

ПОСІБНИК ДЛЯ ОСВІТЯН І ОСВІТЯНОК

РОЗВИТОК ЛІДЕРСТВА ДІВЧАТ З ІНВАЛІДНІСТЮ



**FIGHT
FOR
RIGHT**



Embassy of Finland, Kyiv
Посольство Фінляндії, Київ

РОЗВИТОК ЛІДЕРСТВА ДІВЧАТ З ІНВАЛІДНІСТЮ

Київ, 2025

Розвиток лідерства дівчат з інвалідністю

Авторки:

Наталія Гладких, спеціальна педагогиня та психологиня, керівниця Психологічного Хабу “ГО “Бачити серцем”, авторка книги про емоції та тренерка з інклюзивного навчання

Тетяна Герасимова, директорка громадської організації людей з інвалідністю Fight For Right

Людмила Фурсова, експертка з адвокації Fight For Right

Людмила Таболіна, вчителька-методистка, півфіналістка світової Премії Global Teacher Prize 2023, фіналістка Премії Global Teacher Prize Ukraine 2019, амбасадорка світової Премії Global Teacher Prize і Global Teacher Prize Ukraine, переможниця категорії “Освіта і наука” в рейтингу лідерок “Української правди” “УП 100. Сила жінок”

Ярослава Музиченко, журналістка, етнологиня, наукова співробітниця Національного центру народної культури “Музей Івана Гончара”

Експертне рецензування:

Юлія Сачук, голова громадської організації людей з інвалідністю Fight For Right

Редагування:

Ірина Довгаль, комунікаційна менеджерка Fight For Right



Embassy of Finland, Kyiv
Посольство Фінляндії, Київ

Посібник підготовлено в межах проєкту, який реалізує Fight For Right за підтримки Фінського Фонду Місцевого Співробітництва. Але це не означає, що його зміст та висловлені в ньому погляди є офіційно схваленими чи визнаними з боку Фінського Фонду Місцевого Співробітництва.

Жодна частина цієї публікації не може бути відтворена в будь-якій формі або будь-якими засобами, електронними чи механічними, без письмового дозволу ГО Fight For Right.

Зміст

Вступ	4
Мета посібника	6
Ми – частина змін: огляд підходів до взаємодії з дівчатами з інвалідністю	7
Принципи правозахисного підходу до інвалідності	7
Розділ 1. Від розуміння до мотивації: ефективна взаємодія з дівчатами з інвалідністю	10
1.1. Враховуємо різноманітність	11
1.2. Як комунікація впливає на емоційний стан	18
1.3. Мотивація та лідерство	22
1.4. Командна робота та взаємодія	27
1.5. Управління конфліктами та емоційна регуляція	29
Розділ 2. Створюючи власні історії успіху: рольові моделі, освіта та сила спільноти	32
2.1. Розуміння стигми та відмова від ярликів	33
2.2. Лідерство через приклад: рольові моделі для дівчат	36
2.3. Партнерство заради підтримки: єдність батьків, освітян, асистентів	38
Післямова	42

Вступ

«Діти з інвалідністю мають право вільно висловлювати з усіх питань, що їх зачіпають, свої погляди, які отримують належне врахування, відповідне їхньому вікові та зрілості, нарівні з іншими дітьми й отримувати допомогу в реалізації цього права, яка відповідає інвалідності та вікові».

(Конвенція ООН про права людей з інвалідністю, ст. 7)

Чи часто дівчата з видимою інвалідністю відвідують випускні вечори? Чи стають лідерками у своїх класах? Чи мають рівний доступ до освітніх можливостей?

На жаль, дівчата з інвалідністю часто стикаються з додатковими бар'єрами на шляху до розкриття свого лідерського потенціалу. Це зумовлено численними перешкодами, стереотипами та недостатньою підтримкою.

Однак саме наш унікальний досвід і сила характеру є цінним ресурсом для створення більш інклюзивного та справедливого суспільства.

Чому нашій країні потрібні лідерки з інвалідністю? Бо активне залучення дівчат та жінок з інвалідністю до суспільно важливих процесів допоможе нам побудувати країну, де враховуються права кожної людини, сформувати суспільство рівних прав і можливостей, незалежно від будь-яких індивідуальних ознак людей.

Ми прагнемо надати освітянам та освітянкам, батькам і матерям практичні інструменти та розуміння того, як створити підтримувальне середовище, де кожна дівчинка зможе повністю розкрити свій лідерський потенціал.

У своїй основі лідерство — це здатність спрямовувати інших до досягнення спільної мети.

Лідерка не обов'язково має бути головною чи найгучнішою. Лідерство може проявлятися у здатності генерувати власні ідеї чи вміти реалізовувати ідеї інших, організовувати групову роботу та мотивувати людей.

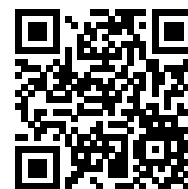
Історично склалося, що в дівчатах з інвалідністю не бачили потенціалу, натомість максимально наголошували на обмеженнях. Нас віддавали навчатися у «спеціальні» школи, обмежували домашнім навчанням або батькам рекомендували не навантажувати дитину й не змушувати вчитися, адже в неї не буде шансу працевлаштуватися чи на рівних брати участь у житті громади.

Зараз, коли ми говоримо про лідерство дівчат з інвалідністю, ми маємо на увазі **розвиток їхньої впевненості в собі, здатності висловлювати свою думку, брати на себе відповідальність, співпрацювати з іншими та ініціювати позитивні зміни** у своєму оточенні: у класі, школі, родині, громаді, країні. Важливо розуміти,

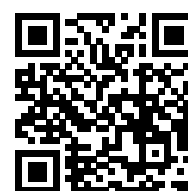
що кожна дівчина може знайти свій власний, унікальний стиль лідерства, що відповідає її особистості та сильним сторонам.

Історія знає безліч видатних лідерок з інвалідністю, які надихають багатьох своїм прикладом. Вони доводять, що інвалідність не є перешкодою для значних досягнень та впливу. Серед таких жінок:

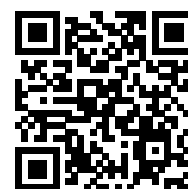
Гелен Келлер (Helen Keller) (1880–1968): американська письменниця, політична активістка та лекторка, яка, будучи незрячою та нечуючою, стала символом наполегливості та боротьби за права людей з інвалідністю. Її слова: «Оптимізм — це віра, яка веде до досягнення. Нічого не можна зробити без надії та впевненості».



Леся Українка (Лариса Петрівна Косач-Квітка) (1871–1913): видатна українська поетеса, драматургиня та громадська діячка. Попри те, що Лесю не характеризували як жінку, яка мала інвалідність, а радше як хвору й сумну, що померла в доволі молодому віці, вона стала однією з ключових постатей української літератури та національного руху. Її творчість відзначається глибоким розумінням суспільних проблем і надихає на боротьбу за свободу. Леся Українка не вважала себе слабкою і гостро реагувала на будь-яку поблажливість. На фразу Івана Франка про неї як про «слабосилу дівчину» вона відповіла у вірші: «Хто вам сказав, що я слабка, що я корюся долі?»



Марія Примаченко (1908–1997): українська художниця в жанрі наївного мистецтва. Перехворівши в дитинстві на поліомієліт, вона отримала інвалідність. Марія створила унікальний світ яскравих та фантастичних образів, завоювала міжнародне визнання. Її творчість є символом незламного духу та мистецької сили.



Ґертруда Ґелловей (Gertrude Galloway) (1930–2014): перша жінка-президентка Національної асоціації нечуючих людей (NAD) у США. Вона була потужною адвокаткою прав людей з порушеннями слуху, боролася за гендерну рівність у лідерстві та відіграла важливу роль у розвитку освіти для нечуючих та людей з порушенням слуху.



«Ці приклади показують, що лідерство може проявлятися в різних сферах — від літератури та мистецтва до громадського активізму та науки. Вони спонукають нас бачити потенціал лідерки в кожній дівчинці, незалежно від її ознак».

Тетяна Герасимова,
директорка громадської організації людей з інвалідністю Fight For Right

Мета посібника

Освіта — один із ключових інструментів забезпечення рівних прав і можливостей у суспільстві. Освітнє середовище має бути справедливим, рівноправним і безпечним для всіх.

Сутність рівності у сфері освіти полягає не лише в доступі до навчання, а й у створенні умов, що дозволяють кожній та кожному розкривати свій потенціал незалежно від статі, національності, соціального статусу, наявності чи відсутності інвалідності тощо.

Освіта — це фундаментальне право людини, гарантоване Конституцією України та міжнародними актами. Завдання школи — не лише дати знання, а й навчити дитину жити в демократичному суспільстві, усвідомлювати свої права й поважати права інших. Саме тому в українських школах мають бути впроваджені сучасні підходи до громадянської освіти, правового виховання та культури недискримінації. Роль педагогів і педагогинь у забезпеченні рівних прав — виняткова.

Основна мета створення цього посібника — надати рекомендації та практичні інструменти для роботи з ученицями з інвалідністю для виявлення та розвитку лідерського потенціалу.

Ми прагнемо допомогти вам у створенні інклюзивного освітнього середовища, де кожна дівчинка зможе проявити свою активність, впливати на шкільне життя та будувати добрі взаємини з однолітками, батьками та педагогами.

