



ЖИЗНЬ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ COVID-19

ПОСОБИЕ ДЛЯ
РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ С
ОСОБЫМИ
ПОТРЕБНОСТЯМИ



Организация
Объединённых Наций по
вопросам образования
науки и культуры

Офис в Дели

Кластерное бюро для Бангладеш,
Бутана, Индии, Мальдивских Островов,
Непала и Шри-Ланки



CDMRP
COMMUNITY DISABILITY MANAGEMENT
AND REHABILITATION PROGRAMME



SOCIAL JUSTICE
DEPARTMENT
care, protection & empowerment

Жизнь в условиях пандемии COVID-19

ПОСОБИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
ДЕТЕЙ С ОСОБЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ

Под издательством

Кластерного бюро ЮНЕСКО в Дели для
Бангладеш, Бутана, Индии, Непала,
Мальдив и Шри Ланки

1 San Martin Marg, Chanakyapuri
New Delhi 110 021, India
T: +91-11-2611 1873/5 & 2611 1867/9
F: +91-11-2611 1861
E: newdelhi@unesco.org
W: <https://en.unesco.org/fieldoffice/newdelhi>

Составил: Виниша П

Психолог по реабилитации (Resi)
Факультет психологии, Университет Каликута

Автор концепции: Рахимудин П К

Психолог-клиницист, содиректор, CDMRP,
Факультет психологии, Университет Каликута

Перевод на русский язык: ИП "VIVAVOX"

© ЮНЕСКО в Дели, 2020 г.



В свободном доступе. Разрешаются использование, распространение, перевод и создание производных продуктов данного пособия при условии цитирования оригинального источника в установленном порядке (т.е. оригинальный заголовок/автор/ правообладатель) и распространение вновь созданных материалов на условиях распространения оригинала. Настоящая лицензия применима исключительно к текстовому содержанию данной публикации. Запрос для получения предварительного разрешения на использование любых материалов, не имеющих чёткого указания на собственность ЮНЕСКО, необходимо направлять на адрес: newdelhi@unesco.org.

Идеи и мнения, изложенные в данной публикации, являются представлениями авторов, не обязательно отражают позицию ЮНЕСКО и не налагают на организацию никаких обязательств.

Графическое оформление: Firefly Communications, New Delhi
<ayasha@fireflycommunications.in>

Изображения: © Shutterstock

Данная публикация доступна для скачивания на сайте:

<https://en.unesco.org/fieldoffice/newdelhi>

IN/2020/SH/90



Жизнь в условиях пандемии COVID-19

ПОСОБИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
ДЕТЕЙ С ОСОБЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ



Организация
Объединённых Наций по
вопросам образования
науки и культуры



• UNESCO Chair
• on Community-based
• Disability Management
• and Rehabilitation Studies
• University of Calicut, Kerala, India



Предисловие

Коронавирусная пандемия 2019–2020 гг. оказала влияние на системы образования во всём мире и привела к повсеместному закрытию школ и ВУЗов. По данным на апрель 2020 года, свыше 1,5 млрд. учащихся оказались вне системы образования в результате закрытия образовательных учреждений из-за COVID-19. Только в Индии пандемия COVID-19 оказала влияние на более чем 320 млн. учащихся.

В числе таких учащихся – дети с особыми потребностями, которым очень трудно оставаться в ограниченном пространстве без какого-либо социального взаимодействия. В результате отсутствия такого взаимодействия у них часто возникает фрустрация, беспокойное состояние, агрессивное поведение и т.д. Как следствие, для их родителей наступают трудные времена. Ситуация усугубляется тем, что ранее стрессами их детей занимались в равной степени родители, школы и учреждения профессиональной подготовки; теперь же с их стрессами работают только родители или опекуны. В такой ситуации всё большую роль играет поддержка как самих детей с особыми потребностями, так и их родителей, которые о них заботятся.

ЮНЕСКО является убеждённым сторонником продвижения и обеспечения равного доступа к качественному образованию. Инклюзивное образование исходит из того видения, что мир основан на равенстве, справедливости и добросовестности. В этой связи, офис ЮНЕСКО в Дели в июле 2019 года инициировал программу «**N FOR NOSE - Отчёт о состоянии образования в**

Индии 2019 г.: дети с особыми потребностями». Цель инициативы – формирование видения в области образования детей с ограниченными возможностями до 2030 г., в рамках национальных и международных программных документов и нормативно-правовой базы. Данная инициатива активно реализуется по всей стране.

