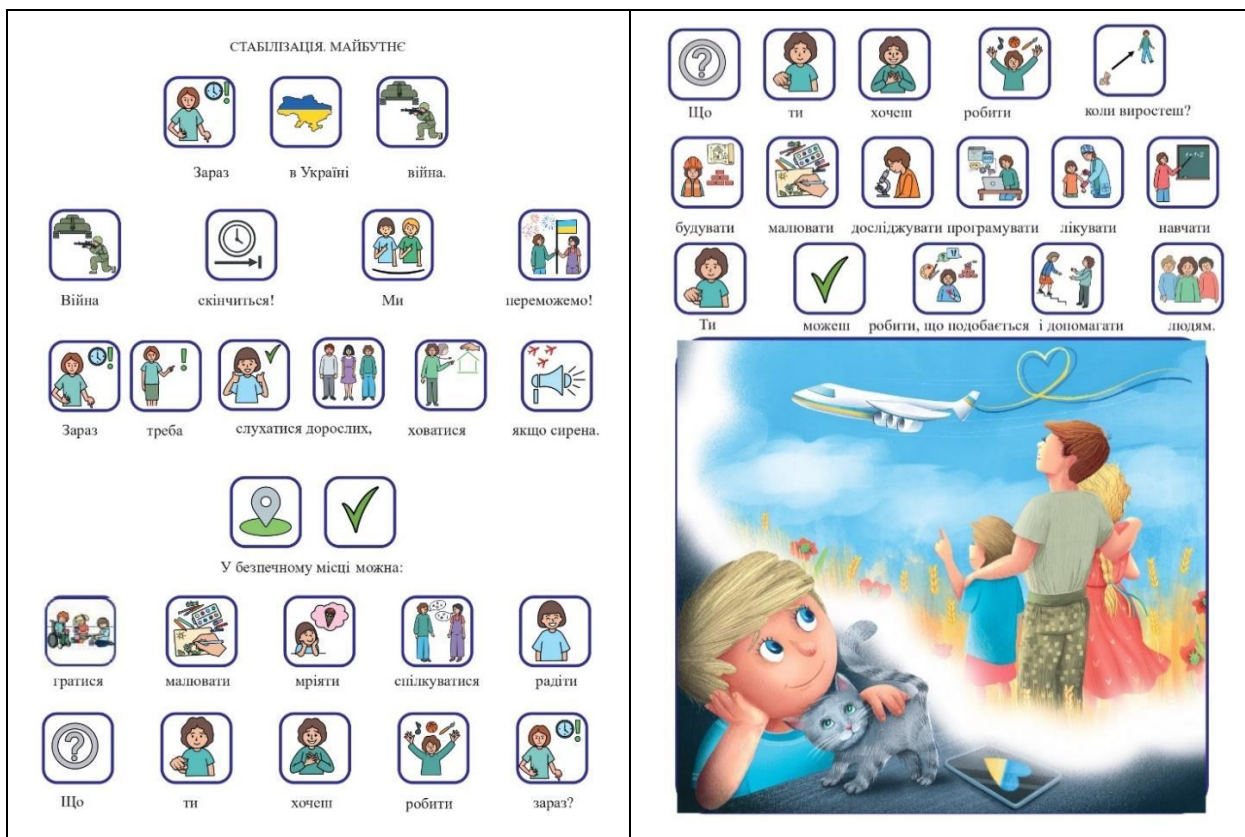


Рис. 2

У важкі часи, які тривають особливо довго, люди часто переживають зниження рівня емоційного тла, втрачають можливість бачити позитиви майбутнього, перестають планувати подальше життя, переживають депресію або близькі до цього ментального захворювання стани. Діти, так само як і дорослі, переживають подібні емоції навіть не усвідомлюючи становища в якому опинилися або негативних перспектив майбутнього. За

спостереженнями в роботі з сім'ями з Одеського, Запорізького, Миколаївського, Херсонського та інших регіонів України, можна зазначити, що більшість дітей, які пережили кризові ситуації загрози життю під час війни – перебували під обстрілами або пережили окупацію населеного пункту тощо демонструють знижений рівень мотивації щодо пізнавальної діяльності та гри, швидше стомлюються, гірше концентрують увагу, мають проблеми із запам'ятовуванням інформації, втрачають апетит тощо. Ці прояви свідчать про зниження загального емоційного тла у дітей та забарвлення світу негативними кольорами, цей стан можна констатувати як наблизений до депресивного або схожий на депресивний розлад.