Посібник містить рекомендації для організації співпраці в класі, активного залучення учениць до шкільних ініціатив, налагодження ефективної комунікації та підтримки їхнього прагнення до самореалізації. Ми розглядаємо освіту не лише як основу для майбутнього професійного розвитку, але й як важливий інструмент для формування громадянської позиції, розвитку жіночого лідерства та започаткування власних ініціатив, спрямованих на створення більш інклюзивного та справедливого суспільства в Україні.

У цьому виданні ви знайдете корисні поради та приклади з реальної практики, які, сподіваємося, стануть у пригоді у вашій щоденній роботі. Важливо пам'ятати, що запропоновані інструменти та поради не є вичерпними, і варто зауважити, що кожен випадок потребує індивідуального підходу. Головне завжди пам'ятати, що спершу — дитина, а потім — будь-які її ознаки.

Ми – частина змін: огляд підходів до взаємодії з дівчатами з інвалідністю

Поняття «інвалідність» є складним та багатовимірним і змінюється залежно від рівня розвитку людства. Воно не має якогось одного загальноприйнятого визначення. Пропонуємо використовувати формулювання, надане Конвенцією ООН про права людей з інвалідністю, адже це визначення відповідає правозахисному підходу.

«Інвалідність є результатом взаємодії, яка відбувається між людьми, які мають порушення здоров'я, і відносницькими та середовищними бар'єрами і яка заважає їхній повній та ефективній участі в житті суспільства нарівні з іншими».

Ключовим підходом визначення з Конвенції є те, що інвалідність з'являється тоді, коли людина з певними порушеннями здоров'я стикається з перешкодами — і саме перешкоди не дають змоги реалізувати свої права. Це можуть бути так звані бар'єри середовища: недоступне фізичне оточення та відсутність інформації в доступних форматах. Інший вид бар'єрів — ставлення, коли різноманітні стереотипи та уявлення про інвалідність перешкоджають брати участь у житті суспільства.



Наприклад, якщо підлітка має порушення слуху, але школа не забезпечила перекладача/-ку жестової мови чи відповідні технології — саме середовище, а не її стан, стає причиною виключення дівчинки з повноцінного навчального процесу. Уявлення про те, що дівчата, які перебувають на кріслах колісних, не можуть займатися сексом, призведе до того, що дівчата не отримують належних знань із питань сексуальної освіти. Отже, стереотипне уявлення про репродуктивні та сексуальні права дівчат з інвалідністю призводить до відсутності необхідних для них знань.

Правозахисна модель інвалідності

Як зазначено вище, інвалідність — це поняття, що еволюціонує. Людство пройшло декілька етапів зміни ставлення до питань інвалідності. Минуло багато століть від уявлення про те, що інвалідність дітей — це наслідок «гріхів» батьків, до розуміння того, що люди з інвалідністю мають усі ті самі права, що й люди без інвалідності.

На цьому тривалому шляху до людей з інвалідністю ставилися з жалістю та надавали благодійну допомогу. Потім їх намагалися вилікувати й вважали «хворими», що зокрема пов'язано з розвитком медицини у XX столітті. У другій половині XX століття вперше визнано, що проблема не в людині, а в перешкодах, і що саме суспільство створює ці перешкоди. Цей підхід отримав назву «соціальний». Зрештою найбільш прогресивний підхід до питань інвалідності — це правозахисний підхід. Насправді він дуже тісно пов'язаний із соціальним, а основною його ідеєю є те, що всі люди з інвалідністю без винятку мають усі ті самі права, що й люди без інвалідності.

Відмінність підходів ставлення до інвалідності можна пояснити таким прикладом. Дівчина з фізичними порушеннями не може відвідувати гурток, оскільки заклад позашкільної освіти є недоступним. З погляду благодійного чи медичного підходів можна сказати, що ця дівчина не може відвідувати гурток, бо вона не може самостійно піднятися сходами, або взагалі почати ставити під сумнів її бажання ходити на гурток, бо за цими підходами всі рішення ухвалює не людина, а її оточення. Якщо керуватися соціальним та правозахисним підходами, то варто зауважити, що дівчина має право відвідувати гурток, як і будь-яка інша дитина, тому для цього нам необхідно зробити заклад освіти доступним та вжити інших заходів за потреби. В обох ситуаціях є одна й та сама дитина, але в першому варіанті наголошено, що проблема в ній, а за другим — знайдене рішення. Саме правозахисним підходом варто користуватися в усіх питаннях, що стосуються освіти дівчат з інвалідністю.

Дівчата з інвалідністю мають право на:

- освіту;
- професійну підготовку;
- незалежне життя та включення до громади.

Наприклад, дівчина з інтелектуальними порушеннями має право на участь у житті громади — через творчі гуртки, волонтерство, соціальні проєкти та інші активності, до яких вона хотіла б долучатися.

Коли дівчата з інвалідністю навчаються в загальноосвітніх класах разом з усіма дітьми, це зменшує упередження та сегрегацію. Водночас це сприяє формуванню впевненості, лідерства, соціальних зв'язків і дружби.

Але є такі перешкоди:

- недоступні приміщення;
- відсутність навчальних матеріалів у доступних форматах (шрифт Брайля, збільшений шрифт, проста мова тощо);
- нестача підготовлених педагогів/-гинь та асистентів/-ок;
- булінг
- дискримінація з боку однолітків/-ок або навіть учителів/-ок.

Неформальна освіта — шанс для розкриття потенціалу

Для дівчат з інвалідністю важливим є, окрім повноцінної шкільної освіти, неформальне навчання (тренінги, табори, клуби, творчі студії), що може стати інструментом соціалізації й розвитку життєвих навичок.

Наприклад, участь у жіночому правозахисному таборі допомогла 15-річній Марині, в якої церебральний параліч, знайти подруг і вперше виступити публічно з промовою про права людей з інвалідністю.



Розділ 1.

ВІД РОЗУМІННЯ ДО МОТИВАЦІЇ: ЕФЕКТИВНА ВЗАЄМОДІЯ З ДІВЧАТАМИ З ІНВАЛІДНІСТЮ

«Школа — місце, де я вчилася бути собою. Тоді для мене лідерством було мати сміливість виборювати в ній собі місце. Я домовлялася з учителями про матеріали збільшеним шрифтом; тримала рівновагу, коли щодня підходила до дошки, щоб побачити завдання на дошці, і чула вигуки у спину “Відійди!”, “Не заважай!”; вчилася комунікувати з однокласниками й однокласницями; вигадувала рішення, щоб компенсувати недоступність. Пробувала підлаштовувати під свої потреби “навчально-виховний” звичний устрій, де не передбачалося моєї участі».

Юлія Сачук,
голова громадської організації людей з інвалідністю Fight For Right

1.1. Враховуємо різноманітність

Комунікація з іншими людьми є важливою потребою кожної дитини та дорослого. Для дівчат з інвалідністю вона потребує індивідуального підходу та певної підтримки дорослих. Головне — враховувати індивідуальність кожної дівчини, створювати безпечне, зрозуміле й доброзичливе середовище для взаємодії.

Кожна дитина має право на:

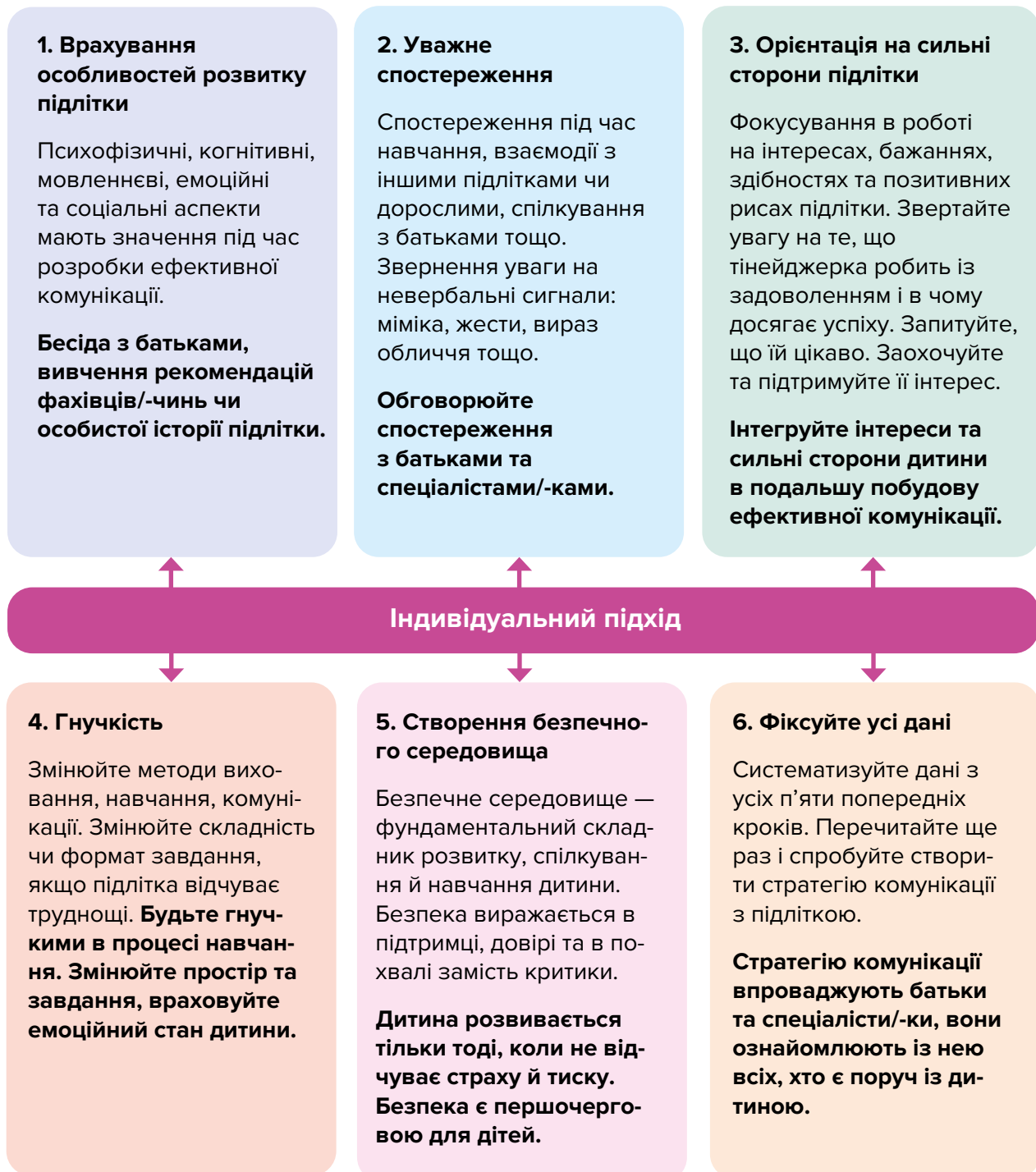
- якісну та інклюзивну комунікацію, необхідну для реалізації її права на освіту, повноцінний розвиток та участь у соціальному житті;
- висловлення своїх почуттів, потреб і бажань у такий спосіб, щоб інші могли зрозуміти та реагувати на них;
- допомогу в розвитку вмінь розуміти спілкування інших людей і висловлювати власні думки;
- підтримку в розробці ефективних, дієвих та надійних засобів незалежного спілкування відповідно до її рівня розвитку, мовленнєвих та когнітивних можливостей;
- отримання інформації у зрозумілій для неї формі;
- шанобливе спілкування не тільки словами, а й за допомогою міміки, жестів, малюнків тощо;
- чесні, зрозумілі відповіді на свої запитання, незалежно від складності теми;
- право відмовитися від участі в розмові чи діяльності, що викликає дискомфорт, за умови, що це не порушує прав інших людей;
- захист від будь-якої форми приниження, ігнорування чи маніпуляцій у спілкуванні;
- право на навчання основ етичного спілкування, включно з повагою до думок інших та вміння слухати;
- опанування основ комунікації через цікаві та доступні для неї способи.

Принципи комунікації з підлітками з інвалідністю — це основні правила й підходи, що допомагають ефективно спілкуватися. Вони визначають, як передавати інформацію, взаємодіяти і встановлювати взаєморозуміння між дівчатами/дорослими. Важливо для кожної дитини не боятися припуститися помилки в спілкуванні та отримати підтримку замість критики.

Принцип індивідуального підходу

Індивідуальний підхід — це врахування навчального темпу й темпераменту кожної дитини, її потреб, інтересів та обмежень під час спілкування, навчання чи виховання. Цей підхід важливий для дівчат з інвалідністю, адже він є запорукою гармонійного розвитку, комфортної комунікації та досягнення успіху.

Надаємо схему для впровадження цього принципу під час добору методів або розроблення ефективної комунікації з підліткою з інвалідністю. Схема має 6 послідовних кроків, проте можуть упроваджуватися паралельно декілька кроків.



Доступність комунікації

Інформація, яку передаємо підлітці, має бути простою, чіткою та адаптованою до її рівня сприйняття. Цей принцип дає змогу уникати непорозумінь, знижує тривожність і допомагає їй успішно взаємодіяти з оточенням.

Діти з певними видами порушень, зокрема з інтелектуальними чи психосоціальними, можуть мати труднощі у сприйнятті складних фраз, абстрактних понять чи швидкого темпу мовлення. Доступність та зрозумілість допомагає запобігти фрустрації. Коли дитина розуміє, що від неї очікують, вона почувається впевненіше. Зрозумілі інструкції до завдання полегшують підлітці їх виконання, збільшують шанс на успіх та мотивацію до навчання.

Під час спілкування замість довгих речень використовуйте кілька коротких.

Складно: «Спочатку візьми книжку зі столу, потім сядь за парту й почни читати текст».

Доступно: «Візьми книжку. Сядь за парту. Прочитай текст».

Складно: «Поясни, що ти відчуваєш, коли бачиш це зображення».

Доступно: «Ти відчуваєш сум чи радість, дивлячись на це зображення?»



Зауважте! Не всі наведені приклади в посібнику є універсальними для дітей із різними видами інвалідності. Використовуйте зрозумілу лексику, адаптовану до віку, фізичних можливостей та рівня розвитку кожної дитини.

Повторюйте інструкції за потреби, можливо, трохи змінивши формулювання.

Розмірений темп комунікації є наступним принципом спілкування з дитиною з інвалідністю. Це розмова в спокійному темпі, що враховує здатність співбесідника/-ці сприймати інформацію. Це дає змогу уникнути перевантаження, дає дитині час, щоби зрозуміти сказане і сформулювати відповідь.

Розмовляйте спокійно та впевнено. Неквапливий тон голосу дає дитині розуміння, що поруч із вами безпечно та зручно, що можна розслабитися й бути собою. Емоційний стан можна відчути за тоном голосу. Коли вчитель/-ка чи батьки тривожаться або гніваються, тональність голосу й темп мовлення змінюються. Підлітки відчувають ці зміни і можуть тривожитися чи гніватися у відповідь, бути неспокійними або боятися давати відповіді на запитання. Спокій батьків та інших значущих дорослих їм передається також.

Принцип візуальної підтримки комунікації з дівчатами з інтелектуальними та психосоціальними порушеннями.

Цей принцип спрямований на використання візуальних матеріалів (наприклад, піктограм, предметів), що допомагають дітям краще розуміти інформацію, висловлювати свої думки й ефективніше взаємодіяти з оточенням у доступний їм спосіб.

Візуальна підтримка важлива для підлітків з інвалідністю:

- дівчатам із порушеннями мовлення чи когнітивними порушеннями легше зрозуміти візуальні образи, ніж усні інструкції;
- чіткі візуальні підказки зменшують тривожність, дають змогу впевненіше виконувати вказівки;
- використання візуальних засобів дає змогу легше висловлювати свої потреби, думки й почуття;
- зображення допомагають краще зрозуміти послідовність завдань чи подій.

Супроводжуйте власну комунікацію, усні запитання чи інструкції жестами або візуальними підказками. Жести або показ предметів допомагають швидше зрозуміти завдання.



Приклад. Показуйте на стілець, коли говорите: «Сядь, будь ласка, сюди».

Засобами візуальної підтримки комунікації можуть бути піктограми й символи, фотографії та картинки, зокрема тактильні, прості жести під час спілкування, реальні предмети та об'єкти, візуальні розклади та списки, картки із завданнями та схеми тощо.

Принцип активного слухання

Це цілеспрямований підхід до спілкування, коли дорослі уважно сприймають і розуміють не лише слова підлітки, але її емоції, невербальні сигнали, жестикулювання і загалом потреби. Для дітей з інвалідністю цей принцип є важливим, оскільки він допомагає встановити довіру та забезпечити комфортну взаємодію. Підлітка відчуває, що її розуміють, уважність дорослих створює для неї відчуття захищеності та безпеки.

Будьте доброзичливі й відкриті. Слухайте до кінця, не перебивайте. Звертайте увагу на невербальні сигнали, якщо дитина не говорить. Якщо дівчина мовчить, не тисніть, не підганяйте, а дайте їй час висловитися. Підтримуйте словами, жестами чи мімікою.



Приклад: «Я бачу, що ти засмучений/-а. Розкажи, що трапилось».

Використовуйте невербальні сигнали підтримки: кивайте, усміхайтесь, зберігайте зоровий контакт за можливості.

Під час спілкування реагуйте на будь-яку вокалізацію, рухи тіла підлітки з інвалідністю, навіть якщо вона не спілкується вербально.

Принцип шанобливого ставлення

Це принцип, що передбачає прийняття, емпатію та визнання унікальності кожної дитини з інвалідністю. Спілкування з повагою створює безпечне та комфортне середовище, сприяє емоційному благополуччю дитини, розвитку самостійності й навичок комунікації.

Комунікуємо та спілкуємося з повагою до особистості підлітки, до її почуттів, емоцій і потреб, навіть коли можемо не погоджуватися, коли наша думка не збігається з її думкою.



Приклад.

Зневажливо: «Твоя думка неправильна».

Із повагою: «Мені складно погодитися, але я спробую зрозуміти твій погляд».

Уникайте негативних порівнянь з іншими під час комунікації, зокрема й у присутності інших людей. Хваліть підлітку за її особисті досягнення.



Приклад.

Зневажливо: «Чому ти робиш це так довго? Інші вже закінчили».

Із повагою: «Ти добре справляєшся, продовжуй».

Уникайте критики, сарказму чи зневажливих висловлювань стосовно підлітки.