В целях обеспечения дальнейшей поддержки детей с ограниченными возможностями и их сообществ, офис ЮНЕСКО в Дели и кафедра ЮНЕСКО по управлению особыми потребностями в сообществах (Университет Каликута) совместно разработали рекомендации для родителей детей с особыми потребностями по борьбе с таким трудным этапом пандемии COVID-19.

Эти рекомендации нацелены на практические действия и призваны помочь всем семьям с особыми потребностями в их противодействии тяжёлому кризису, связанному с COVID-19. Хотелось бы выразить благодарность Факультету психологии Университета Каликута и Отделу социальной справедливости при правительстве штата Керала, которые продолжают оказывать помощь в формировании инклюзивного подхода к повышению осведомлённости через их совместную инициативу – «Программу по управлению ограниченными возможностями в сообществах и реабилитации» (CDMRP).



Эрик Фальт
Директор и
Представитель ЮНЕСКО в Индии

Вступление

В последние несколько месяцев пандемия COVID-19 продолжала оказывать серьёзное и даже катастрофическое воздействие на жителей Индии и население всего мира. В такое тяжёлое время очень важно учитывать тот факт, что некоторые люди дополнительно сталкиваются с ещё одним кризисом в понимании и борьбе с текущими проблемами, вызванными пандемией. Одной из таких групп, переживающих тяжёлые времена, являются дети с ограниченными возможностями по здоровью и другими особыми потребностями, а также их родители или воспитатели. Нет необходимости напоминать, что поддержка детей с ограниченными возможностями, находящихся дома во время всеобщего локдауна, требует чрезвычайных усилий и терпения.

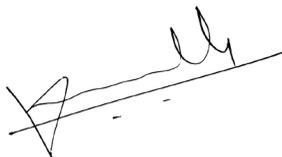
Радикальные перемены, имеющие как следствие стресс, вызванный пандемией COVID-19, а также изоляция, могут привести к различного рода проблемам среди таких детей. В силу этого, родители и воспитатели таких детей должны знать, как организовывать и направлять работу с ними в условиях пандемии.

Данное пособие изучает различные аспекты, которые должны учитываться родителями и воспитателями при уходе за детьми с особыми потребностями. Также в пособии подчёркивается необходимость поддержания ментального здоровья родителей или воспитателей детей с особыми потребностями. В одиннадцати разделах пособия разъясняются функции и обязанности родителей или воспитателей. Подразделы пособия включают такие темы, как чистоплотность детей, особенности питания и здоровое питание, эмоциональное и душевное

благополучие, физические упражнения, лекарственные препараты, организация развлечений, обязанности детей, обучение и поведенческие вопросы. Кроме того, в последнем подразделе рассматривается душевное благополучие родителей или воспитателей.

Как и все их ровесники, дети с особыми потребностями ежедневно встречаются и взаимодействуют с разными людьми. Среди таких людей – терапевты, которые помогают детям с особыми потребностями и, таким образом, играют важную роль. Многие дети с особыми потребностями проходят регулярные сеансы физиотерапии, реабилитационной терапии, психотерапии, психиатрии, коррекционного образования, логопедии и т.д., и такие сеансы не должны прерываться. Пропуск даже одного сеанса их регулярной терапии может привести к регрессу в лечении и даже к получению совершенно противоположных результатов в поведении ребёнка.

В условиях пандемии COVID-19, когда доступ к терапевтическим сеансам невозможен, данное пособие представляет рекомендации для родителей. Также пособие ставит целью оказать содействие в минимизации неблагоприятных факторов, возникающих в результате прерывания лечения детей с особыми потребностями.



Профессор К. Маникандан
Директор, кафедра ЮНЕСКО по управлению особыми потребностями в сообществах и реабилитации, Университет Каликута

Управление стрессом от изоляции, забота о детях с особыми потребностями



Вопрос, на который все мы пытаемся сегодня дать ответ – это как управлять стрессом от вынужденного продолжительного нахождения дома. В отличие от других ситуаций, когда мы вынуждены оставаться дома долгое время, продолжающийся кризис пандемии коронавируса (COVID-19) намного более серьёзен, что усугубляет ситуацию. Несомненно, в таких условиях все мы испытываем сильный стресс. И в разгар такого кризиса, человек с ограниченными возможностями, кто-либо с серьёзным заболеванием или пожилой человек в нашем доме может получить психологический стресс. Конечно же, у лиц, которые заботятся о детях с расстройствами развития, эмоциональными и поведенческими проблемами, сейчас тяжёлые времена. Ведь в обычных условиях их бремя забот было разделено между домами престарелых, инклюзивными школами, центрами профессиональной подготовки и прочими учреждениями. Нахождение в ограниченном пространстве