При демонстрації подібних станів у дітей варто подбати не тільки про їхню безпеку і убереження від отримання нового негативного досвіду та травми, важливо працювати з психоемоційним станом дитини, стабілізувати його, демонструвати позитивні та приємні сторони життя аби дитина знов могла відчувати себе у безпеці і подолати отриману травму.

У постері «Психологічна стабілізація» наводиться алгоритм дій, який може допомогти дитині стабілізувати свій стан та почати перебудовувати власне мислення враховуючи можливі позитивні життєві перспективи. Цей постер не перелічує усіх способів роботи терапевта з дітьми, навпаки, він є матеріалом з якого можна розпочати таку терапевтичну роботу поступово розширюючи її іншими матеріалами та методиками. Важливість використання даного постеру відзначається і у роботі з батьками. На жаль наразі відсоток батьків, які розуміють важливість такої роботи з дитиною не виявляється високим. Більшість батьків в Україні під час війни дбають саме про фізичну безпеку дітей і реагують на зміни у психоемоційному стані дитини лише у критичних випадках, коли дитина перестає спілкуватися і говорити, замикається в собі, відмовляється від їжі або демонструє суїцидальні мотиви. Проте ці прояви свідчать вже про довготривалу невирішену проблему, яку дитина вимушена була переживати та намагалася впоратися із нею самостійно, але її власних ресурсів на це не вистачило і саме через це тепер ми можемо спостерігати такі негативні наслідки. Більш ефективним способом вирішення таких ситуацій, допоки вони не отримали трагічної розв'язки, є робота з терапевтом та психологічна підтримка з боку батьків й інших родичів дитини, на більш ранніх етапах формування наблизених до депресивних психоемоційних станів. Постер «Психологічна стабілізація» допомагає терапевту надати батькам можливість зацікавитися темою дитячої психологічної травматизації та надати легкі і доступні шляхи вирішення цього важкого питання.

Постер побудовано таким чином, аби вселити у дитину віру в краще мирне майбутнє, продемонструвати тимчасовість кризового становища, запропонувати варіанти діяльності, яка є доступною наразі, навіть під час обстрілів, та діяльністю, яка стане доступною згодом, вже після завершення ситуації війни.

Важливо говорити з дітьми про позитиви життя навіть у найскрутніших ситуаціях. Це допомагає підтримати бажання поводитися обачно в ситуації

загрози та позбутися пригніченості, яка є притаманним проявом дитячого емоційного реагування на ситуації небезпеки.

Методика введення постерів у стабільній ситуації

Ефективність роботи з постерами залежить від виваженої та чітко спланованої, правильної послідовності роботи. В залежності від ситуації можна використовувати два алгоритми дій, які доповнюють один одного, і не є виключними.

Спершу розглянемо алгоритм роботи з постером у ситуації спокою. Якщо дитина знаходиться у відносній безпеці, прямо зараз не лунає сигнал повітряної тривоги і немає явної загрози життю, ми можемо вважати таку ситуацію за стабільну. У таких умовах є більше часу на обговорення, наведення прикладів, відпрацювання вправ. Найчастіше, в таких умовах дитина почувається спокійно і може сприймати новий матеріал легко та із зацікавленістю. Тому, важливо починати роботу з постерами саме в такій стабільній ситуації, коли дитина не має явного страху на даний момент і не відчуває тривогу щодо безпеки власного життя. Саме в такій спокійній обстановці можна почати розмову про алгоритми дій, які можуть знадобитися в ситуації небезпеки.