Приклад.

Зневажливо: «Чому ти знову нічого не розумієш?»

Із повагою: «Спробуємо разом ще раз, у тебе точно все вийде».

Формулюйте прохання замість команд (наказів), щоби підтримувати відчуття партнерства.



Приклад.

Зневажливо: «Зроби це негайно!»

Із повагою: «Зробімо це разом. Як ти думаєш, із чого почати?»

Принцип емоційного контролю

Це здатність дорослого зберігати спокій, доброзичливість і терпіння під час освітнього процесу. Цей принцип дає змогу уникати конфліктів, знижувати рівень стресу в дітей та сприяє ефективній комунікації.

Підлітки з інвалідністю чутливі до емоцій дорослих. Спокійні й упевнені дорослі створюють відчуття безпеки. Емоційно стабільні дорослі демонструють, що можуть впоратися з будь-якою ситуацією, і це викликає в дітей упевненість.

Підлітки вчать управляти своїми емоціями, спостерігаючи за поведінкою дорослих. Усвідомлюйте свої емоції та розпізнавайте, коли ви починаєте дратуватися чи хвилюватися.



Приклад. Коли підлітка не виконує завдання, замість роздратування подумайте, що саме може бути причиною її поведінки (втома, нерозуміння тощо).

Реагуйте врівноважено та говоріть спокійним тоном голосу, навіть якщо ситуація напружена.



Приклад. Якщо дівчина гнівається, відсторонилася, замкнулася в собі, скажіть: «Я тут, щоб тобі допомогти. Можемо разом подумати, що зробити».

Не використовуйте фрази, що можуть образити або викликати страх.



Приклад.

Образливо: «Чому ти завжди все псуєш?».

Із повагою: «Спробуємо зараз зробити це по-іншому».

Контролюйте свою міміку й жести та уникайте демонстрації роздратування (наприклад, закривання очей, схрещення рук).

Перенаправляйте увагу на щось інше, якщо ситуація стає емоційно важкою.



Приклад. Коли дитина роздратована, запропонуйте їй зробити перерву чи зайнятися іншим завданням. Можна використати інструменти для заспокоєння та стабілізації емоційного стану.

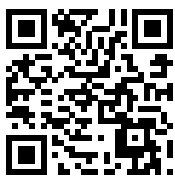
Важливо зберігати спокій та доброзичливість навіть у складних ситуаціях та вміти стабілізувати себе й контролювати вираження своїх емоцій.

Під час спілкування з дитиною з інвалідністю ставтеся до неї як до особистості, з повагою та уважно.

Деякі загальні поради для успішного спілкування:

- використовуйте нормальний тон голосу — не підвищуйте його, якщо вас не попросять сказати гучніше;
- будьте ввічливими й терплячими — не поспішайте з розмовою;
- говоріть безпосередньо з підліткою, а не з тими, хто їй асистує (батьками чи помічником/-цею чи асистентом/-кою);
- не прикидайтеся, що розумієте дитину, якщо це не так, — дайте їй знати, якщо не зрозуміли, попросіть повторити або уточніть запитаннями, на які можна відповісти «так» або «ні»;
- будьте гнучкими: пробуйте перефразувати те, що хотіли сказати;
- запропонуйте допомогу, якщо бачите таку необхідність, але поважайте побажання підлітки, якщо вона не приймає вашу пропозицію;
- уникайте фраз на кшталт «людина з інвалідністю є надлюдиною, сміливою або особливою»;
- перепросіть, якщо помилилися, вжили некоректні слова чи вважаєте, що збентежили дитину.

Тетяна Герасимова, директорка ГО Fight For Right:



«Згідно з дослідженням [“Потенціал лідерства жінок з інвалідністю під час війни” 2025](#), лідерський потенціал дівчат та жінок з інвалідністю напряду залежить від умов виховання, отримання підтримки на етапі зростання, доступу до освіти й інформації. Крім того, це залежить від низки факторів, які формуються безпосередньо суспільством. Саме тим, яке десятиліттям “випещувало” патерналістські підходи до комунікації навіть із дорослими з інвалідністю, де людина зазвичай була або жертвою, або об’єктом благодійності. Тому надзвичайно важливо закладати сучасним дітям, підліткам принципи комунікації “рівний рівному” і, звичайно, це насамперед може бути сформованим на прикладі авторитетних для них дорослих, зокрема освітян та освітянок».

1.2. Як комунікація впливає на емоційний стан

Комунікація — це основний спосіб взаємодії з навколишнім світом та оточенням. Наявність або відсутність комунікації для підлітки з інвалідністю позначається на її емоційному стані, самооцінці, поведінці й соціальній адаптації. Під час навчання та розвитку комунікація — це фундамент, що впливає на соціалізацію та набуття академічних компетенцій.



Академічні навички

Академічні навички — це сукупність умінь, що необхідні для успішного навчання в освітньому середовищі. Вони охоплюють не лише знання з окремих предметів, а й здатність аналізувати інформацію, організувати освітній процес, ефективно використовувати час та розв'язувати задачі. Ці навички формуються протягом усього навчального періоду дитини й забезпечують основу для її інтелектуального розвитку.

Соціалізація

Соціалізація — це процес, коли дитина засвоює норми, правила, цінності, поведінкові моделі й навички, необхідні для інтеграції в суспільство. Соціалізація охоплює всі аспекти взаємодії людини з оточенням і триває протягом усього життя.

Комунікація та спілкування

Комунікація та спілкування є базовими процесами, які забезпечують розвиток людини, формування її особистості та інтеграцію в суспільство. Вони визначають, як дитина взаємодіє зі світом, будує взаємини, висловлює свої думки та почуття, а також вчиться розуміти інших.

Коли дитина з інвалідністю стикається з перешкодами у спілкуванні з іншими дорослими/дітьми, то це може впливати на її успіхи в соціалізації та засвоєнні академічних навичок. Також брак комунікації може негативно впливати на становлення особистості та стати причиною таких станів:

- фрустрація через нерозуміння — якщо підліток/-ка не може висловити свої потреби або його/її сигнали ігноруються, це призводить до фрустрації, агресивної поведінки та замкнутості;
- відчуття ізоляції — відсутність взаємодії з оточенням може призводити до відчуття самотності, дитина відчуває сум, тривожність, апатію.



Приклад. У класі підлітку не беруть у команду з реалізації проєкту через те, що там потрібно скласти пазл, а вона не може через порушення зору; тому дівчина почувається відкинутою.

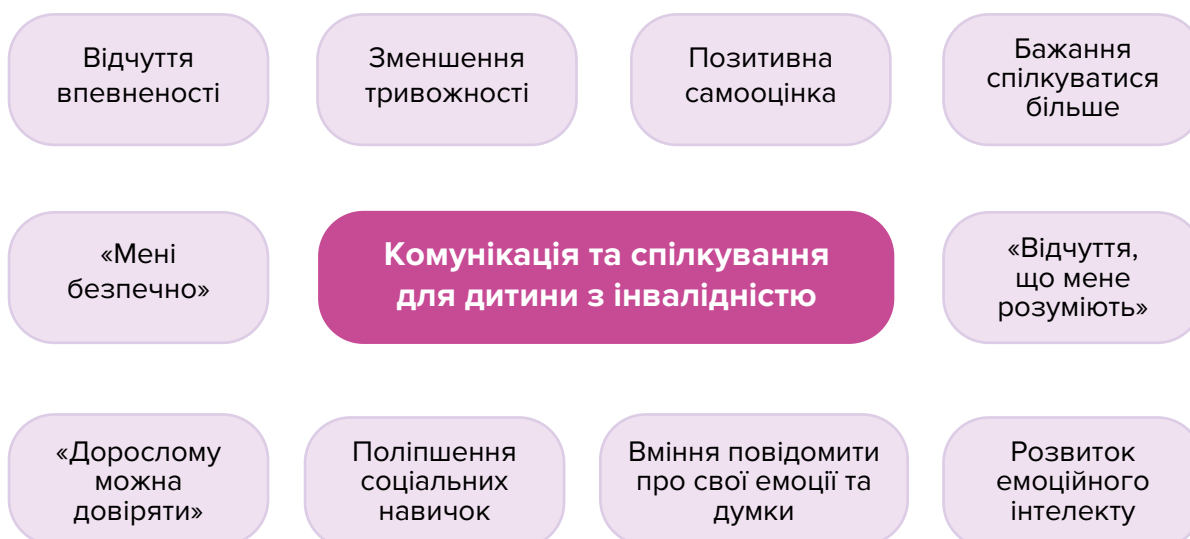
- Зниження самооцінки — постійні невдачі у спробах взаємодії можуть знизити мотивацію до спілкування, дитина відмовляється комунікувати, відчуває самотність.



Приклад. Підлітка кілька разів не отримала відповіді на свої спроби комунікувати й припинила їх. Так у неї формуються негативні думки про себе: «Я погана, зі мною не можна спілкуватися».

- перевантаження сенсорними стимулами — у складних умовах комунікація може викликати перевантаження. Якщо підлітці важко обробляти вербальні чи невербальні сигнали, вона може відчувати тривогу, уникати взаємодії з іншими або проявляти агресію;
- стрес — коли дитина не може повідомити про свої потреби та емоції або її не розуміє оточення, тоді вона може відчувати розчарування, смуток, печаль чи роздратування.