без каких-либо социальных контактов в течение длительного времени может усугубить существующее проблемное поведение таких детей или даже привести к развитию новых моделей поведения. Некоторые виды нарушений развития и расстройств поведения, которые сегодня часто встречаются у детей, включают в себя синдром дефицита внимания при гиперактивности (СДВГ), нарушение обучаемости, задержку умственного развития и расстройство аутистического спектра (РАС). Наиболее часто наблюдаемыми симптомами таких нарушений и расстройств являются беспокойное состояние, недостаток внимания, перепады настроения, агрессивное поведение, резкая фрустрация и т.д. В нынешних условиях, вызванных пандемией COVID-19, основная ответственность за управление такими поведениями остающихся дома детей ложится на родителей. Поэтому родителям детей с особыми потребностями необходимо узнать как можно больше о том, как управлять такой ответственностью.

Управление детьми с особыми потребностями с особым уходом и любовью

Родители детей с ограниченными возможностями и нарушениями должны понимать один ключевой аспект при уходе за ними.

Несмотря на все медицинские, психологические и научные средства и методы ухода, такие

дети лучше всего реагируют на тепло любви, заботу и терпение. С учётом этих аспектов, ниже предлагаются некоторые направления, требующие особого внимания, а также способы, позволяющие избежать стресс.

1 | ЧИСТОПЛОТНОСТЬ ДЕТЕЙ

С распространением пандемии COVID-19, стала нормой постоянная обработка рук при помощи мытья с водой и мылом или при помощи спиртовых растворов. Хотя на первый взгляд санитарная обработка рук кажется лёгкой, на самом деле для детей с нарушениями развития или поведенческими расстройствами она зачастую становится проблемой. Врождённая склонность детей трогать поверхности и обращаться с предметами без внимания на гигиену подчёркивает значимость этого аспекта. Следовательно, очень важно научить их чаще и тщательнее обрабатывать руки.

В ходе такого обучения должны соблюдаться процедуры мытья рук согласно государственным рекомендациям, т.е. мытьё рук в воде с мылом в течение приблизительно 30 секунд.

Тот факт, что у детей с особыми потребностями, как правило, слабая иммунная система, во много раз увеличивает риск и делает их более уязвимыми к различным инфекциям. Следовательно, для поддержания чистоты их тела необходимо предпринимать дополнительные усилия. В жаркое время дети больше потеют, что приводит к накоплению грязи на коже волосистой части головы. Поэтому им следует регулярно мыть голову, используя мыло или шампунь.

Детей также следует научить простой привычке прикрывать нос и рот чистым платком, когда они чихают или кашляют. Родители не должны подпускать к детям незнакомцев или людей, прибывших из-за границы. Так как коронавирус передаётся от человека человеку, важно научить детей соблюдать дистанцию минимум в 1 метр от любого лица, с которым они общаются. В свою очередь, такая привычка предотвратит распространение вируса воздушно-капельным путём при кашле или чихании.





Большинство детей с особыми потребностями испытывают трудности при соблюдении указаний и обучении на опыте. Так как почти у всех детей хорошо развито подражание, родителям или воспитателям следует демонстрировать правильное поведение и попросить детей повторять их действия за ними.

Воспитатели должны всегда иметь в виду, что им придётся повторять свои указания много раз. Им, может быть, даже придётся заново давать указания, используя различные методы и средства, позволяющие ребёнку их понять и следовать им.

2 ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ И ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Необходимо прививать детям навыки здорового питания, чтобы обеспечить получение ими витаминов, минералов и белков, необходимых для правильного роста и жизнеобеспечения. В их повседневный пищевой рацион необходимо включить фрукты, бобовые, злаки и листовые овощи. Регулярное употребление напитков с добавлением лимонного сока в течение дня может им помочь не допустить обезвоживания, вызванного жаркой погодой. Проследите, чтобы ваш ребёнок получал достаточно воды.

Избегайте полуфабрикатов, так как они обычно содержат большое количество жиров и сахара. Свежую и полностью приготовленную рыбу или мясо следует употреблять в ограниченном количестве. На обед рекомендуются цветная капуста, овощи и салаты. При планировании питания необходимо учитывать возможные пищевые аллергии. Также следует отметить, что пищу нужно принимать в определённое время. Не рекомендуется позднее принятие пищи (особенно ужина), так как это может привести к проблемам со здоровьем.