1. Спершу варто пояснити дитині, що зараз вона знаходиться в безпечному місці і ніякої реальної загрози її життю немає. Тут можна продемонструвати мобільний додаток з мапою повітряних тривог якщо дитині потрібні докази, або просто запевнити її у безпеці на словах, використовуючи авторитет дорослого.

2. Наступним кроком можна проговорити емоційний та фізичний стан дитини: як вона почувається, що відчуває в даний момент, чи їй холодно/тепло/спекотно, чи їй зручно сидіти, чи вона стомлена або сповнена енергії тощо. Так само варто пройтись і по емоціям: чи вона радісна, чи сумна, чи сердиться, чи відчуває страх. Тут варто зауважити, що будь-яке відчуття або емоція не мають позитивних або негативних характеристик, вони просто є, і ми це обговорюємо. На цьому кроці важливо прибрати все, що може заважати, подбати про зручне положення дитини, дати їй води якщо вона відчуває спрагу або їй спекотно тощо. Під час роботи над емоціями і відчуттями важливо підкреслити, що наші відчуття часто здатні врятувати нам життя якщо ми будемо уважними до них.

3. Далі треба звернути увагу на дихання дитини. Після відстежування відчуттів та емоцій це є дуже природнім кроком. Дорослому варто привернути увагу дитини до того, як вона дихає наразі, яке її дихання. Слід зупинитись на цьому етапі і відстежити власне дихання, обговорити ці особливості. Після цього аналізу доречно виконати одну з дихальних вправ, наприклад, «дихання за квадратом» або «квітка-свічка» або інші стабілізаційні дихальні вправи. Не слід активно дихати довго. Ця вправа має займати не більше хвилини-двох, якщо перестаратися у дитини може запаморочитися голова. Важливо роздивитися різні дихальні вправи і навчити дитину виконувати їх самостійно. Ці уміння мають автоматизуватись, адже далі вони можуть знадобитись у

ситуації реальної загрози, і дитині варто вміти виконувати їх самостійно і без додаткових підказок.

4. Після дихальних вправ буде добре перейти до розгляду ілюстрації постера. Не варто поспішати і одразу розповідати дитині що до чого. Навіть якщо дитина не може говорити за допомогою вербалізацій варто спочатку запитати що вона бачить на ілюстрації і дати час на висловлення її думки про це. Дитина може не сказати слова, але вона може відреагувати емоційно на зображення, може використати жести або вигуки і це важливий етап в роботі з постером. Після відповіді дитини можна обговорити деталі: хто і що зображено, яка дія відбувається, чому саме тут зображено такі події тощо. Важливо привернути увагу дитини до акцентних деталей зображення. Якщо дитині щось незрозуміло, варто пояснити що до чого, відповісти на її питання за потреби. Ілюстрації в постерах використовуються для зображення найяскравішої ситуації: обстрілу або евакуації. Зображення містять приклади правильної поведінки дітей і дорослих в критичних ситуаціях, що є гарним наочним прикладом дій, які можуть врятувати життя.

5. Наступним кроком після обговорення загальної ілюстрації постера має стати вибірковий розгляд окремих символічних зображень. Постери сформовані таким чином, аби бути доступними для сприйняття більшістю дітей вже від дошкільного віку, адже тут враховано особливості процесів сприймання та обробки візуальної інформації, мисленневих процесів, уваги тощо. Проте, деяким дітям важко сконцентруватись одразу на великій кількості зображень. Тому, символічні зображення спочатку можна роздивитись окремо. Їх можна роздрукувати і розрізати на окремі картки. Або ж можна закривати білим аркушем паперу ті частини постеру, які можуть відволікати дитину. Важливо роздивитись і обговорити кожне символічне зображення, запитати у дитини «що це», «що зображено», «що відбувається» тощо. Адже від чіткого розуміння кожного окремого зображення буде напряду залежати розуміння загального сенсу послання. Інколи символічні зображення можуть містити абстрактні поняття, які можуть бути важкими для розуміння дитиною без додаткових пояснень. Саме тому цей крок є настільки важливим і потребує чітких пояснень з боку дорослого.

