

НАВІГАТОР НАСТАВНИЦТВА ДІТЕЙ І МОЛОДІ З ІНВАЛІДНІСТЮ

для наставника чи наставниці



Освітній серіал

"Наставництво: що, для кого і як працює"

Натискай сюди, щоб перейти,



dida **Освіта** Налаштування доступності UA 🔍 ПОШУК ≡ МЕНЮ

Головна | Освітні серіали | Наставництво: що, для кого і як працює

Наставництво: що, для кого і як працює

Про підтримку дітей і молоді через наставництво — для майбутніх і діючих наставників/-ць та всіх, хто прагне діяти свідомо й відповідально.

Експерти: Інна Мірошниченко, Єфим Константиновський, Кирило Невдоха, +3

Розпочати

Є багато способів підтримувати дітей і молодь — корисні й шкідливі, разові й регулярні, формальні й реальні. Корисна й регулярна підтримка допомагає зростати, вірити у власні сили, діяти відповідально й будувати власний шлях. Наставництво — саме така форма підтримки.

Формат:	Освітні серіали
Бали ЄКТС:	0.1
Доступні мови:	Українська, Англійська
Тема:	Педагогіка

ПРИВІТ!

Можливо, ти не часто про це думаєш, але саме діти й молодь з інвалідністю, особливо зі складними порушеннями розвитку, найчастіше залишаються без свого наставника чи наставниці.

А тепер уяви, що завдяки тобі до когось уперше звернулися на ім'я, хтось уперше був почутий, хтось уперше зробив власний вибір, хтось почав сміятися, хтось раніше майже не рухав пальцями, а тепер малює, хтось більше не боїться темряви, хтось має кого чекати, хтось уперше дозволив узяти себе за руку, хтось уперше приготував салат і канапку.

Для когось це – звичні речі. А для когось вони стають можливими лише тоді, коли поруч з'являється наставник або наставниця.

Часто молодь зі складними порушеннями розвитку потрапляє в інтернатну систему для дорослих – найчастіше в психоневрологічні інтернати. Іноді саме наставник або наставниця допомагає людині відновити повну чи часткову дієздатність. А для когось із молоді наставництво стає можливістю не потрапити до інтернату для дорослих узагалі або згодом залишити його.



І для цього не потрібно бути ідеальним (–ою) або всезнаючим(–ою). Достатньо бути поруч і бути справжнім(–ою).

Якщо ти тут – значить, тобі важливо бути такою людиною.

**Я стану твоїм Навігатором у наставництві.
Ти можеш дати мені ім'я _____**

Я допоможу тобі розібратися, як рухатися шляхом наставництва щодо дітей і молоді з інвалідністю.

На цьому шляху ми зробимо сім зупинок. Поговоримо про інвалідність і порушення розвитку, про потреби дитини чи молодої людини з інвалідністю, можливі виклики та способи дій у різних ситуаціях. Будуть ідеї для спільної діяльності з менті¹, розмова про твої кордони, безпеку й відповідальність. Також буде простір для практики, сумнівів і саморефлексії.

Важливо: я не заміню звернення до фахівців(–чинь), але допоможу тобі зорієнтуватися в контексті, своїй ролі та можливостях у наставництві.

¹ **Менті** – це дитина чи молода людина, щодо якої може здійснюватися наставництво.

ЗМІСТ



Зупинка 1.

Що таке інвалідність і порушення?.....6



Зупинка 2.

Різні способи комунікації.....18



Зупинка 3.

Поведінка, тригери, сенсорика:
як реагувати.....26



Зупинка 4.

Знайомство та перші кроки взаємодії.....36



Зупинка 5.

Що можна робити разом
у процесі наставництва?.....42



Зупинка 6.

Стандарти безпеки та убезпечення.....54



Зупинка 7.

Як піклуватися про себе
та зберігати свій ресурс.....58



**ЩО ТАКЕ ІНВАЛІДНІСТЬ
І ПОРУШЕННЯ?**

Інвалідність – це про бар'єри, а не про людину.

Згідно з підходом Конвенції ООН, інвалідність виникає не лише через стан здоров'я чи порушення функцій організму. Вона з'являється тоді, коли людина стикається з бар'єрами в середовищі та ставленні суспільства.

► Які є моделі сприйняття інвалідності?

Модель	Ознаки	Ок / не ок
Моральна чи релігійна:	інвалідність сприймається як випробування, кара, "особлива доля" чи задум вищих сил.	Не ок.
Благодійна чи модель «трагедії»:	інвалідність подається як особиста трагедія людини, що викликає жалість і співчуття: "їм важче, ніж усім"; "давайте допоможемо, бо вони не можуть самі"; людина сприймається як об'єкт жалю; формуються низькі очікування щодо розвитку й самостійності; людина часто має бути вдячною, навіть якщо допомога не відповідає її потребам.	Не ок.
Посилення можливостей:	Інвалідність подається як "особливість", яка нібито автоматично робить людину сильною, величною або героїчною: "вона зробила неможливе"; "це надихає всіх нас"; інвалідність використовується як емоційний фон для героїзації.	Не ок.

Модель	Ознаки	Ок / не ок
Медична:	інвалідність сприймається як проблема здоров'я конкретної людини: головне – діагноз; лікування, реабілітація, "норма"; фокус на виправленні чи корекції порушень; фахівці вважаються тими, хто "знає краще" за саму людину.	Лише у сфері охорони здоров'я.
Соціальна:	інвалідність виникає через бар'єри в суспільстві, а не через людину: проблеми створюють середовище, правила й ставлення.	Ок.
Соціально-правова:	інвалідність розглядається як питання прав людини, рівності та недискримінації: люди з інвалідністю – суб'єкти прав; суспільство і держава мають забезпечувати доступність та усувати бар'єри.	Ок.

Інвалідність може бути вродженою чи набутою.

Важливо: ти як наставник або наставниця не здійснюєш медичної оцінки, не інтерпретуєш стан здоров'я та не пов'язуєш поведінку дитини чи молодшої людини з можливими медичними показниками. Питання, що потребують спеціальних знань, обговорюєш з відповідними фахівцями(–чинями) в межах їхньої компетенції.

► Які є види порушень?

Важливо: класифікація порушень допомагають краще розуміти потреби людини, але не визначають її особистість, цінність або потенціал.

Порушення	Ознаки	Виклики для тебе
Порушення опорно-рухового апарату:	впливають на рух, координацію, пересування.	Планування зустрічей з урахуванням доступності простору; вибір активностей без фізичних бар'єрів; уникнення надмірної опіки або, навпаки, ігнорування потреб у підтримці.
Порушення зору:	від часткового зниження зору до повної його відсутності.	Адаптація інформації (усно, описово, без візуальних посилань); пояснення контексту, що навколо – простими реченнями; уважність до навігації в нових місцях без перебрання контролю.
Порушення слуху:	від часткової втрати слуху до повної глухоти.	Узгоджувати спосіб спілкування (усно, жестова мова, письмово, месенджер) і не соромитися перепитувати; говорити так, щоб було видно обличчя / губи; уточнювати / перепитувати.

Порушення	Ознаки	Виклики для тебе
Порушення мовлення та комунікації:	впливають на здатність говорити, розуміти мовлення або спілкуватися іншими способами.	Терпеливість до повільної чи нетипової комунікації; вміння слухати без перебивання та виправлень; уточнювати / перепитувати; уникнення говоріння "замість" дитини чи молодшої людини.
Хронічні захворювання та стани здоров'я:	можуть потребувати регулярного лікування, спостереження або адаптацій у повсякденному житті.	Гнучкість у плануванні зустрічей; прийняття змін у самопочутті без тиску; утримання меж між підтримкою і втручанням у медичні питання.
Порушення інтелектуального розвитку:	впливають на навчання, розуміння інформації, прийняття рішень.	Пояснення інформації простою, конкретною мовою – адаптивною додатковою комунікацією; реалістичні очікування без заниження потенціалу; підтримка прийняття рішень без нав'язування власних.