Нижче на схемі можна побачити, який позитивний вплив матиме для дитини з інвалідністю правильно дібраний індивідуальний підхід з урахуванням освітніх потреб дитини, а також закріплений у рутині спосіб комунікації.



Стрес і фрустрація в підлітків з інвалідністю через брак спілкування є поширеною проблемою, але її можна подолати завдяки адаптації середовища, емоційній підтримці, використанню альтернативних методів взаємодії. Регулярна робота, терплячість і використання наведених нижче стратегій допоможуть знизити стрес і сприятимуть гармонійному розвитку.

Стратегія 1. Використання альтернативних засобів комунікації

Налагодження комунікації завдяки альтернативним засобам — ефективна стратегія для зниження стресу в підлітків з інвалідністю. Вивчайте індивідуальні потреби дитини, спілкуйтеся з її батьками чи опікунами / опікунками, добирайте ті способи комунікації, що будуть доступні (піктограми або картки чи навпаки — опис візуальних зображень, рухи тіла чи асистивні технології для комунікації).



Приклади. Коли дитина піднімає руку, щоб висловитися, і їй дають цю можливість, то вона розуміє, що вона важлива та цінна.

Коли дитина переписується за допомогою стилуса на голові, рухаючи нею, тоді вона має доступ до соціальних мереж її друзів, з якими можна говорити про різні цікаві речі.

Стратегія 2. Створення прогнозованого та безпечного середовища

Одна з базових потреб кожного та кожної — це потреба у фізичній безпеці. Задоволення цієї потреби для підлітків з інвалідністю є першочерговим завданням під час виховання та навчання.



Приклад. Продумайте ритуали початку й завершення заняття. Їх можна вигадати разом із дітьми чи давати на вибір.

А також знайдіть спосіб підтримки, комфортний для кожної дитини:

Катерина Л., учасниця школи «Лідерка-тінейджерка»:

«Я люблю обійми. Коли я переживаю, можна просто обійняти мене. Або просто бути поряд».

Стратегія 3. Навчання розпізнавання та вираження емоцій Емоції є інстинктами та нашими охоронцями в різних складних ситуаціях. Вони супроводжують усіх щодня. Підліткам з інвалідністю важливо розуміти, що таке емоції, що саме відбувається з тілом людини, коли вона відчуває сум, злість, гнів, печаль, страх чи радість. Для кожної емоції є інструменти, що допомагають виражати їх та заспокоюватися, щоб усвідомлено діяти в різних складних ситуаціях¹.

¹ Більше про це можна прочитати в книзі Наталі Гладких «(НЕ)дитячі емоції: страх, гнів, печаль та радість».

Допомагайте підлітці зрозуміти, що вона має право на почуття, і показуйте, як їх висловлювати. Кажіть, що відчувати злість — це нормально, можна спробувати виразити її разом.

Софія Д., учасниця школи «Лідерка-тінейджерка»:

«Зниження стресу та емоційного напруження для мене — це відкрите вираження своїх почуттів та емоцій із дорогими людьми».

Стратегія 4. Методи саморегуляції

Саморегуляція — навичка контролювати себе та виражати сильні емоції в різних ситуаціях самотійно.

Саморегуляція розвивається за допомогою різних технік, зокрема дихальних вправ, сенсорної підтримки. Навчіть підліток простих дихальних технік для зниження напруги та розвитку самоконтролю й саморегуляції. Також створіть місце, де дитина може побути наодинці й заспокоїтися.

Слова Марії К., учасниці школи «Лідерка-тінейджерка», свідчать, як проста людська присутність, підтримка, фрази або жести можуть мати потужний емоційний ефект і допомагати дівчатам долати труднощі:

«Люблю слухати музику. А ще я колись була на тренінгу, і нам показували техніку квадрата: 4 секунди — вдих, 4 — видих, 4 — вдих, 4 — видих. Це сприймається як квадрат. Налаштувати дихання, збити імпульс серця, коли калатається».

Стратегія 5. Адаптація навчальних і побутових завдань

Розбивайте завдання на маленькі кроки, щоб уникнути перевантаження.



Приклад. Замість фрази «Намалюй малюнок» скажіть: «Візьми олівець, намалюй лінію».

Для досягнення успішного результату можна використати картинки або короткі інструкції для пояснення.



Підтримувальна, тактильна чи емоційно відкрита комунікація здатна знижувати тривожність, давати відчуття безпеки та сприяти внутрішній рівновазі.

1.3. Мотивація та лідерство

Мотивація — це сила, яка спонукає людину щось робити. Вона може виникати зсередини (наприклад, бажання досягти мети) або бути викликана чимось зовні (наприклад, похвалою чи винагородою). Слово «мотивація» походить з латинської мови й означає «рухаюча причина», тобто те, що змушує нас діяти.

Окрім ефективної комунікації, мотивація є ключовим фактором успішного навчання та розвитку підліток з інвалідністю. Мотивація впливає на залученість, увагу, емоційний комфорт дівчат та їхню здатність досягати поставлених цілей.

Мотивація — це внутрішній або зовнішній стимул, що спонукає до дії, спрямовує поведінку й підтримує активність для досягнення певної мети. Мотивація буває **зовнішньою** та **внутрішньою** залежно від джерела, що спонукає дитину до дії. Обидва типи важливі в різних життєвих ситуаціях та впливають на поведінку й на досягнення цілей.

Внутрішня мотивація виникає з особистого інтересу, задоволення чи бажання підлітки виконувати завдання заради самого процесу, а не задля нагороди, бо це їй подобається або задовольняє цікавість. Однією з найвідоміших теорій, що пояснює внутрішню мотивацію, є теорія самовизначення (Self-Determination Theory, SDT), яку розробили психологи Едвард Дісі та Річард Райан. Згідно з цією теорією, внутрішня мотивація виникає тоді, коли задовольняються три основні психологічні потреби:

1. Потреба в автономії — відчуття контролю над своїми діями.
2. Потреба в компетентності — відчуття того, що ти здатна ефективно виконувати свої завдання.
3. Потреба у взаємозв'язках — відчуття соціальної підтримки й належності до групи.

Мотивація для кожної людини є визначальним чинником, що рухає наш прогрес уперед. Її можна отримати як від самопрограмування, так і від оточення. Зазвичай діти та підлітки шукають мотивацію серед оточення, а саме вчителів/-ьок та батьків і матерів, інших людей, яких вони вважають зразками для наслідування, таких як блогери/-ки, інфлюенсери/-ки, актори/-ки тощо.

Але як мотивувати?

1. Активне слухання.

Щоби підтримати тінейджерку в розвитку лідерських рис, насамперед важливо її **почути**. Не просто слухати відповіді, а справді цікавитися: Про що вона мріє? Які цілі ставить перед собою? Що їй цікаво?

Ставте відкриті запитання про те, що її надихає:

- «Які твої цілі після школи?»
- «Що дає тобі задоволення?»

Це допоможе краще зрозуміти, що для підлітки важливо, а отже — як її підтримати.

Активне слухання — це не лише інструмент, а основа довіри.

2. Визначте, що найбільше мотивує.

Запитайте підлітку: «Подумай, чому ти це робиш? Це прагнення стати кращою? Пристрасть до навчання? Кінцева мета — стати успішною, у чому б не полягав успіх?»

Мотивація не завжди очевидна. Запропонуйте дівчині поміркувати над запитанням: «Чому я це роблю?». Це може бути прагнення до незалежності, бажання допомагати іншим, стати прикладом, реалізувати себе.

Якщо мотивація ще не сформована — це нормально. Підтримайте тінейджерку в пошуку. Запропонуйте обговорити, що їй цікаво, які в неї таланти та як їх можна застосувати. Такий підхід сприяє появі внутрішнього драйву, а це — основа лідерства.

3. Визнавайте зусилля та досягнення.

Похвала має силу. Це не про «перехвалити», а про **визнання**:

- «Ти дуже впевнено виступила перед класом. Це прогрес!»
- «Помітила, як ти підтримала подругу. Це лідерська риса».

Регулярне схвалення докладених зусиль не лише покращує самооцінку, а й дає підґрунтя для лояльності, ініціативності та відповідальності.

4. Допоможіть отримати всі можливі наявні ресурси для розвитку.

Часто дівчатам з інвалідністю бракує не здібностей, а **інструментів**. Запитайте: «Що тобі потрібно, щоб краще проявити себе?»

Це може бути адаптоване обладнання, додаткова інформація, доступ до нових форматів навчання.

Наявність ресурсів — передумова для того, щоб розвиватися й діяти на рівних.

5. Створіть умови для розвитку нових навичок.

Середовище може стати поштовхом до розвитку. Якщо дівчина відчуває, що вона може вчитися нового, робити помилки, пробувати, — вона починає діяти.

Запропонуйте участь у тренінгах, рольових іграх, запросіть гостю-спікерку — жінку з досвідом у політичній чи соціальній сфері, успішну лідерку з інвалідністю — чи розкажіть про таких жінок. Реальні історії інших лідерок надихають більше, ніж теорія.

Дайте завдання дівчатам дослідити історії успішних жінок-лідерок, які можуть стати рольовими моделями, — тих, хто має схожий досвід або досяг того, про що мріє та чи інша підлітка.