6. Коли дитина розуміє сенс окремих символічних зображень з окремої фрази, варто перейти до її цілісного сприймання і обговорення. На цьому етапі важливо задати дитині уточнюючі питання і побудувати їх з різних позицій, щоб з'ясувати, що дитина дійсно чітко розуміє сенс сказаного. Наприклад: «куди слід прямувати під час сигналу повітряної тривоги?», «що слід робити під час сигналу повітряної тривоги?», «чи можна лишатись на ігровому майданчику під час повітряної тривоги?» тощо. Деякі питання можуть бути закритими і передбачати лише відповіді «так» і «ні». Проте важливо ставити і відкриті питання, щоб дитина могла відповісти на них піктограмою, жестом, рухом або словом і ми могли би впевнитися, що вона дійсно розуміє сутність питання.

7. У такий спосіб варто опрацювати усі фрази з постеру. Звісно, на це може знадобитися більше аніж одна така зустріч, адже дитина може втомитися

і потребувати відпочинку. Робота з постерами в ситуації безпеки передбачає постійне повторення пройденого матеріалу та вивчення нового, обговорення, закріплення матеріалу.

8. Під час роботи з фразами дитина може стомлюватись. Варто розбавити цю роботу психологічними вправами на концентрацію або переключення уваги. Наприклад: вправа де необхідно назвати 5 речей які ти бачиш, 4 речі які ти чуєш, речі, які відчуваєш на дотик, 2 речі, які відчуваєш на запах і 1 річ, яку відчуваєш на смак. Або інші подібні вправи.

9. Важливим кроком завершального етапу роботи є психологічний аспект. Наприкінці робочої сесії з постером варто виконати вправу на стабілізацію або релаксацію. Під час роботи з постерами важливо навчити дитину заспокоюватись у критичній ситуації, концентруватись і діяти за алгоритмами. Опрацювання таких вправ у спокійній обстановці допоможе пригадати їх в ситуації реальної загрози і виконати під керівництвом дорослого. Однією з таких вправ може стати малювання «безпечного місця». Це може бути реальне місце, в якому дитина була в своєму житті, наприклад, бабусина вітальня або власне ліжечко/обійми матері тощо. Або це може бути вигадане, уявне місце, яке дитина наповнює усім необхідним для відчуття власної безпеки. Важливо обговорити ці деталі і допомогти дитині відшукати своє власне безпечне місце, запевнити її, що подумки можна завжди сюди прийти і відшукати безпеку. Цей малюнок варто покласти дитині до «тривожного рюкзака», який вона бере із собою у бомбосховище або коридор. І в моменти страху, коли дитина знаходиться у відносно безпечному місці, але все ж таки відчуває страх, вона зможе думати про це безпечне місце, бачити його, і таким чином, відволікатися від навколишньої ситуації, що спричиняє зростання тривоги і виникнення страху. Важливо зазначити дитині, що цей малюнок варто використовувати лише в укритті і не користатися ним в дійсно небезпечних місцях.

10. Завершити роботу варто дихальною вправою. Доречними стануть обнадійливі слова дорослого про те, що тепер у дитини є підказки, у вигляді постера, до яких вона завжди може звернутися в разі потреби і пригадати як треба діяти в ситуації загрози, а отже, вона має чіткий план і точно зможе з цим впоратись.

Робота з постерами під час обстрілів

В разі реальної загрози життю алгоритм дій щодо роботи з постером значно скорочується і використовується як інструмент, що спрямовує дитину, допомагає пригадати як треба діяти, застосовується в якості візуальної підказки.