Порушення	Ознаки	Виклики для тебе
Порушення психічного розвитку та психосоціальні порушення:	впливають на емоції, поведінку, взаємодію з іншими людьми.	Приймати різні реакції без образ (закритість, різкі відповіді, відмова від контакту); домовлятися про прості правила взаємодії й межі; підключати фахівців або фахівчинь, якщо є ризики; бути готовим(-ою) до зривів планів і мати три і більше запасних планів.
Складні порушення розвитку:	поєднання двох або більше порушень одночасно.	Діяти за заздалегідь розробленою покроковою інструкцією, проговорювати кожен крок.

Важливо: фокусуйся на людині, її потенціалі та сильних сторонах, а не на зовнішності, поведінці чи діагнозах.

► Які бар'єри в спілкуванні та взаємодії можуть виникати?

На початку спілкування ти можеш почуватися невпевнено поруч із дитиною чи молодого людиною з інвалідністю – через видимі відмінності в зовнішності, способі руху чи спілкування, певні прояви поведінки чи незрозумілу для тебе реакцію. Можуть з'являтися питання: як правильно звертатися, чи доречно пропонувати допомогу, як реагувати на емоційні прояви, чого варто дотримуватися, а чого – уникати. Це нормально. Такі відчуття зазвичай свідчать про брак досвіду й знань.

Бар'єри в сприйнятті та взаємодії з людьми з інвалідністю часто формуються тому, що:

❗ ти не мав(–ла) регулярного досвіду перебування разом – у закладі освіти, гуртках, закладах охорони здоров'я, громадських просторах;

❗ не мав(–ла) досвіду спілкування і не знаєш, з чого почати розмову чи боїшся зробити щось не так;

❗ маєш переконання й упередження, які несвідомо сформувалися під впливом оточення;

❗ є діти та молоді люди з інвалідністю, які вимушено залишаються поза публічним простором через страх осуду з боку суспільства, який відчують їхні рідні.

ПОПРАКТИКУЙСЯ!



Під час звичайної прогулянки зверни увагу на простір – на те, що реально відбувається навколо. Подивись на такі речі:

- ▶ Чи є навколо надмірний шум: різкі звуки, хаотичний рух людей, гучна музика, крики? Як ти сам(–а) на це реагуєш – і що це може означати для дитини чи молодій людині з розладами аутистичного спектра чи синдромом Дауна, яким складно одночасно обробляти багато стимулів.
- ▶ Чи є в просторі місця для паузи: де можна відійти вбік, сісти, заспокоїтися, побути без контакту з іншими?
- ▶ Чи зможе тут безперешкодно пройти людина на кріслі колісному: без бордюрів, сходів, різких перепадів висоти чи вузьких проходів.
- ▶ Чи підходить цей дитячий майданчик або простір для відпочинку для дітей і молоді з різними потребами: чи є доступ до гойдалок, лавок, тіні та спокійних зон.



ПОПРАКТИКУЙСЯ!

Зафіксуй:

- ▶ Які перші думки виникають, коли бачиш людину з інвалідністю (наприклад: "потрібна допомога", "їй буде складно", "краще не чіпати")?
- ▶ Що ти робиш або не робиш автоматично (пропонуєш допомогу без запиту, говориш простіше, уникаєш контакту, знижуєш очікування)?

Постав собі три прості питання:

- ▶ Звідки в мене ця думка?
- ▶ Чи знаю я щось про реальні потреби саме цієї людини?
- ▶ Що зміниться, якщо я заміню припущення на запит або уважне спостереження?

↳ Твій простір для думок

Стереотип / упередження	Як насправді	Як уникати
Людина з інвалідністю завжди потребує допомоги (і не може бути самостійною).	Не завжди, усе індивідуально – частина людей з інвалідністю живе самостійно без постійної допомоги.	Запитуй у людини з інвалідністю або її представника, чи потрібна допомога, яким чином її краще надати і як зручно комунікувати; прийми відповідь; не нав'язуй підтримку без запиту.
Людина з інвалідністю нічим не цікавиться (не має хобі, бажань, мотивації).	Має інтереси, захоплення, мрії та плани, як і всі інші.	Цікався різними способами; спостерігай за поведінкою, поглядом, рухами, звуками, емоціями; пам'ятай, що інтерес може проявлятися не лише словами; будь уважним(-ю) і вмій це помічати.
Людина з інвалідністю "приречена" на страждання, "жертва" (її життя завжди важке, трагічне, неякісне).	Інвалідність не робить людину "жертвою" – життя не зводиться до діагнозу.	Не зводь людину до її інвалідності; не стався з позиції жалю, а стався як до особистості.

Стереотип / упередження	Як насправді	Як уникати
Людина з інвалідністю не має майбутнього (освіти, роботи, сім'ї, самореалізації).	Здатна здобувати освіту, працювати, будувати стосунки і реалізовувати себе.	Не знецінюй плани і прагнення; не перебивай і не говори "замість"; підтримуй вибір і спроби, навіть якщо шлях потребує часу.
Людина із складними порушеннями розвитку не може повноцінно спілкуватися (її думка неважлива або "вона все одно не зрозуміє").	Спілкується різними способами, її думка має значення.	Говори безпосередньо з людиною; давай більше часу на реакцію; приймай невербальні, альтернативні або поведінкові відповіді як форму комунікації.
Людина з інвалідністю небезпечна чи агресивна (особливо у випадку психічних або інтелектуальних порушень).	Інвалідність не робить людину агресивною. Агресія чи аутоагресія може бути реакцією на тривогу, сенсорне перевантаження чи єдиним доступним способом комунікації, особливо в новому середовищі чи при знайомстві.	Зважай на сенсорні подразники – різкі запахи, яскравий макіяж чи одяг, гучні звуки, тісний простір; використовуй прості закриті запитання (так / ні); став їх нечасто; дай час на відповідь; не тисни.

Стереотип / упередження	Як насправді	Як уникати
Інвалідність – це заразно чи “краще триматися осторонь”.	Інвалідність не передається через контакт.	Підтримуй звичайну взаємодію; не дистанційся фізично чи емоційно.
Інвалідність = хвороба, яку треба лікувати чи виправити (якщо не “вилікували” – значить, не доклали зусиль).	Інвалідність – це стан, а не хвороба, яку можна або потрібно вилікувати.	Фокусуйся на підтримці, а не на спробах “виправити” людину.
Людина з інвалідністю не мастурбує і не займається сексом.	Мастурбує і займається сексом.	Не табууй тему сексуальних потреб і статевого виховання; визнавай сексуальність як частину життя, а не як “виняток”.
Якщо людина виглядає “нормально”, значить інвалідності немає (невидимі порушення знецінюються).	Інвалідність може бути невидимою.	Не роби висновків за зовнішністю; не вимагай “доказів”.
Людина з інвалідністю – “вічна дитина”.	Є людиною зі своїм віком, досвідом і правом на рішення.	Не зменшуй відповідальність і автономію без запиту; стався відповідно до віку; не ухвалюй рішень “замість” людини.