3 | ФИЗИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ДЕТЕЙ



В этих трудных условиях, когда мы изолированы у себя дома в течение многих недель, наша повседневная деятельность ограничивается едой и уборкой. Такой внезапный и серьёзный дефицит физических

упражнений может оказать неблагоприятное воздействие на наше здоровье. Отсутствие физических упражнений у детей с особыми потребностями может привести к быстрому набору массы тела и утере ранее приобретённых навыков. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует, чтобы дети занимались физическими упражнениями не менее одного часа в день. Такие упражнения могут иметь разные формы, например, игры, йога, ходьба по лестнице вверх и вниз и т.д. Упражнения необходимо адаптировать в соответствии с физическими ограничениями детей. Перед проведением новых упражнений и введением новых методов родители должны проконсультироваться с физиотерапевтами. Помните, что привычка делать физические упражнения в конечном счёте ведёт к здоровому телу и энергичному духу.

4 | СОН



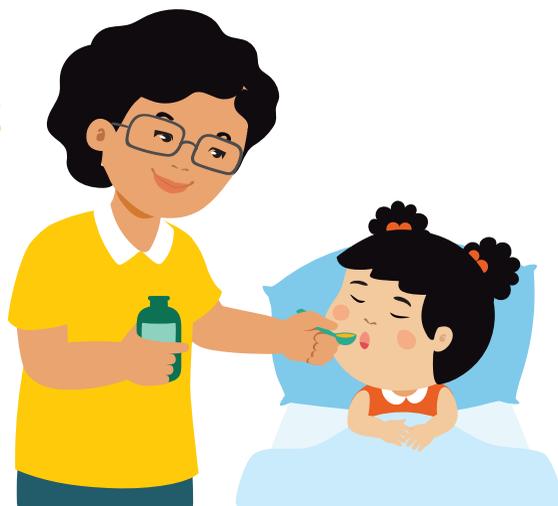
Достаточное количество сна очень важно для детей. Поэтому нам следует контролировать и проверять использование детьми мобильных телефонов, особенно в ночное время. Детей следует будить в обычное время, как всегда, для чего можно



пользоваться будильником. Если не вводить такой режим, то возобновление учёбы в школах или центрах профессиональной подготовки будет проблематичным, и детям с интеллектуальными нарушениями потребуется много времени, чтобы привыкнуть к такому режиму.

5 ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ

Очень часто интеллектуальные нарушения сопровождаются такими медицинскими состояниями, как болезни щитовидной железы и эпилепсия, а также врождённые пороки сердца. В этой связи, необходимы консультации центров первичной медико-санитарной помощи. Лекарственные средства общего назначения можно приобретать в ближайших аптеках. Родителям также важно иметь в наличии достаточный запас лекарственных препаратов в период изоляции. При таких заболеваниях, как шизофрения и



расстройства настроения важно не прерывать приём лекарств. Перерывы в курсовом лечении без консультации с врачом могут в дальнейшем усугубить состояние.

6 ОБУЧЕНИЕ НОВЫМ НАВЫКАМ



Режим изоляции и, как результат, огромное количество свободного времени следует рассматривать как возможность приобрести новые навыки. Каждый день можно использовать для обучения чему-то новому. Например, можно уделять больше времени, чтобы научить детей навыкам чистки зубов, расчёсывания, завязывания шнурков на обуви, раскрашивания, садоводства, мытья рук и ног. Необходимо поддерживать контакт с терапевтом, если ребёнка обучает специалист по поведенческой терапии, физиотерапевт, специалист по реабилитационной терапии, специалист по расстройствам речи или коррекционный педагог. Для обучения детей также можно пользоваться материалами, размещёнными в интернете.



7 | ФУНКЦИИ/ОБЯЗАННОСТИ

Некотрые люди полагают, что детям с особыми возможностями не следует давать такие задания, как выполнение работы по дому. Однако, следует отметить, что вверяемые им обязанности и выполняемая ими работа

могут помочь в формировании и осознании их личности. Для начала, детям можно давать небольшие и нетрудные для выполнения задания. Примеры таких ответственных заданий включают утренний сбор газет из почтового ящика и раскладывание их в определённом месте; упорядочивание газет, складывание одежды и полив растений; обеспечение целостности, сохранности и чистоты своих вещей, а также уборка со столов после принятия пищи. Всё это поможет им развивать чувство ответственности. Небольшие обязанности можно давать детям в рамках задач, выполняемых взрослыми, так как это повышает уровень доверия ребёнка и помогает в формировании личности.