1. Постери, які містять в собі алгоритм дій щодо убезпечення мають бути у роздрукованому вигляді в «тривожному рюкзаку» дитини і мають лежати в постійно визначеному кармані. Дитина має чітко знати де саме вона може знайти необхідний постер. Якщо дитина користується смартфоном або планшетом, комунікатором – варто заздалегідь завантажити електронні версії необхідних постерів і показати дитині як їх відкрити в разі потреби.

2. Якщо під час небезпеки дорослий знаходиться поруч з дитиною і дитина не розуміє що треба робити, розгубилась, відчуває тривогу або переживає панічну атаку, дорослий має переключити її увагу і зробити це можна за допомогою, спочатку, дихальних вправ, а потім і вправ на концентрацію. Постери містять алгоритми дій щодо таких ситуацій і їх варто дістати і продемонструвати дитині. В залежності від того, яку саме емоцію переживає дитина і в якому стані знаходиться, можуть бути різні вправи. Проте, візуальна підказка допоможе відволіктись і сконцентруватись на виконанні вправи.

3. Якщо дитина не розуміє чому треба йти в укриття або не хоче лягати на землю в разі необхідності під час обстрілу, варто використовувати елементи фраз або окремі піктограми для регуляції поведінки дитини та її чітких дій у відповідності до ситуації. Якщо дитина має порушення інтелектуального розвитку або РАС варто мати окремо роздруковані сигнальні картки для швидкого і чіткого пояснення дій, адже в ситуації загрози фрази можуть бути незрозумілими для таких дітей, і концентрація уваги в таких ситуаціях знижується, що не дає можливості дитині зосередитися на сенсі усієї фрази, вона може сприймати інформацію фрагментарно, тому варто одразу розділити її і надавати порційно відповідно до найважливіших дій в конкретний момент часу.

4. Елементи постерів можна використовувати як візуальний розклад біля виходу з квартири якщо родина ходить в укриття під час загрози. Так, дитині буде легше зрозуміти послідовність дій.

Робота в ситуації безпеки може розцінюватись як пропедевтична, адже саме в безпечній ситуації можна навчитись виконувати різні вправи, обговорити ситуації, потренуватись виконувати необхідні дії. Під час ситуації загрози часу на роздуми або тренування немає. Дитина вже має чітко знати що саме і як вона має робити, тому алгоритм дій під час загрози не передбачає вивчення матеріалу, лише чітке виконання дій, які можуть врятувати життя та стабілізувати психоемоційний стан на даний момент.

Під час війни розроблені постери використовуються вже понад два роки в різних регіонах України, зокрема в Київській, Одеській, Харківській, Запорізькій, Донецькій, Закарпатський та інших областях країни. Постери поширюються для безкоштовного використання, і доступні для дітей різного віку починаючи від двох років. Більшість родин використовують постери на цифрових носіях, проте друковані варіанти також зустрічаються. Найбільше поширення постери отримали на початку війни, коли більшість людей ще не знали як реагувати на події війни і були розгублені, не розуміли як заспокоїти дитину і як подбати про стабілізацію її психоемоційного стану в умовах надзвичайного стресу. Сьогодні більшість людей орієнтується у застосуванні відповідних алгоритмів та спокійніше реагує на ситуацію загрози, проте, така реакція зовсім не свідчить про стабільний психоемоційний стан дорослих, і тим паче, дітей. Сьогодні ми ще не говоримо про роботу з посттравматичним розладом, українські психологи наголошують на важливості роботи з ситуативної стабілізації

психоемоційного стану та формування навичок резильєнтності. Адже сьогодні важливо не опрацювати вже отриману травму і навчитись жити з цими наслідками, а навчитися адекватно реагувати на ситуацію загрози, уміти заспокоїтися та сконцентруватись на діях, необхідних для виконання алгоритмів щодо власного убезпечення, навчитись використовувати техніки психологічної самопомоги. Сьогодні це має найбільше значення в масштабах роботи зі стабілізації стану на національному рівні. І в такій ситуації важливо подбати про всі верстви населення, і особливо про тих людей, які мають особливості психофізичного розвитку і не можуть усвідомити інформацію без адаптації або модифікації.