Додаткові джерела:

Конвенція ООН про права осіб з інвалідністю:

https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_g71#Text 

Довідник безбар'єрності:

<https://bf.in.ua/> 

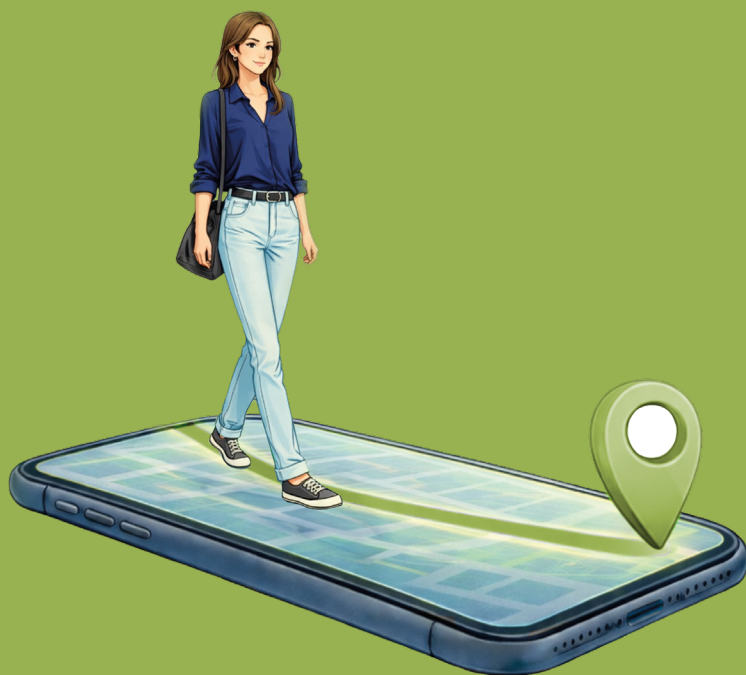
Визначення та класифікація інвалідності:

https://www.unicef.org/ukraine/en/media/1461/file/ICF_webinar_booklet.pdf 

Набута інвалідність дитини:

<https://www.unicef.org/ukraine/media/27726/file/Nabuta-invalidnist-dytyny.pdf> 

↳ **Твій простір для думок:**



РІЗНІ СПОСОБИ КОМУНІКАЦІЇ

У взаємодії з дитиною чи молодого людиною з інвалідністю комунікація може відбуватися через різні види: вербальну, невербальну, візуальну, тактильну (сенсорну), а також через альтернативну та додаткову комунікацію (АДК).

Не існує одного універсального виду чи способу комунікації, який підходить для всіх або працює завжди. Те, що спрацьовує в одній ситуації, може бути неефективним або навіть складним в іншій – залежно від стану, досвіду, втоми чи середовища, у якому перебуває менті. Твоя задача – бути уважним(–ою) до сигналів, які подає дитина чи молода людина, і гнучко підбирати та поєднувати різні види й способи комунікації, замість того щоб наполягати на одному форматі.

Спосіб комунікації	Що це та як використовувати
Відкриті запитання.	Запитання, що потребують розгорнутої відповіді ("що", "як", "про що"). "Як тобі було сьогодні?", "Про що ти зараз думаєш?".
Закриті запитання.	Запитання з короткою відповіддю ("так / ні"). "Ти хочеш малювати – так чи ні?", "Тобі потрібна пауза – так чи ні?".
Запитання з вибором.	Запитання з двома чіткими варіантами ("це чи це"). "Ти хочеш чай чи воду?", "Ми йдемо зараз чи за 5 хвилин?".
Комунікація через рутину / повторюваність.	Передача домовленостей через повторювану послідовність дій. "Спочатку миєш руки – потім кіно", "Зараз збираєшся – потім виходиш".

Спосіб комунікації	Що це та як використовувати
Твердження + пауза.	Озвучення того, що відбувається, без запитань (покрокова інструкція – усна, письмова чи візуалізована). Називай дії та стан простими словами, роби паузи для реакції: “Ми в цій кімнаті (пауза) → Тут є люди (пауза) → Ми тут разом (пауза)”.
Усна комунікація.	Спілкування через слова, фрази, розмову.
Письмова комунікація.	Спілкування через записки, чат, месенджери, нотатки. За потреби поєднуй письмову форму з усним поясненням або візуальними підказками.
Жестова мова.	Самостійна мова зі своєю лексикою та граматикою, що використовує жести, міміку та рухи тіла.
Прості жести.	Домовлені рухи для сигналів ("стоп", "пауза", "досить"). Узгодь значення жестів заздалегідь. Використовуй їх послідовно і однаково.
Звуки (не мовлення).	Вокалізації, окремі звуки, зміна інтонації. Приймай звуки як форму комунікації. Не вимагай “говорити словами”.

Спосіб комунікації	Що це та як використовувати
Міміка та погляд.	Передача стану через вираз обличчя, напрям або уникання погляду. Спостерігай за змінами міміки.
Рухи тіла та пози.	Напруга, розслаблення, відсторонення, повторювані рухи. Сприймай рухи як сигнал стану.
Поведінка.	Дії замість слів: відхід, відмова, повторення однієї дії. Розглядай поведінку як повідомлення про потребу або стан.
Тілесна присутність і дистанція.	Передача сигналів через близькість або віддаленість, перебування поруч. Поважай комфортну дистанцію. Бути поруч – без обов’язкового фізичного контакту.
Дотик до частини тіла (за згодою).	Домовлений фізичний контакт як сигнал підтримки ("можна взяти тебе за руку?", "можна тебе обійняти?"). Чітко проговорюй, де і як можна торкатися.
Дотик до предметів.	Комунікація через іграшки, м’яч, сенсорний об’єкт.
Тактильні відчуття (текстури).	Комунікація через текстури – м’яке ("так") / жорстке ("ні").

Спосіб комунікації	Що це та як використовувати
PECS (Picture Exchange Communication System).	Комунікація через картки. Користуйся лише тією фазою PECS, яку вже використовує менті.
Соціальні історії.	Короткі візуальні або текстові історії про ситуацію, наприклад: я виходжу з дому → іду до зупинки → їду автобусом / маршрутною / трамваєм → приходжу на місце. Використовуй для підготовки до подій або змін. Читай або переглядай разом.
Картки / піктограми.	Вибір і відповіді через символи. Поєднуй символи зі словами.
Застосунки / гаджети.	Електронні засоби альтернативної комунікації.
Комунікація через спільну дію.	Взаємодія без слів через руханки, малювання, танці та музику. Коментуй дії короткими фразами.

Ключове правило – спостерігати, пробувати різні способи і фіксувати те, що працює саме для дитини чи молодшої людини, з якою ви взаємодієте.



ПОПРАКТИКУЙСЯ!

- ▶ Створи 2 прості сигнали для “так” і 2 – для “ні” (це можуть бути жести, дії, предмети, пози або звуки).
- ▶ Попроси колегу, знайому або близьку людину ставити тобі закриті запитання і без пояснень показуй ці сигнали.
- ▶ Перевір, чи правильно вони розпізнаються.
- ▶ Після цього коротко обговоріть результат.
- ▶ Далі практикуй ці сигнали вже з дитиною чи молодого людиною, узгоджуючи їх разом.

Додаткове джерело:

Теорія та практика використання альтернативної комунікації для осіб з особливими освітніми потребами:

<https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/inkluzyvne-navchannya/2022/02/22/Navch-metod.posibnyk.Teoriya.ta.praktyka.vykoryst.altern.komunik.dlya.osib.z.OOP.22.02.22.pdf>



↳ **Твій простір для думок:**

[illegible]

УКРАЇНСЬКА ДАКТИЛЬНА АБЕТКА





ПОВЕДІНКА, ТРИГЕРИ, СЕНСОРИКА: ЯК РЕАГУВАТИ

Коли ти поруч із дитиною чи молодою людиною з інвалідністю, іноді щось різко змінюється – вона може збудитися, закритися, почати кричати чи вокалізувати (видавати звуки, не пов'язані з мовленням), плакати, тікати, кусатися, бити чи битися, плюватися, завмирати, зациклюватися на чомусь, ігнорувати чи уникати контакту. Це часто називають "проблемною поведінкою", але насправді це поведінка, яка є "незручною" для нас або до якої ми не були готові.

Поведінка не з'являється з нічого. Подекуди для дитини чи молодої людини з інвалідністю саме поведінка стає основною мовою – способом сказати:

"Будь зі мною", "Я веселий(-а)", "Мені спокійно", "Ти мені подобаєшся", "Я хочу пити / їсти", "Я хочу в туалет", "Мені потрібна пауза", "Мені потрібна допомога", "Мені страшно", "Я не розумію, що відбувається", "Я не можу з цим впоратися", "Я злий(-а)", "Мені боляче", "Я втомився(-лася)", "Дай мені", "Мені гучно", "Мені яскраво", "Мені не подобається".