Приклад. Завдання: знайдіть історії трьох жінок, які вас надихають, і підготуйте презентацію про них у зручному для вас форматі. Це можуть бути:

- жінки з інвалідністю, які досягли успіху у сфері, яка вам цікава (наприклад, мистецтво, наука, спорт, активізм, бізнес);
- жінки, які подолали значні життєві труднощі та стали лідерками у своїй галузі;
- жінки, чії цінності та підходи до життя вам близькі;
- жінки, які досягли того, чого прагнете ви, незалежно від того, є в них інвалідність чи нема.

Наголошуйте на тому, що лідерство може мати різні форми та не обмежується лише публічними досягненнями.

Заохочуйте виконувати завдання в різних форматах (аудіо, відео, текст, презентації, малюнки) та використовувати асистивні засоби в роботі та під час презентації.

6. Залучайте до ухвалення рішень.

Лідерство народжується через **участь**. Якщо дівчина відчує себе частиною процесів — вона повірить, що може щось змінити. Долучайте її до класних/шкільних ініціатив, опитувань, планування заходів. Спільне ухвалення рішень підвищує мотивацію та навчає відповідальності.

7. Дотримуйтеся своїх слів.

Послідовність важлива. Якщо пообіцяли щось — виконуйте. Якщо щось не вийшло — пояснюйте. Це формує **довіру**, необхідну, щоб дівчина почувалася в безпечному просторі для зростання.

8. Ставте досяжні цілі та транслюйте позитив.

Недосяжні цілі демотивують. Натомість малі, конкретні завдання — дають змогу бачити прогрес.



Приклади.

«Цього тижня спробуй запропонувати ідею для заходу».

«До кінця місяця підготуй коротку презентацію на тему, яка тобі цікава».

Досяжні цілі = маленькі перемоги. А вони накопичуються й дають упевненість.

Для встановлення досяжних і реальних цілей для підлітки з інвалідністю можна використовувати метод SMART-цілей. Такі цілі можуть бути частиною Індивідуальної програми розвитку дитини з інвалідністю. Цілі мають бути конкретними, вимірюваними, досяжними, актуальними й обмеженими в часі, що робить їх ефективними інструментами для успішного навчання дитини.

Цілі SMART мають чітко вказувати, чого підлітка з інвалідністю досягне, як буде вимірюватися прогрес і коли мета буде досягнута. Якщо цілі розроблені добре, тоді дитина зможе розкрити свої сильні сторони в навчанні й поліпшити академічні, соціальні та інші навички.

Створення SMART-цілей: 1 ціль = 1 результат

КОНКРЕТНІСТЬ	Цілі мають бути чіткими та лаконічними. Це означає, що мета описуватиме, що робитиме підлітка, як вона це робитиме, коли вона це робитиме	До кінця навчального року дівчина підготує 1 презентацію про лідерство дівчат і жінок, зніме за цією презентацією відеоролик і розмістить в інтернеті
ВИМІРЮВАНІСТЬ	Цілі повинні мати чіткий і практичний спосіб вимірювання прогресу та визначення того, коли вони будуть досягнуті. Це означає, що мета буде кількісною, щоб можна було відстежувати прогрес	Прогрес буде вимірюватися за допомогою щотижневого звіту, які пункти з розробленого плану роботи вже виконані. А після опублікування відеоролика оцінити успішність проекту можна буде за кількістю переглядів і відгуків.
ДОСЯЖНІСТЬ	Цілі мають бути досяжними та реалістичними для підлітки. Це означає, що мета буде складною, але досяжною для неї, щоб не знижувати рівень дівчини	Ця мета досяжна, враховуючи актуальну здатність підлітки збирати інформацію, її навички підготовки відео та підтримку, яку вона отримає від учителя/-ки

АКТУАЛЬНІСТЬ	Цілі мають бути значущими та відповідати потребам, можливостям й інтересам підлітки. Це означає, що мета відповідатиме її сильним і слабким сторонам та освітнім потребам	Ця мета — про розвиток навички створювати соціально важливий контент. Вона дасть змогу покращити вміння збору та аналізу інформації, креативного підходу до виконання завдань
ОБМЕЖЕНІСТЬ У ЧАСІ	Цілі повинні мати певний графік для завершення. Це означає, що мета матиме конкретну дату або крайній термін, коли вона повинна бути досягнута. Наприклад, до кінця семестру, за 9 тижнів, до кінця навчального року тощо	Мета буде досягнута до кінця навчального року

Приклади конкретних цілей за методом SMART:

Академічні цілі

До кінця навчального року учениця покращить свою швидкість читання на 20 слів за хвилину.

До кінця семестру школярка покращить навички розв’язання математичних задач за допомогою алгоритмів, які є підказкою поетапності розв’язання з точністю 80%.

До кінця кварталу підлітка підвищить навички письма, напише есе з п’яти абзаців.

Соціальні цілі

До кінця семестру учениця активізує свою участь у класних дискусіях, ставитиме запитання й відповідатиме принаймні тричі упродовж кожного заняття.

До кінця навчального року підлітка поліпшить соціальні навички, зокрема ініціюватиме розмову з іншими учнями та ученицями принаймні раз на тиждень.

До кінця кварталу тінейджерка покращить навички розв’язання конфліктів, використовуючи певну стратегію (наприклад, «Я-висловлювання») принаймні у двох ситуаціях.

Комунікативні цілі

До кінця навчального року учениця покращить свої навички відповідати на закриті запитання словами «так» або «ні» у 80% ситуацій.

До кінця кварталу підлітка покращить організаційні навички, підтримуватиме охайність на своєму столі та в шафі.

Лідерство не сумісне з постійною критикою. Позитивне ставлення дає дівчатам з інвалідністю простір для дії, спроб і зростання.

Показуйте приклад: радійте маленьким перемогам, підбадьорюйте після невдач, створюйте атмосферу, де помилка — це досвід, а не провал.

Софія Д., учасниця школи «Лідерка-тінейджерка», ділиться, що саме їй надає сил:

«Мабуть, звичайні слова: “Я поряд, я завжди буду поряд, я тебе підтримую, все буде добре”. Я тактильна людина, у складні моменти, коли зі мною люди — це вже добре. І якщо поряд дорога для мене людина, це дуже тішить. А коли, наприклад, обіймають чи тримають за руку, то це взагалі ніби діляться зі мною енергією і хорошим настроєм. Це дає відчуття, що я не байдужа цій людині, у складні моменти вона мені допоможе.»

Розвиток лідерства дівчат з інвалідністю — це про рівні можливості, підтримку, розкриття потенціалу і простір, де вони можуть впливати, а не просто пристосовуватися до умов, створених іншими.

1.4. Командна робота та взаємодія

Команда — це група людей, об'єднана спільною метою або ініціативою.

Командна робота в контексті розвитку лідерства дівчат з інвалідністю — це співпраця між різними ученицями в школі, а також між ученицями й учителями/-ками; між батьками/матерями, вчителями/-ками і підліткою з інвалідністю.

8 кроків для формування команди:

- 1. Згуртуйте дітей навколо спільної мети:** чітко сформулюйте ціль команди, завдання та терміни для її досягнення.
- 2. Відберіть учасниць команди:** оберіть дітей із навичками, які доповнюють одна одну. Учасниці команди для якісної співпраці мають довіряти одна одній, співпрацювати, ділитися ідеями та ресурсами.
- 3. Допоможіть визначити ролі й відповідальних у команді:** встановіть ролі та рівні відповідальності учасників/-ць команди, щоб кожен і кожна відчували свою рівноцінну причетність до реалізації мети. Усі мають чітко розуміти свою роль і той внесок, який мають зробити для досягнення спільної мети.
- 4. Визначте дозволені й заборонені методи комунікації:** встановіть ефективний механізм комунікації між учасниками/-цями команди, модеруйте позитивну дискусію. Якісна та відкрита комунікація сприяє ефективній взаємодії та розв'язанню проблем.

5. **Забезпечте потрібними ресурсами:** переконайтеся, що команда має всі необхідні ресурси для виконання завдань.
6. **Допоможіть спланувати послідовність дій:** разом сплануйте кроки і стратегію для досягнення мети команди.
7. **Мотивуйте та підтримуйте:** створіть мотивувальне середовище й забезпечте підтримку учасників/-ць команди одна одної.
8. **Проведіть ретроспективу процесу з кожною командою:** зробіть корисні висновки з процесу, обговоріть, що вийшло добре, а що можна зробити ще краще наступного разу.

Створюючи команди, де кожна учасниця відчуває свою цінність та має можливість проявити свої сильні сторони, ми закладаємо фундамент для їх майбутнього лідерського зростання. Командна робота навчає важливих соціальних умінь, сприяє розвитку емпатії, вмінню слухати та знаходити компроміси.

Брюс Такманн у 1965 році запропонував концепцію формування та розвитку команд, яка відбувається за наступними етапами:

1. **Формування** — на цьому етапі команда знайомиться й знаходить спільну мотивацію, інтереси та цілі.



Приклад. У класі з'являється нова дівчина Оксана, у якої порушення слуху. Навколо неї одразу формується команда: хтось із батьків, вчителька або перекладачка, асистентка. Спільна мета цієї команди в тому, щоб забезпечити якісну й доступну освіту Оксани.

2. **Штурмування** — наступний етап взаємодії в команді, де можуть не збігатися думки або підходи щодо досягнення спільної мети.