Використана література:

1. Chaika M. Working as a Therapist while Suffering War in Ukraine [Електронний ресурс]. *Intervention* 21 (2). 2023. P. 170-175. URL : https://journals.lww.com/invn/fulltext/2023/21020/working_as_a_therapist_while_suffering_war_in.10.aspx#.
2. PASS: Picture Augmentative Synsemantic System. A new system for AAC habilitative practices, theoretical background [Електронний ресурс] / [G. Bonora, G. Dalai, D. De Rosa та ін.] // *Inmaterial. Diseño, Arte y Sociedad*. Vol. 4, No. 8, 33–78. 2019. URL : https://www.researchgate.net/publication/338082985_PASS_Picture_Augmentative_Synsemantic_System_A_new_system_for_AAC_habilitative_practices_theoretical_background.
3. Використання альтернативної і додаткової комунікації в ранньому втручанні в умовах надзвичайних ситуацій [Електронний ресурс] / О. В. Кривоногова, І. М. Орленко, Д. О. Паламарчук, М. С. Чайка. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 34 (73). № 5. 2022. С. 74-81. URL : https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/5_2022/12.pdf.
4. Громадська організація Інститут молоді. (05.09.2022). Чисельність дітей та молоді в Україні. URL : <https://inmol.org/chyselnist-ditej-ta-molodi-v-ukraini/>
5. Спільнота АДК в Україні. Постери з піктограмами. Війна в Україні. 2022. URL : <https://www.aac.org.ua/posters/>
6. Центр громадського здоров'я МОЗ України. Статистичні дані системи МОЗ. 2022. URL : <http://medstat.gov.ua/ukr/statdanMMXIX.html>
7. Чайка М. С., Усатенко Г. В. Використання символічних зображень як засобу альтернативної та додаткової комунікації у дітей з вираженими мовленнєвими порушеннями [Електронний ресурс]. *Проблеми Політичної Психології*. Том 26. Випуск 12 (26). 2022. URL : <https://politpsy.org/index.php/popp/article/view/114>.
8. Чайка М. С. Вплив засобів АДК на розвиток комунікативної діяльності дітей з порушеннями інтелектуального розвитку. [Електронний ресурс]. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія: 19. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія*. Випуск 42. 2022. С. 39-50. URL : <https://sj.ynu.edu.ua/index.php/kpsp/article/view/1261/1033>.

References:

1. Chaika M. (2023). Working as a Therapist while Suffering War in Ukraine [Електронний ресурс]. *Intervention* 21(2):p 170-175. URL : https://journals.lww.com/invn/fulltext/2023/21020/working_as_a_therapist_while_suffering_war_in.10.aspx#. [in English].
2. PASS: Picture Augmentative Synsemantic System. A new system for AAC habilitative practices, theoretical background (2019) [Електронний ресурс] / [G. Bonora, G. Dalai, D. De Rosa та ін.] // *Inmaterial. Diseño, Arte y Sociedad*. Vol. 4, No. 8. P. 33-78. URL : https://www.researchgate.net/publication/338082985_PASS_Picture_Augmentative_Synsemantic_System_A_new_system_for_AAC_habilitative_practices_theoretical_background. [in English].
3. Vykorystannia alternatyvnoi i dodatkovoi komunikatsii v rannomu vtruchanni v umovakh nadzvychainykh sytuatsii [Using alternative and augmentative communication in early intervention in emergencies] [Elektronnyi resurs] / O. V. Kryvonohova, I. M. Orlenko, D. O. Palamarchuk, M. S. Chaika // *Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho. Serii: Psykholohiia*. Tom 34 (73). № 5. S. 74-81. 2022. URL : https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/5_2022/12.pdf [in Ukrainian].