► **Такі реакції можуть з'являтися, зокрема, коли:**

- ↳ менті хоче привернути твою увагу, показати симпатію чи ініціювати контакт;
- ↳ у просторі багато шуму, яскравого світла, різких запахів, хаотичного руху людей;
- ↳ змінюється звичний порядок подій або плани, про що не попередили;
- ↳ відбувається дотик без згоди чи попередження;
- ↳ з'являються нові люди чи нове місце, які ще не стали безпечними;

- ↳ менті не розуміє, що відбувається зараз і що буде далі;
- ↳ накопичуються втома, біль, голод або спрага;
- ↳ потрібно довго чекати без розуміння, скільки це триватиме;
- ↳ порушується звичний ритм, рутина чи ритуали, які дають відчуття стабільності;
- ↳ менті відчуває, що його чи її сигнали не помічають або не розуміють.

У такі моменти тіло і нервова система менті може реагувати швидше, ніж свідомість. Тому поведінка може виглядати різкою, непропорційною або “без причини”, хоча насправді вона є логічною відповіддю на внутрішній стан і зовнішні обставини.

Для тебе як наставника чи наставниці важливо пам'ятати — ти маєш справу не з “поганою поведінкою”, а з повідомленням, яке потребує твого розуміння та терпеливості, уваги та відповіді.

Що таке тригери?

Тригери – це зовнішні чи внутрішні стимули чи ситуації, які асоціюються з попереднім досвідом або сенсорною чутливістю і автоматично викликають сильну емоційну, тілесну чи поведінкову реакцію. Тригери можуть бути не лише травматичними – вони бувають сенсорними (звук, світло, дотик), когнітивними (складне завдання, невизначеність) і соціальними (нові люди, погляд, дистанція).

Що таке сенсорика?

Сенсорика – це те, як людина відчуває світ через тіло – звук, світло, дотик, рух, запах, температуру, положення тіла в просторі.

У дітей і молодих людей з інвалідністю сенсорна система працює інакше: хтось відчуває стимули дуже гостро, а хтось, навпаки, відчуває їх слабо і потребує сильніших відчуттів. Через це одні можуть швидко перевантажуватися від шуму, світла, дотиків чи гаджетів, а інші – шукати рух, тиск, гойдання, кусання, щипання, стискання чи повторювані дії, щоб відчути себе стабільніше.

Поведінка / тригер / сенсорика	Як реагувати
Менті каже тобі "мама / тато" і просить забрати його / її додому.	Спокійно поверни рамку – "я твій наставник / наставниця, я поруч, але я не мати / тато"; не давай обіцянок.
Менті різко перестає приходити або відмовляється від зустрічей.	Не тисни, не вимагай пояснень, але лагідно питай. Пауза – теж частина стосунку.
Менті завмирає і не реагує.	Будь поруч; говори спокійно – "я тут"; переключай менті на "тут і зараз" та його або її інтереси; не торкайся без згоди.
Менті торкається без згоди.	Нагадай / проговори / покажи правило "стоп" та правило "витягнутої руки"; запропонуй альтернативу ("дай п'ять", "дай кулак / лікоть", попроси принести щось, сядь поруч).
Менті зациклюється на предметі чи дії.	Дозволяй, але з тривалістю до 2 хв. (правилом паузи); чітко проговорюй свої дії, не забирай предмети без попередження.

Поведінка / тригер / сенсорика	Як реагувати
Менті лається, обзивається.	 Нагадай / проговори / покажи правило "стоп"; запропонуй інший спосіб; проговори – "я не матюкаюся / не обзиваю людей – я можу матюкатися / обзивати, коли немає людей".
Менті кричить, кидає речі, може бити себе чи інших, менті завдає собі шкоди (порізи, подряпини до крові, виривання волосся/нігтів тощо).	 Прибери з простору все, чим можна поранитися або вдарити; відійди на дистанцію витягнутої руки, зберігаючи контакт; говори коротко й повільно – "стоп", "я поруч", "я не нашкоджую"; не торкайся без згоди; дай можливість напрузі зменшитися; коли стан стабілізується, спокійно попроси менті підняти / скласти ті речі, які він / вона кидав(–ла), і нагадай правило – "я не б'ю людей і не кидаю предмети, але можу бити подушку, м'яч або інший безпечний предмет, коли дуже злюся".
Менті поводить ся сексуалізовано (вокалізує, використовує сексуалізовані слова, робить жести, торкається, говорить про сексуальні теми у невідповідний спосіб).	 Зберігай спокій і чітко нагадай / проговори / покажи правило "стоп", правило "витягнутої руки" та правило "я не торкаюся свого тіла в публічному місці – я торкаюся свого тіла лише у своїй кімнаті"; запропонуй альтернативу дії (дати предмет у руки, змінити активність).

Поведінка / тригер / сенсорика	Як реагувати
У менті неконтрольоване слиновиділення.	Не відвертайся і не скривлюйся; не роби з цього події; спокійно дай серветку чи воду, якщо він / вона не може зробити це самостійно – допоможи. Якщо слиновиділення в менті регулярне, бажано, щоб він або вона був(-ла) в слинявчику.
У менті неконтрольоване випорожнення.	Зберігай спокій; не реагуй різко вигуками на кшталт "ой", "лишенько"; не відвертайся і не скривлюйся. Якщо неконтрольоване випорожнення в менті регулярне, бажано, щоб він / вона був(-ла) в підгузку.
Менті закриває вуха, очі, використовує самостимуляцію (рухи руками, стрибки, погойдування), повторює одні й ті самі звуки, слова чи рухи.	Май терпіння; зупиняй не одразу; нагадай / проговори / покажи правило "стоп"; за потреби – змініть місце; дай менті час зреагувати; продовжуйте далі взаємодію.
Менті каже "ні", падає, сідає чи відмовляється щось робити.	Зменш вимогу; спостерігай, що його чи її цікавить, і через його / її інтереси та підсвічування сильних сторін досягай результату; запропонуй два варіанти – "це чи це".

Поведінка / тригер / сенсорика	Як реагувати
Менті надто збуджується від зустрічі, радості або очікування.	 Май терпіння; зупиняй не одразу; нагадай / проговори / покажи правило "стоп"; сповільнюй – сядь, дихайте разом.
Менті надто наполегливо запитує, де ти був(–ла), чому не прийшов(–ла) раніше чи приніс(–несла), смаколики чи подарунки.	 Залишайся спокійним(–ою); визнай емоцію менті ("я бачу, що ти чекав(–ла) / тобі було важливо"); м'яко і чітко нагадай межу: "я прийшов(–ла), я поруч, але я не приношу смаколики щоразу" (повторюй цю рамку послідовно); переведи фокус на спільну дію чи домовлену активність.
Менті уникає погляду, не відповідає або відвертається.	 Не вимагай зорового контакту; говори коротко.
Менті втік.	 Не панікуй; повідом поліцію, батьків або інших відповідальних осіб. <i>Твоя роль – швидко передати інформацію тим, хто має повноваження організувати пошук.</i>

У різних ситуаціях у тебе можуть з'являтися дуже різні відчуття: розгубленість, страх, напруга, злість, сором, безсилля, втома або, навпаки, гіперопіка чи сильне бажання "врятувати". Усе це – нормально. Такі емоції не означають, що ти "якийсь не такий / не така" чи що з тобою щось не так. Вони виникають тому, що ти поруч із живою людиною, яка має свій досвід й свої способи реагування на світ.

Важливо: твоя безпека так само має значення, як і безпека менті. Якщо ти відчуваєш страх, перевантаження чи реальний ризик для себе ти можеш зупинити взаємодію та звернутися по допомогу.



ПОПРАКТИКУЙСЯ

► Згадай ситуацію, коли поведінка іншої людини викликала в тобі злість, відразу, страх або бажання різко втрутитися, і відміть для себе, що ти відчув(-ла) в тілі (напруга, стискання, жар, тремтіння), що подумав(-ла) і що хотів(-ла) зробити, а потім уяви цю ж ситуацію ще раз і потренуйся замість автоматичної реакції зробити паузу, повільно видихнути і сказати про себе "я бачу, що мені зараз важко, але я можу залишитися спокійним(-ою)".