8 | ОРГАНИЗАЦИЯ РАЗВЛЕЧЕНИЙ

Режим изоляции можно также рассматривать как возможность весело проводить время. В этом смысле полезно рассказывать

истории или смотреть видео. Телевидение, мобильные игры, просмотр видео на YouTube также прочно утвердились среди лиц с особенными потребностями.

В этих целях можно организовать период продолжительностью 1 час для просмотра таких видео. Более продолжительный просмотр оказывает отрицательное влияние, снижая когнитивные

навыки, приобретённые к этому времени. Если ребёнок демонстрирует неадаптивное поведение, его не следует поощрять.



9 | ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА

В условиях вынужденной изоляции у любого человека может возникнуть чувство неудовлетворённости и гнева. У детей с особыми потребностями

такое чувство может проявляться более интенсивно. Поэтому для борьбы с такими проявлениями нам следует уделять больше внимания разным видам деятельности и различным заданиям. После выполнения определённой деятельности детей можно поощрить и записать такое поощрение на видео, чтобы впоследствии им



показать. Они также должны понимать, какое поведение от них ожидается; это поможет усилить доверие. Необходимо избегать ненужного провоцирования детей.

10 | ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ РАССТРОЙСТВА



Иногда детям с интеллектуальными нарушениями не хватает навыков, связанных с

эмоциональным восприятием. Несмотря на то, что им трудно правильно осознавать свои и чужие способности, эмоции и поведение, они обладают способностью подражания. Поэтому их вполне можно обучить, и многие навыки приобретаются через такое обучение. У детей с пониженной обучаемостью могут быть связанные с этим эмоциональные расстройства, поэтому необходимо соответственно выявлять и поощрять их таланты. У детей, которым не хватает навыков, связанных с эмоциональным восприятием, существует высокая вероятность депрессии и тревожности. Чтобы снизить такую вероятность, следует минимизировать предоставление их самим себе и усилить их общение с членами семьи. В неопределённых условиях уровень тревожности и страха резко возрастает. Если ситуация, связанная с изоляцией, будет ухудшаться, и у ребёнка начнут проявляться различные проблемы, то можно прибегнуть к онлайн услугам и удалённой психологической консультации.

11 ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ, ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ЛИЦ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ УХОД

Исследования показывают, что во многих домах первичная помощь детям с особыми потребностями предоставляется их матерями. В идеале, такая ответственность должна разделяться между всеми ответственными взрослыми в семье. Семейная поддержка всегда имеет положительное влияние на развитие детей. Лица, осуществляющие уход, должны заботиться о своих семьях; но им нельзя пренебрегать и своим собственным состоянием и благополучием. Лица, осуществляющие уход, должны участвовать в мероприятиях в целях собственного благополучия и отдыха, например, слушать музыку, читать книги или даже заниматься физическими упражнениями или видами спорта для закрытых помещений. В случае накопления отрицательных эмоций следует рассмотреть возможность консультации у профессионального психолога в ближайшем центре или посредством онлайн услуг. Необходимо контролировать и поддерживать единый режим сна.

Важно учитывать, что информация в средствах социального общения не всегда правдива и, следовательно, не стоит ей автоматически доверять.

Следуйте указаниям и предпринимайте меры предосторожности, рекомендуемые официальными органами и профессиональными медицинскими работниками.

Находясь в условиях карантина в течение продолжительного времени, у нас вполне вероятно может возникнуть физиологический и психологический стресс. Это как раз то время, когда следует обратиться к себе и своей семье и постараться укрепить взаимоотношения. Используйте это время для общения с семьёй, наслаждения красотой природы через электронные средства; расскажите детям сказку перед сном, спойте подзабытые колыбельные. Результатом всего этого станут хорошие воспоминания, которые продлятся много лет.

Вместе мы сможем всё преодолеть.



ЮНЕСКО в Дели
1 San Martin Marg, Chanakyapuri
New Delhi 110 021, INDIA
T: +91-11-2611 1873/5 & 2611 1867/9
F: +91-11-2611 1861
E: newdelhi@unesco.org
W: <https://en.unesco.org/fieldoffice/newdelhi>



Организация
Объединённых Наций по
вопросам образования
науки и культуры

Офис в Дели

Кластерное бюро для Бангладеш,
Бутана, Индии, Мальдивских Островов,
Непала и Шри-Ланки