4. Hromadska orhanizatsiia Instytut molodi. (05.09.2022). Chyselnist ditei ta molodi v Ukraini [NGO Youth Institute. (05.09.2022). Number of children and youth in Ukraine]. URL : <https://inmol.org/chyselnist-ditej-ta-molodi-v-ukraini/> [in Ukrainian].
5. Spilnota ADK v Ukraini [ADC Community in Ukraine]. (2022). Postery z piktogramamy. Viina v Ukraini. URL : <https://www.aac.org.ua/posters/> [in Ukrainian].
6. Tsentri hromadskoho zdorovia MOZ Ukrainy [Center for Public Health of the Ministry of Health of Ukraine] (2022). Statystychni dani systemy MOZ. URL : <http://medstat.gov.ua/ukr/statdanMMXIX.html> [in Ukrainian].
7. Chaika M. S., Usatenko H. V. (2022). Vykorystannia symvolnykh zobrazhen yak zasobu alternatyvnoi ta dodatkovoi komunikatsii u ditei z vyrazhenymy movlennievymy porushenniamy [The use of symbolic images as a means of alternative and augmentative communication in children with severe speech disorders] [Elektronnyi resurs]. Problemy Politychnoi Psykholohii. Tom 26. Vypusk 12 (26). URL : <https://politspsy.org/index.php/popp/article/view/114> [in Ukrainian].
8. Chaika M. S. (2022). Vplyv zasobiv ADK na rozvytok komunikatyvnoi diialnosti ditei z porushenniamy intelektualnoho rozvytku [The impact of ADC tools on the development of communicative activity of children with intellectual disabilities]. [Elektronnyi resurs]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriya: 19. Korektsiina pedahohiky ta spetsialna psykholohiia*. Vypusk 42. S. 39-50. URL : <https://sj.edu.edu.ua/index.php/kpsp/article/view/1261/1033> [in Ukrainian].

M. CHAYKA. Method of introducing adc-posters into daily use for stabilizing the psycho-emotional state of children with speech or communicative development disorders in a situation of war.

Today, constant shelling and military tension have an extremely negative impact on the psycho-emotional state of both children and adults. The issue of children's understanding of dangerous situations and the ability to quickly and correctly react to them is extremely important. In particular, children with psychophysical development disorders, in particular with speech or communication disorders, need an additional or alternative way of communication. After all, they often cannot communicate effectively and solve communicative tasks fully using verbalizations.

The article highlights the features of using alternative and augmentative communication tools to stabilize the psycho-emotional state and form survival algorithms for children in Ukraine during the war. The article describes the methodology for working with visual means of alternative and augmentative communication: separate cards with symbolic images and specially designed posters. The methodology has been tested in working with children with communication and/or speech development disorders, intellectual development disorders, autism, as well as with children who are experiencing severe stress or are in a state of shock and because of this cannot communicate effectively and adequately respond to a threatening situation. The article describes two algorithms for consistent work in conditions of immediate threat and in conditions of a stable situation.

The experience highlighted may be useful for therapists, psychologists, and speech therapists to understand working with trauma in war conditions, and can also be adapted for working with similar conditions in emergency situations. Today, this is of the greatest importance in the scale of work on stabilizing the condition at the national level. And in such a situation, it is important to take care of all segments of the population, and especially those people who have peculiarities of psychophysical development and cannot perceive information without adaptation or modification.

Keywords: *alternative and augmentative communication, autism, visual aids, children, preschool age, threat, communicative difficulties, methodology, methodology for introducing alternative and augmentative communication, speech difficulties, pictogram, air attack, intellectual development disorders, communicative development disorders, speech development disorders, psychophysical development disorders, poster, psychoemotional state, psychological trauma, autism spectrum disorders, symbolic image, stabilization, schoolchildren.*