Корисні матеріали для взаємодії:

Приклади дихальних вправ:

https://www.unicef.org/ukraine/media/26001/file/Breathe_cards_Royz.pdf



↳ **Твій простір для думок:**

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]



ЗНАЙОМСТВО ТА ПЕРШІ КРОКИ ВЗАЄМОДІЇ

Скоріше за все, перша зустріч із дитиною чи молодою людиною з інвалідністю для тебе буде пов'язана з хвилюванням, страхом зробити щось неправильно або з очікуванням "як має бути". Водночас для дитини чи молодшої людини ця перша взаємодія з новим дорослим може супроводжуватися тривогою, невизначеністю або спогадами про попередній негативний досвід. Саме тому це потребує чіткої підготовки, зрозумілих рамок і реалістичних очікувань.

► Навіщо потрібна підготовка?

Підготовка перед знайомством знижує ризик перевантаження дитини чи молодшої людини, допомагає тобі діяти впевненіше, запобігає порушенню меж і ролей, дозволяє безпечно одразу будувати взаємодію.

Перед першою зустріччю важливо зібрати базову інформацію про дитину чи молодшу людину, щодо якої ти плануєш здійснювати наставництво. Цю інформацію можна отримати від батьків або інших законних представників, фахівців чи фахівчинь, працівників інтернатних закладів, залежно від ситуації та контексту життя менті.

► Перелік питань, які допоможуть зорієнтуватися та підготуватися до першої взаємодії:

- ↳ Яке ім'я та форма звертання є прийнятними для дитини чи молодшої людини? Який її вік?
- ↳ Який спосіб комунікації використовує менті (усне мовлення, жестова мова, письмова форма, альтернативна чи додаткова комунікація (АДК))? Чи потребує він / вона більше часу на відповідь?
- ↳ Чи є слова, теми або форми звертання, яких варто уникати?

- ↳ Які заняття, теми чи активності цікавлять менті? Які менті має хобі / захоплення? Що приносить йому / їй задоволення? Що заспокоює?
- ↳ Який спосіб пересування використовує менті?
- ↳ Чи є стани чи прийом препаратів, про які важливо знати з міркувань безпеки під час зустрічей?
- ↳ Які ознаки тривоги, сенсорного перевантаження або стресу можуть проявлятися?
- ↳ Які дії або умови зазвичай допомагають стабілізувати стан (пауза, тиша, відхід убік, повторювані дії тощо)?
- ↳ До кого звертатися у разі питань або складної ситуації? Які правила взаємодії з іншими дорослими поруч із менті?
- ↳ Чи був у менті досвід попередніх наставників або наставниць?

Зібрана інформація є орієнтиром, а не інструкцією. Вона не замінює живої взаємодії й не визначає, як саме поводитиметься менті під час зустрічі.

Якщо ти плануєш здійснювати наставництво щодо дитини чи молодшої людини з психічними чи складними порушеннями розвитку, важливо, щоб її батьки чи інші законні представники заздалегідь підготували до зустрічі з тобою: коротко розповіли, хто ти, коли і де відбудеться зустріч, а також показали твою фотокартку.

► Як має виглядати перша зустріч?

Перша зустріч має бути короткою і передбачуваною – до 30–40 хвилин. Вона не передбачає активної програми, складних тем або очікування видимого "результату".



Рекомендовано:

- почати з простого представлення одне одного, коротко і простими реченнями пояснити свою роль і мету зустрічі;
- дотримуватися спокійного темпу, без перевантаження активностями чи новими враженнями;
- домовитися про базові правила взаємодії, формулюючи їх від "Я-повідомлень" (наприклад: *"мені потрібна пауза"*, *"стоп"*, *"я вмію просити про допомогу"*, *"я хочу до туалету"*, коли мене можна торкатися), та зафіксувати ці правила в зручний і зрозумілий для менті спосіб – за допомогою піктограм, карток, жестів, простих слів або інших доступних форм;
- запровадити прості ритуали початку і завершення зустрічі (привітання, домовлений жест, фраза чи дія), які надалі стануть сталими в подальшій взаємодії.

Відсутність активного контакту чи емоційної взаємодії на першій зустрічі не означає, що з тобою чи менті "щось не так".

► На що звертати увагу під час кожної зустрічі з дитиною чи молодого людиною з інвалідністю:

- ↳ уникати різких запахів (парфумів, ароматизованих засобів), не використовувати яскравий макіяж, помітні аксесуари, обирати нейтральний, повсякденний одяг;
- ↳ уникати різких рухів, звуків і несподіваних дотиків;
- ↳ спостерігати за невербальними чи емоційними сигналами перевантаження;
- ↳ говорити просто і безпосередньо з менті, не перебивати і не поспішати із відповідями;
- ↳ орієнтуватися на стан менті, а не на заплановану активність;
- ↳ запитувати як дитина чи молода людина спала, їла, який її стан здоров'я та емоційний стан.

Для кожної зустрічі рекомендовано мати декілька варіантів дій

План А

основна, проста й зрозуміла активність

План Б

менш активна або коротша альтернатива

План В

пасивний формат (сидіти поруч, слухати, спостерігати, малювати, мовчати разом)

Корисні матеріали для взаємодії:

Картки сили. Ігрові та терапевтичні картки для роботи із дітьми до 8 років від Світлани Ройз:

<https://www.unicef.org/ukraine/documents/power-cards>



↳ **Твій простір для думок:**

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



**ЩО МОЖНА РОБИТИ РАЗОМ
У ПРОЦЕСІ НАСТАВНИЦТВА?**

Обирайте разом, враховуй інтереси дитини чи молодшої людини. Не намагайтеся зробити все одразу – важлива поступовість і досвід, а не кількість.

Допомагай бачити шлях: розкладай завдання на прості кроки, відзначаай зусилля та підсилюй віру в себе.

Самообслуговування, побут і фінанси



- ☐ Готувати різні страви, користуватись кухонним приладдям.
- ☐ Читати етикетки продуктів, розбирати склад і термін придатності.
- ☐ Планувати меню, складати список покупок, разом робити закупи. Відвідувати магазини / маркети, купувати продукти / товари, порівнювати ціни.
- ☐ Планувати кишенькові витрати, розподіляти гроші на обов'язкове та бажане. Обговорювати, як купувати подарунки або планувати спільні витрати.
- ☐ Користуватися побутовою технікою.
- ☐ Разом доглядати за речами та собою: випрати, попросувати, скласти, обговорити, як зручніше організувати простір.
- ☐ Обирати засоби догляду за тілом і волоссям відповідно до потреб.
- ☐ Розбиратися, до кого звертатися в разі побутових проблем (ремонт, документи, комунікації).

- ☐ Розбиратися, як працюють установи (ЦНАП, пошта, банк, поліклініка): зайти, поставити запитання, дізнатись графік.
- ☐ Вчитися взаємодіяти з працівниками сервісів: звертатися, запитувати, домовлятися про послугу.
- ☐ Вчитися оформлювати побутові питання: передати показники, записатися на прийом, уточнити інформацію телефоном чи онлайн. Розбиратися з оплатою комунальних послуг: розуміти, що таке рахунки, платіжки, лічильники, строки оплати.
- ☐ Користуватися банкоматом, терміналом, онлайн-банкінгом.
- ☐ Разом подивитись на платіжку чи банківську квитанцію, розібрати, що таке рахунок, IBAN, комісія, підпис.

Орієнтування в просторі

- ☐ Прокладати маршрут до закладу освіти, гуртка, лікарні, установи чи нового місця. Знати, як дістатися місця проживання або до знайомого місця з різних частин міста.
- ☐ Проговорити чи змодельювати, що робити, якщо загубився(-лась) – куди піти, кого покликати, що сказати.
- ☐ Запам'ятовувати адреси важливих місць і контактні телефони (свій, батьків або інших законних представників(-ць), наставника(-ці), екстрені служби).
- ☐ Планувати маршрути наперед: визначати час у дорозі, пересадки, бюджет на проїзд.