Приклад (продовження). Оксана хоче більше самостійності в навчанні, але батьки наполягають на тому, щоб до освітнього процесу була залучена асистентка, оскільки потрібен переклад жестовою мовою. Дійсно, здається, що шляхи розходяться, але насправді мета все ще одна — надати Оксані якісну й доступну освіту. Труднощі цього етапу долаються діалогом та досягненням компромісу.

3. **Нормалізація** — етап, коли жодна членкиня команди не здалася, а сформувала чіткі межі комунікації та домовленості.



Приклад (продовження). Учителька надала Оксані достатньо матеріалів із візуальним складником, а також почала вивчати жестову мову, щоб розширити самостійність дівчини. В асистентки зменшилося навантаження, тепер є змога покращувати свої навички завдяки тренінгам, а також у вільний час займатися адвокацією курсів жестової мови для всього персоналу школи. Батьки співпрацюють зі школою в межах ініціативи й задоволені результатами навчання своєї доньки.

- 4. Ефективність** — фінальний етап циклу, коли мета вже досягнута й перед командою постають нові цілі.

Цикл зазвичай повторюється, інколи команда повертається до минулих етапів, але тільки для того, щоби зрости та йти вперед до нової мети.

Розуміння етапів розвитку команди за Такманном допомагає педагогам ефективніше керувати груповою динамікою, передбачати можливі конфлікти та сприяти переходу команди до етапу ефективної співпраці. Ключовим є створення атмосфери довіри та взаємоповаги, де кожна думка цінна, а внесок кожного/-ї учасника/-ці — важливий.

1.5. Управління конфліктами та емоційна регуляція

Конфлікти в класі — це природна частина взаємодії дітей, особливо в умовах співіснування учнів та учениць із різними темпераментами, інтересами та освітніми потребами. Ефективне управління конфліктами допомагає вчителям створити екологічну атмосферу в колективі, навчити підліток і підлітків конструктивної комунікації та уникнути ескалації.

Етапи управління конфліктами такі:

- 1. Виявлення конфліктів:** спостерігайте за дітьми та звертайте увагу на ознаки конфлікту: (відмову співпрацювати, підвищений тон голосу, фізичну агресію тощо), визначайте причину напруги.
- 2. Швидке втручання:** спокійно підійдіть до дітей і скажіть: «Я бачу, що ви не можете дійти згоди. Поговоримо?» Уникайте осуду або підтримки лише однієї сторони. Намагайтеся обстоювати безпеку кожної дитини: якщо ситуація напружена, розведіть учасників/-ць конфлікту.
- 3. Вислухайте кожну сторону:** дайте можливість усім висловитися. Повторіть за кожною дитиною те, що вона говорить. Так діти відчують, що вчителька їх розуміє та приймає.



Приклад: «Ти кажеш, що вона взяла твої речі з парти й жбурнула їх на підлогу?»

та «Вона обізвала тебе, тому ти не витримала й жбурнула її речі?»

- 4. Аналізуємо причини:** «Як вам здається, чому між вами сталася сварка?»

Пробуємо визначити корінь конфлікту — вчителька озвучує його (емоційна напруга, некоректне спілкування, порушення кордонів інших тощо).

5. Пошук рішення: пропонуємо підліткам самостійно продумати варіанти розв'язання конфлікту: «Як ми можемо це виправити?» Якщо вони не можуть знайти розв'язок, то вчительці необхідно запропонувати його.

6. Закріплення домовленостей: підлітки мають погодитися з планом розв'язку конфлікту і подальшими діями.

Коли ви працюєте в колективі підліток і підлітків, важливо формувати в них навички комунікації, вираження емоцій, подолання конфліктних ситуацій. Систематичне відтренування цих навичок забезпечить успішну динаміку розвитку в підлітковому колективі. Будь-яка конфліктна ситуація потребує від вчителів спокою й високого рівня стресостійкості, навичок модерації та впевненого лідерства. Якщо це можливо, розв'яжуйте конфлікти конфіденційно, щоб не викликати в дітей почуття сорому перед однолітками. Після розв'язку конфлікту хваліть їх за спробу знайти компроміс.

Для ефективної комунікації та уникнення конфліктів пропонуємо використовувати модель THINK.

Перш ніж вступати у конфронтацію або врегульовувати ситуацію, радимо провести швидкий аналіз, зокрема дати відповіді на ці запитання:

T

T (truth - правда) Це правда?

Це перше, що ми маємо спитати себе, збираючись щось сказати. Варто працювати з фактами — не з вигадками.

H

H (help - допомога) Воно допоможе?

Чи те, що я збираюся сказати, допоможе комусь, чомусь, ситуації, обставинам тощо?

I

I (immediate - невідкладно) Це невідкладно?

Я **та** людина, щоб сказати це? Це правильний час, щоб сказати це? Це правильне місце, щоб сказати це? Запитайте себе — і ви будете набагато мудрішими за тих, хто дуже хоче сказати те, що не є необхідним чи потрібним у певний момент і в певній ситуації.

N

N (necessary - необхідно) Це необхідно?

Питання необхідності — це про вагу чи важливість. Це не означає, що ми ігноруємо свої відчуття чи особисті вподобання. Радше йдеться про врахування капіталу відносин, який ми створили з кимось.

K

K (kind - добрий) Це добрі слова?

Зважаючи на правдивість, корисність, безпосередність і необхідність вашого повідомлення, якщо воно все-таки варте того, щоб ним поділитися, то доброзичливий тон забезпечить сприйняття вашого повідомлення.

Нія Нікель, активістка за права людей з інвалідністю, мати дитини з інвалідністю:

«На жаль, радянське минуле відбудувало в нас агресивну позицію, що коли щось не так, ми одразу агресуємо й ідемо в конфлікт. Або навпаки вдаємо, що нічого не відбувається, і просто тихенько забираємо дитину в іншу школу. Але найкраще, що може бути, — це адекватна комунікація, співпраця батьків з учителями...»

Окрім випадків, коли порушення прав дитини з інвалідністю відбувається на рівні однолітків та одноліток, іноді до конфлікту можуть долучатися й батьки інших учнів. Такі ситуації часто пов'язані з недостатньою поінформованістю, страхом перед «інакшістю» або з поширенням стереотипів. Іноді батьки організовують колективні звернення до адміністрації школи, вимагаючи перевести дитину з інвалідністю до іншого класу чи навіть закладу, налаштовують власних дітей на ігнорування або образи, поширюють неправдиву інформацію, що формує негативне ставлення до дитини.

У таких ситуаціях саме педагогічний колектив може стати ключовим агентом змін — поставити чіткі межі продемонструвати позицію поваги та рівності. Важливо нагадати всім учасникам та учасницям освітнього процесу, що кожна дитина має право на гідність, освіту, підтримку й повагу. Будь-яка дискримінація є неприйнятною.

Як діяти у випадках неприйняття дитини з інвалідністю:

1. Не ігноруйте конфлікту. Спокійно й аргументовано пояснюйте, чому така позиція є дискримінаційною, зосереджуючись на правах дитини та цінностях інклюзії.
2. Говоріть про переваги інклюзивного середовища. Дослідження показують, що навчання в умовах різноманіття розвиває в дітей емпатію, толерантність і соціальні навички.
3. Підтримайте родину дитини з інвалідністю. Просте «Ми з вами» може стати джерелом великої сили.
4. Залучайте адміністрацію до відкритого діалогу. Обговорення на рівні школи допоможе інклюзії перейти з формальності в реальність.
5. Поширюйте правдиву інформацію про інклюзію. Освіта — найкращий засіб проти страху та упереджень. Що більше освітян говоритимуть про це, то швидше зникнуть бар'єри.
6. Ставте запитання, які викликають рефлексію. Наприклад: «Якою ви хочете бачити свою дитину, коли вона виросте? Тією, що ігнорує “інакшість”, чи тією, що здатна розуміти та підтримувати?»

Світ змінюється, коли змінюємося ми. І кожна педагогиня — це потенційна лідерка та рушійка змін у своїй спільноті.

Деталі про методи подолання стигматизації ви знайдете в наступному розділі.



Розділ 2.

СТВОРЮЮЧИ ВЛАСНІ ІСТОРІЇ УСПІХУ: РОЛЬОВІ МОДЕЛІ, ОСВІТА ТА СИЛА СПІЛЬНОТИ

«Коли мені було 14, я ховала милицю за спину подруги або під стіл, прагнучи в компанії бути “як усі”. У підлітковому віці, коли твій світ навколо змінюється, а ти розумієш, що відрізняєшся від інших, — першою думкою часто є асиміляція, приховування відмінностей. Це пастка, адже поки інші шукають себе, ти себе ховаєш, ускладнюючи свій шлях. Лише у 27 років я почала усвідомлювати свою ідентичність як жінка з інвалідністю, а після 30-ти прочитала книгу правозахисниці й борчині за права людей з інвалідністю Джудіт Г'юман. Її досвід дорослішання у 1950-х у США віддзеркалював мій в Україні 2000-х. І вона — жінка, якій вдалося вплинути на життя тисяч дівчат та жінок».