- ☐ Дізнаватися розклад громадського транспорту, купувати квитки онлайн і офлайн. Розуміти різницю між видами транспорту (громадський, міжміський, залізничний). Вивчати правила користування транспортом і поведінки під час поїздки.
- ☐ Користуватися терміналами самообслуговування, касами, автоматами для купівлі квитків.
- ☐ Під час прогулянок звертати увагу на деталі – номери будинків, вказівники, орієнтири — щоб тренуватись орієнтуватися навіть без карти.
- ☐ Відвідувати нові місця разом, обговорювати враження, порівнювати, що було знайомим, а що новим.
- ☐ Користуватися мапою, навігатором або онлайн-картами (Google Maps тощо).

Спілкування, взаємодія та соціум

- ☐ Навчатися коротко розповідати про себе: ім'я, звідки, чим цікавишся.
- ☐ Знайомитися з новими людьми та оточеннями (спільноти за інтересами, однолітки, колеги).
- ☐ Вчитися слухати співрозмовника(-цю), не перебивати, ставити уточнювальні запитання.
- ☐ Поважати особисті кордони – свої та інших. Досліджувати власні межі через прості вправи: "що мені приємно / неприємно", "що я дозволяю / не дозволяю".
- ☐ Вчитися говорити "ні" і приймати відмову.

- ☐ Обговорювати теми цінностей, принципів, дружби, довіри, взаємопідтримки, взаємоповаги.
- ☐ Розігрувати типові ситуації (як подякувати, попросити, вибачитись) у формі гри або розмови.
- ☐ Практикувати спільні дії: грати у командні ігри, брати участь у волонтерстві, планувати невеликі проекти.
- ☐ Обговорювати, як відрізнити безпечні контакти від небезпечних, особливо онлайн.
- ☐ Розвивати навички взаємодії в групі – домовлятися, розподіляти ролі, дотримуватись правил.
- ☐ Готуватись до спільних заходів (день народження, поїздка, святкування) – планувати, обирати подарунки, ділити обов'язки.
- ☐ Знайомитися з різними соціальними ролями: "друг", "сусід", "колега", "партнер".
- ☐ Аналізувати приклади здорових і токсичних стосунків (у фільмах, історіях, власному досвіді), відзначати, що виглядає безпечно.
- ☐ Розпізнавати ознаки небезпеки в історіях або ситуаціях і тренувати реакцію через рольові ігри.
- ☐ Відзначати приклади здорової взаємодії навколо (у командах, родині, між друзями).
- ☐ Обговорювати та практикувати модель здорових стосунків.

Особистісний розвиток

- ☐ Обговорювати емоції: називати, розпізнавати, розуміти, як вони впливають на поведінку. Пояснювати, що всі емоції мають право на існування, а спосіб вираження можна обирати.
- ☐ Розвивати саморефлексію через короткі розмови: "Що сьогодні вдалося?", "Що я зробив(-ла) добре?", "Мені сьогодні сподобалось – так чи ні?"
- ☐ Заохочувати говорити про свої мрії й прагнення, створювати разом "мапу бажань".
- ☐ Заохочувати ставити цілі та планувати прості кроки до їх досягнення. Допомогати помічати власні сильні сторони й те, що виходить.
- ☐ Вчитися відновлювати ресурс.
- ☐ Розвивати самопізнання, навички самовдосконалення й самоосвіти.

Дозвілля й розвиток

- ☐ Обирати спільні активності за інтересами дитини чи молодшої людини.
- ☐ Дивитися фрагменти мультфільмів / фільмів або короткі відео й обговорювати їх.
- ☐ Читати книжки або слухати аудіокнижки й обговорювати героїв, цінності, вибір.
- ☐ Грати в настільні, рухливі, спортивні чи командні ігри, розвивати навички співпраці.

- ☐ Відвідувати культурні події – виставки, концерти, театри, фестивалі, ярмарки, музеї – та ділитися враженнями.
- ☐ Займатися творчістю – малювати, ліпити, виготовляти, ремонтувати речі.
- ☐ Пробувати нові хобі й дізнаватися про можливості для розвитку (гуртки, курси, майстер-класи).
- ☐ Відвідувати публічні простори громади (бібліотеки, молодіжні центри, простори розвитку) та знайомитися з їхніми можливостями.
- ☐ Організовувати “день нових вражень” – разом планувати щось нове, що дитина чи молода людина ще не пробувала (вибір до трьох варіантів).
- ☐ Створювати традиції у взаємодії (наприклад, раз на тиждень “день спільних справ” або “година фільмів”).
- ☐ Створювати спільні проєкти: відео, фотоісторії, колажі, блоги чи короткі тексти про досвід.

Навчання



- ☐ Допомогати організувати простір і час для навчання (зручне місце, графік, чергування роботи й відпочинку). Навчати основам планування: як розставляти пріоритети, оцінювати час, не відкладати на потім.
- ☐ Обговорювати, як запам'ятовується інформація, і пробувати різні способи: нотатки, малюнки, асоціації, повторення.

- ☐ Допомогати знайти онлайн-курси, навчальні відео, гуртки чи інші ресурси для самоосвіти.
- ☐ Вчити користуватися освітніми сервісами (EdEra, Prometheus, Дія.Освіта, Coursera тощо).
- ☐ Підтримувати інтерес до нових тем: разом шукати відповіді на запитання, досліджувати, як щось працює.
- ☐ Перевіряти достовірність джерел – порівнювати тексти, шукати першоджерело, обговорювати. Вчитися шукати відповіді самостійно, ставити запитання й знаходити джерела.
- ☐ Допомогати підготуватися до виступів, презентацій чи конкурсів (репетиція, впевненість, виразність).
- ☐ Заохочувати читання – коротких текстів, статей, книжок за інтересами – і обговорювати зміст.
- ☐ Допомогати дитині чи молодій людині зрозуміти власний стиль навчання (через слух, зір, практику, спостереження).
- ☐ Допомогати з вибором подальшої освіти: шукати заклади, знайомитися з умовами вступу, спеціальностями, можливостями навчання. Показувати, як користуватись освітніми порталами ("вступ.єдебо", сайти закладів освіти, довідкові платформи).
- ☐ Разом готувати мотиваційний лист, резюме або коротку історію про себе ("чому я хочу навчатися саме тут").

- ☐ Розвивати навички цифрової грамотності: користування Word, Excel, Google Документами, Таблицями, Gmail, Google Календарем, Google Диском, Canva, YouTube, онлайн-опитувальники, месенджери.
- ☐ Розвивати навички онлайн-безпеки.
- ☐ Знаходити способи зробити навчання цікавим – гра, дослід, спостереження, практичне завдання.

Профорієнтація

- ☐ Обговорювати інтереси, здібності та цінності: що цікаво робити, що виходить, що дає задоволення.
- ☐ Допомогати досліджувати різні галузі та професії – через історії, відео, зустрічі з фахівцями, професійні тести. Відвідувати разом дні відкритих дверей, профорієнтаційні заходи, підприємства, онлайн-екскурсії або стажування.
- ☐ Розповідати про сучасні сфери діяльності, затребувані професії, можливості навчання й кар'єрного зростання.
- ☐ Скласти разом " карту професійних інтересів " – що подобається, що цікаво спробувати, що відгукується.
- ☐ Тренувати самопрезентацію: вчитися коротко, впевнено і щиро розповідати про себе. Підготуватися до співбесіди: обговорювати типові запитання, етикет, невербальну комунікацію.
- ☐ Шукати вакансії чи стажування на перевірених платформах, аналізувати вимоги до кандидатів.

- ☐ Вивчати трудові права, умови праці, типові ризики й безпечні способи працевлаштування.
- ☐ Вивчати фінансові складові працевлаштування: зарплата, податки, витрати, заощадження.

Документи та взаємодія з системами



- ☐ Розібрати, які документи є, для чого вони потрібні (паспорт, РНОКПП, медична картка, довідки тощо), переглянути, чи всі документи в наявності, та зробити копії для зберігання в безпечному місці.
- ☐ Створити "портфолію документів" – зібрати копії паспорта, РНОКПП, довідок, сертифікатів, дипломів, додати короткий опис, що де зберігається.
- ☐ Скористатися державними онлайн-сервісами: "Дія", ЦНАП, державні портали – зареєструватися, подати запит, перевірити статус.
- ☐ Обговорити, що робити в разі втрати документів, куди звертатися, як скласти план дій.
- ☐ Обговорити, коли документи не можна передавати іншим, і чому це важливо (захист персональних даних).
- ☐ Потренуватись комунікації з установами: як представитись, чітко пояснити питання, записати відповідь або контакти.

Твоя сила.

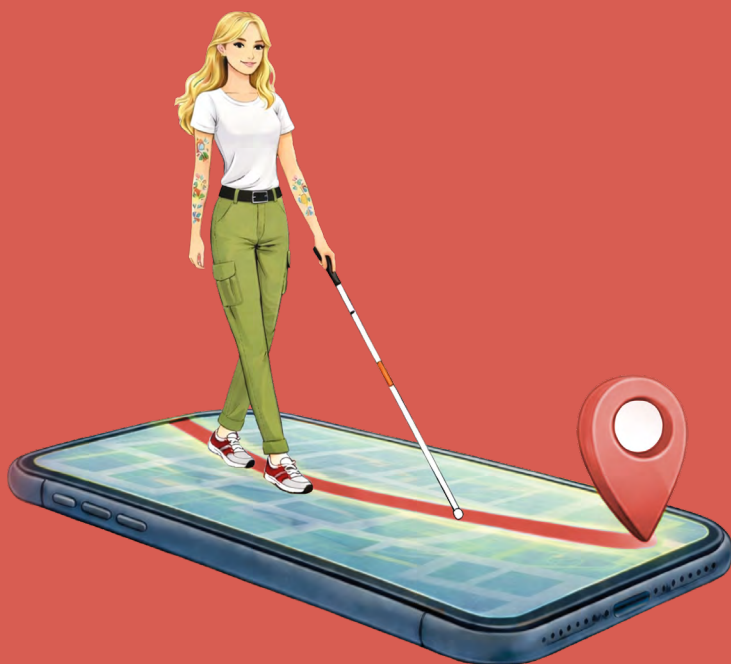
https://www.unicef.org/ukraine/media/19841/file/Tvoya_syla.pdf 



↳ **Твій простір для думок:**

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



СТАНДАРТИ БЕЗПЕКИ ТА УБЕЗПЕЧЕННЯ

Пам'ятай – ти не замінюєш батьків, опікунів / піклувальників, рідних чи фахівців(–чинь). Ти не маєш перебирати на себе роль “рятівника(–ці)”, бути на зв'язку 24/7 або вирішувати все за менті. Якщо ти відчуваєш бажання “стати для нього / неї всім” – це вже вихід за межі наставництва.

Як наставник або наставниця ти відповідаєш за безпеку менті у взаємодії з тобою. Це означає не лише “не нашкодити”, а й чітко знати, що є неприпустимим.

ЗАБОРОНЕНО

- ▶ романтичні та / або сексуальні стосунки з менті, демонструвати контент сексуального характеру;
- ▶ будь-яка форма насильства та нехтування потребами;
- ▶ будь-яка форма експлуатації;
- ▶ порушення гідності та приватності;
- ▶ фото– та відеофіксація дитини чи молодой людини в стані підвищеної вразливості.

Якщо ти підозрюєш або знаєш, що дитина чи молода людина зазнала насильства – не залишай це без реагування. Повідом про ситуацію відповідно до обставин:

- ↳ **батькам або іншим законним представникам(–цям)** – якщо є підстави вважати, що вони не причетні до можливого насильства;
- ↳ **службі у справах дітей за місцем проживання, поліції (102) та за потреби – швидкій допомозі (103)** – якщо можливе насильство, жорстоке поводження або наявна загроза життю чи здоров'ю дитини;

↳ **поліції (102)** – якщо насильство стосується молодшої людини (за її інформованої згоди на повідомлення про такий випадок).

Не проводи самостійних розслідувань або розмов із тими, кого підозрюєш у насильстві – це може бути небезпечно для дитини чи молодшої людини і для тебе. Зафіксуй основне: коротко запиши, що саме ти дізнався(-лася) чи побачив (-ла). Якщо є повідомлення, фото чи інші матеріали, які можуть підтверджувати ситуацію – збережи їх, щоб за потреби передати уповноваженим органам або фахівцям (-чиням), які реагуватимуть на випадок. У жодному разі не поширюй в соцмережах або медіа інформацію, яка дозволяє ідентифікувати людину чи конкретну ситуацію.

Корисні контакти:

116 111 або 0 800 500 225 – національна гаряча лінія для дітей та молоді;

116 123 або 0 800 500 335 – національна гаряча лінія з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та ґендерної дискримінації;

15 47 – державна гаряча лінія допомоги постраждалим від насильства;

0 800 501 720 – гаряча лінія Уповноваженого Верховної Ради України з прав людини;

0 800 213 103 – безоплатна правнича допомога.



Якщо під час зустрічі ти помічаєш ознаки погіршення стану здоров'я чи нетипові прояви, пов'язані зі здоров'ям дитини чи молодшої людини, щодо якої здійснюєш наставництво:

1. Зупини активність, у якій ви були задіяні.
2. Забезпеч безпеку: за можливості перемістіться в безпечне місце чи відсуньтеся від джерела небезпеки. Якщо це неможливо – обмеж доступ до місця події, прибери потенційно небезпечні предмети, забезпеч спокій і доступ повітря.
3. Повідом батьків, законних представників(-ць) або інших відповідальних осіб.

Якщо є ознаки невідкладного стану чи загрози життю – телефонуй 103.

Додаткове джерело:

Координація дій в разі сексуального насильства щодо дитини:

https://www.unicef.org/ukraine/media/4186/file/Sex_viol.pdf



↳ **Твій простір для думок:**



**ЯК ПІКЛУВАТИСЯ ПРО СЕБЕ
ТА ЗБЕРІГАТИ СВІЙ РЕСУРС**

Коли ти наставник або наставниця дитини чи молодій людині з інвалідністю – особливо зі складними порушеннями розвитку – ти працюєш не лише з поведінкою, а з нервовою системою іншої людини. І твоя нервова система теж постійно в грі.

► Ознаки, що ти виходиш з ресурсу:

- ↳ ти ловиш себе на думках – “мені вже байдуже” – і це стосується не лише зустрічей, а й прогресу менті, його / її кроків;
- ↳ ти помічаєш, що починаєш уникати зустрічей – відкладати дзвінки чи придумувати причини не йти;
- ↳ ти чекаєш, коли зустріч закінчиться, замість того щоб бути в ній;
- ↳ ти ловиш себе на думці, що дитина чи молода людина, щодо якої ти здійснюєш наставництво – це “набір потреб”, “складний випадок” або “діагноз”;
- ↳ після зустрічей ти відчуваєшся спустошеним(–ою) або злим(–ою).

► Як відновлювати ресурс на практиці:

- ↳ сон, їжа і вода як база (не ігнорувати фізичні потреби);
- ↳ тиша або сенсорний спокій після взаємодій (10–20 хв без екранів і шуму);
- ↳ рух (прогулянка, біг, активна ходьба, тощо);
- ↳ тепле тіло (чай, душ, плед);
- ↳ 5 хв письмової фіксації після серії зустрічей (що було, що працює, що змінити);
- ↳ регулярні розмови з координатором(–кою) або супервізором(–кою);

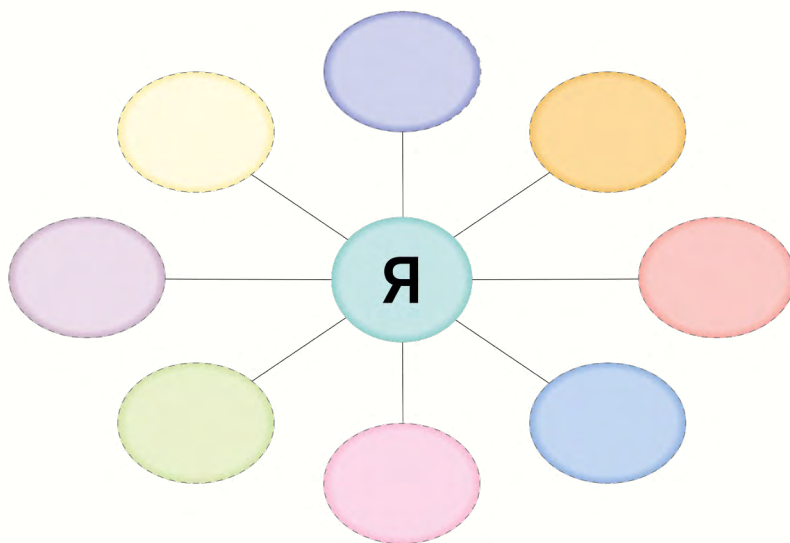
- ↳ спілкування з іншими наставниками й наставницями – діючими чи тими, хто мав досвід раніше (обмін досвідом, відчуття “я не один / одна”);
- ↳ планувати тиждень із урахуванням часу на відновлення;
- ↳ мати своє “коло підтримки” та користуватися ним;
- ↳ підтримувати власне життя (стосунки, інтереси, радість, цілі), повертатися до власного життя і своїх ролей.

► Коло підтримки і як ним користуватися

Щоб підтримувати когось, важливо мати на кого спертися самому / самій.

1. Визнач своє “коло підтримки” – людей і організації, до яких можна звернутися в різних ситуаціях (*рідні, друзі, партнери, колеги; інші наставники й наставниці; координатор(-ка), супервізор(-ка), психолог(-иня) програми наставництва*).

2. Намалюй своє “коло підтримки”. У центрі – ти, навколо – люди й організації, які можуть тебе підсилити.



Це нагадування, що ти не сам / сама в процесі наставництва.

3. Користуйся колом підтримки регулярно. Пиши чи телефонуй, коли щось вдалося або коли маєш сумніви. Ділись новинами, питай поради, слухай, як інші справляються зі схожими ситуаціями – і бери для себе те, що може підтримати саме тебе.

Це допомагає не залишатися з усім наодинці й мати натхнення рухатися далі.

↳ **Твій простір для думок:**

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Корисні онлайн-ресурси:

Дослідження "За зачиненими дверима:
про що мріють діти в інтернатах":

https://childrights.org.ua/wp-content/uploads/2024/10/di-research_ukr.pdf

Ти як?: Програма ментального здоров'я:

howareu.com/

Спільнотека від Юнісеф:

spilnoteka.org

Видання Центру здоров'я та розвитку "Коло сім'ї":

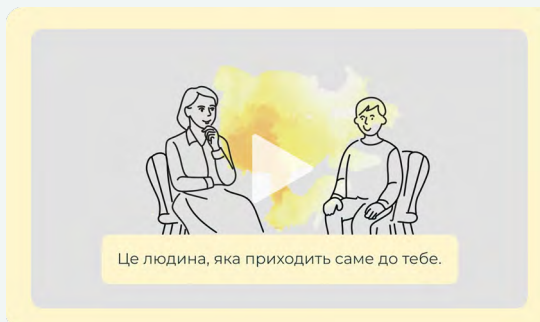
<https://k-s.org.ua/resources/issue/>



Книга Марка Геддона
"Загадковий нічний інцидент
із собакою"

Відеогайди:

- **Що таке наставництво і як воно може бути корисним дітям і молоді?**

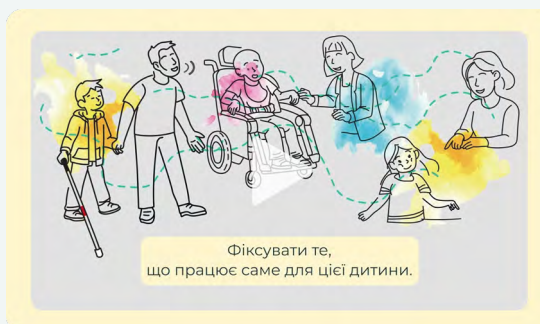


Використовуй це відео, щоб простіше пояснити дітям і молоді про роль наставника(-ці)

- **Чому діти й молодь зі складними порушеннями розвитку потребують наставників і наставниць?**



- **Говорять усі: як чути й розуміти в наставництві**



Організації, які можуть стати у нагоді:



Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ Україна):

<https://www.unicef.org/>

Громадська організація "Бачити серцем":

<https://bachyty.org/>

Центр соціальних послуг та реабілітації "Джерело":

<https://dzherelo.org.ua/>

Громадська спілка "Мережа батьківських організацій":

<https://mbo.org.ua/>

Громадська спілка "Українська мережа за права дитини":

<https://childrights.org.ua/>

Громадська організація "Родина для осіб з інвалідністю":

<https://www.ngo-rodyna.com/>

Громадська організація "Соціальна синергія":

<https://www.facebook.com/gosocialsynergy/>

Громадська організація "Відчуй":

<https://vidchui.org/>

Благодійний фонд "Асоціація інклюзивної країни":

<https://aik.ua/>

Всеукраїнське об'єднання осіб з інвалідністю

"Група активної реабілітації":

<https://gar.org.ua/>

Всеукраїнська благодійна організація "Даун Синдром":

<https://downsyndrome.org.ua/>

Громадська організація "La Strada-Ukraine":

<https://la-strada.org.ua/>

Кінострічки для натхнення:



Світ в моїй голові
(2024; США)



У ритмі серця
(2021; США)



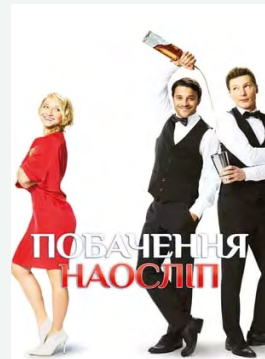
Особливі
(2019; Франція/Бельгія)



Чемпіони
(2018; Іспанія)



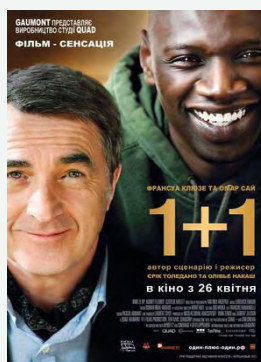
Диво / Чудо
(2017; Гонконг, США)



Побачення наосліп
(2017; Німеччина)



Дихай
(2017; Велика Британія)



1+1
(2011; Франція)



Темпл Грандін
(2010; США)



Дякую, що ти тут.

Цей Навігатор – не про те, щоб знати все чи “прочитати один раз”. Він про те, щоб мати опору, коли ти хвилюєшся чи вагаєшся, як вчинити чи що робити далі.

Пам’ятай:

1) Ти не сам / не сама.

Користуйся своїм “колом підтримки”. Просити допомоги – це зрілість, а не слабкість;

2) Межі – це твій інструмент безпеки.

Твоя роль важлива, але вона не “про все”.

3) Маленькі кроки менті – теж результат.

Видимі зміни можуть з’явитися згодом. Шлях і позитивний прожитий досвід теж мають значення.

І ще одне: повертайся до Навігатора час від часу.

А тепер – вперед. Крок за кроком.

Ти вже робиш важливу річ:обираєш бути поруч по-людськи.

Посібник (Навігатор) створено в межах проєкту «Підтримка дітей і молоді з досвідом перебування в альтернативних формах догляду», що реалізується ЮНІСЕФ спільно з громадською спільнотою «Українська мережа за права дитини» та Офісом дітей та молоді «ДійМО» при Міністерстві соціальної політики, сім'ї та єдності України за фінансової підтримки Федерального міністерства економічного співробітництва і розвитку Німеччини (BMZ) через державний банк розвитку KfW, Європейського Союзу та уряду Швеції.

Зміст посібника є винятково відповідальністю ГС «Українська мережа за права дитини» та Офісу дітей та молоді «ДійМО». Він не обов'язково відображає позицію уряду Німеччини, Європейського Союзу, Швеції або ЮНІСЕФ.

Ключові автори(–ки): Тетяна Герасько, Ліна Дешвар, Кирило Невдوخа – спільно з іншими експертами(–ками), у тому числі наставниками й наставницями. Дизайн: Богдана Макаруч.



**Інвалідність
не визначає людину**



**А як взаємодіяти –
можна навчитися**