Тетяна Герасимова,
директорка громадської організації людей з інвалідністю Fight For Right

2.1. Розуміння стигми та відмова від ярликів

Люди з інвалідністю та діти з інвалідністю попри безліч інформаційних кампаній, які проводили останніми роками, зокрема й громадські організації, досі залишаються стигматизованою групою. Можна багато почути про фізичні та інформаційні бар'єри, що перешкоджають дітям з інвалідністю навчатися в загальноосвітніх закладах, але ми часто недооцінюємо вплив людського ставлення на можливості розвитку інклюзивного навчання. Приклади негативного ставлення батьків до можливості навчання дітей з інвалідністю разом із дітьми без інвалідності легко знайти, якщо погортати соціальні мережі Fight For Right. А скільки ж історій залишаються неопублічними й скільки батьків дітей з інвалідністю відмовилися від інклюзивного навчання через негативні стереотипи про їхніх дітей з інвалідністю.

Останніми роками справді спостерігається певний прогрес у розумінні інвалідності та прийнятті людей з інвалідністю на рівних, проте діти й дорослі з інтелектуальними та психосоціальними порушеннями все ще часто стикаються з негативним стереотипами, дискримінацією та сегрегацією.

За даними Стратегії розвитку інклюзивного навчання, збільшується кількість дітей з особливими освітніми потребами в закладах загальної середньої освіти: з 4180 у 2017 році до 40147 у 2024 році. Неможливо виокремити з цих цифр кількість саме дітей з інвалідністю, проте їх кількість у загальноосвітньому середовищі точно зростає й надалі зростатиме. У таких умовах потрібно знайти можливості для боротьби зі стигмою, щоб кожна дитина з інвалідністю в освітньому середовищі почувалася гідно та безпечно.

Олена Петрушкевич, психологиня-експертка Мережі освітніх проєктів «МрійДій»:

«Інформації не так багато в суспільстві. За ті роки, що я працюю в школі, практично не змінилася кількість дітей з інвалідністю на вулицях, на жаль. Хоча, згідно зі статистикою, кількість дітей з інвалідністю в Україні збільшується».

Одна з причин стигми — брак коректних знань про інвалідність загалом. Якщо ми чогось не знаємо, то часто керуємося стереотипами чи додомуємо відповідно до свого досвіду, знань, відкритості до нового.



Приклад. Уявлення педагога чи педагогині про підлітку з фізичними порушеннями, що вона не зможе займатися спортом, призведе до того, що таку дівчину звільнять від фізкультури, її не залучатимуть до ігор на свіжому повітрі, до спортивних змагань тощо. На практиці це означає, що чиєсь уявлення про можливості підлітки з інвалідністю призвело до її виключення зі значної частини освітнього процесу та позакласних активностей, а також може стати причиною того, що й сама дівчина не віритиме у власні можливості в спорті.

Батькам і матерям (опікунам й опікункам) тих дітей, у класі яких навчається дитина з інвалідністю, також потрібні інформування й роз'яснення. Їм варто подолати різні страхи та стереотипи, що сформувалися в суспільстві через брак відповідної освіти, про «заразність» інвалідності чи якусь «кару за гріхи». Поінформованість знижує рівень тривоги.

Роз'яснення можна робити як на звичайних батьківських зборах, так і на тематичних.

Олена Петрушкевич, психологиня-експертка Мережі освітніх проєктів «Мрій-Дій» у Львові, переконана, що варто запровадити загальні батьківські зустрічі в школі й там інформувати про різні види інвалідності, які можуть бути в тих чи інших дітей; про те, як до цього ставитися, як підготуватися самим і підготувати своїх дітей до сприйняття однокласниць й однокласників з інвалідністю.

Окрім відсутності знань, трапляються ситуації, коли негативний власний досвід комунікації з дитиною з інвалідністю дорослі переносять і на інших дітей з інвалідністю.



Наприклад, у класі була одна дитина з порушеннями поведінки. Вчителі так і не знайшли підходу й не змогли її ефективно залучити до освітнього процесу. Батьки інших дітей з інвалідністю можуть чути й від педагогічного колективу, і від батьків інших дітей, що ті більше не хочуть мати справу з дітьми з інвалідністю, бо мають негативний досвід і не хочуть його повторення. Усі діти різні, і переносити один досвід на інший — абсолютно неправильно, тим паче, що причин поганої поведінки може бути безліч і не факт, що ця поведінка пов'язана саме з інвалідністю дитини.

«Інклюзія підходить не всім дітям з інвалідністю», — цю фразу можна почути досить часто. Якщо такий вислів є частиною уявлення про дітей з інвалідністю, то відсутність результатів у дитини буде пояснюватися не тим, що не вистачає фахівців та фахівчинь для навчання такої дитини, що бракує досвіду та знань для навчання, що нема доступних підручників та матеріалів у доступних для дитини форматах, а пояснюватиметься тим, що дитині не підходить інклюзивна форма навчання. За уявленням, що інклюзія підходить не кожній дитині з інвалідністю,

часто може ховатися наш страх, що ми не впораємося й не зможемо навчати цю дитину, тому простіше сказати, що проблема в тому, що дитині не підходить інклюзія, а не у відсутності умов для навчання дуже різних дітей.

Людмила Фурсова, адвокаційна менеджерка Fight For Right:

«Школа має стати осередком нульової толерантності до стигми. Згідно з Конвенцією про права осіб з інвалідністю, ми зобов'язані не лише забезпечити доступ до освіти, але й створити інклюзивне середовище, де руйнуються будь-які стереотипи та упередження. Боротьба зі стигмою вимагає системного підходу: від освітніх програм, які виховують повагу до різноманітності, до створення безпечного простору, де кожна дитина відчувається прийнятою та цінною. Ми повинні виховувати покоління, яке бачить у кожній людині особистість, а не інвалідність».

Відчуття відокремлення та відчуження від класу та школи — це найочевидніші наслідки стигми дітей з інвалідністю. Вони починають почуватися виключеними та неприйнятими. Це може призвести до соціальної ізоляції, що лише погіршуватиме можливості дитини з інвалідністю комунікувати зі своїми однолітками на рівні з іншими та проявляти лідерський потенціал. Для окремої дитини з інвалідністю стигма може провокувати зниження самооцінки та розвиток так званої самостигми. Якщо дитині щоденно говорити, що вона неспроможна до навчання, що вона не зможе щось зрозуміти, що її інвалідність заважає їй повноцінно жити, та повторювати інші стереотипні уявлення, то дитина може й сама так почати до себе ставитися.

Боротися з упередженнями та дискримінаційними уявленнями про інвалідність, які формувалися в нашій свідомості не один рік — непроста справа. Найперше, що потрібно пам'ятати, що перед нами насамперед дитина, яка має право на освіту, як і будь-яка інша дитина. Інвалідність — це лише одна з ознак, яка точно не може бути вирішальною для формування нашого ставлення до дитини та її можливостей, а є підказкою для нас, як зробити освітній процес доступним для неї.

Нія Нікель, мати дитини з інвалідністю, активістка за права людей з інвалідністю, наголошує, що освіта має змінювати ставлення суспільства до інвалідності, формуючи інклюзивне середовище через навчання всіх і кожного:

«Коли ми говоримо про освіту, то маємо не забувати, що навчати треба не батьків дітей з інвалідністю, не саму дитину з інвалідністю, а всіх навколо».

2.2. Лідерство через приклад: рольові моделі для дівчат з інвалідністю

Зразки для наслідування є дуже важливими для молоді загалом, зокрема для дівчат з інвалідністю. Це можуть бути сестри чи брати, інші родичі, активісти та активістки, інші відомі та успішні люди.

Софія Д., учасниця школи «Лідерка-тінейджерка»:

«Раніше я думала, що через те, що я дитина з інвалідністю, я не досягну нічого в житті, у майбутньому в мене не буде роботи. Але після проєкту я побачила, що таких, як я, багато, і навіть наші організаторки школи “Лідерка” Алла Гінкул та Тетяна Герасимова — також жінки з інвалідністю — вирвалися у світ і є досить популярними. Вони мені довели, що те, що я з інвалідністю, ні на що не впливає».

Цілі покоління людей з інвалідністю виросли, не маючи рольових моделей із різними видами порушень, не маючи прикладу, як-от: «Ця жінка теж пересувається на електричному кріслі колісному. В неї порушення моторики, як і в мене, але вона відома актриса, тож і я мрію одного дня стати відомою актрисою».

Публічна видимість людей з інвалідністю, зокрема в таких сферах як кіно, надзвичайно важлива для зміни суспільного сприйняття та боротьби зі стигмою. Коли глядачі бачать успішних, талановитих людей з інвалідністю на екрані, це руйнує упередження та сприяє розумінню різноманітності людського досвіду. Для дівчат з інвалідністю такі публічні постаті особливо значущі. Коли бачиш жінок, які схожі на тебе й досягають успіху, це вселяє віру у власні можливості, надихає мріяти та прагнути до високих цілей, попри наявні бар'єри. Як влучно зазначила американська письменниця та активістка Маріан Райт Едельман: «Ви не можете бути тим, кого не бачите». Саме тому що більше буде видимих та успішних жінок з інвалідністю у публічному просторі, то сильнішим буде їхній вплив на нове покоління дівчат. І це допоможе їм усвідомити свій потенціал та повірити у власну значущість. Важливо також заохочувати дівчат долучатися до спільноти жінок з інвалідністю, брати участь у заходах з неформальної освіти, тренінгах, таборах тощо до яких долучаються чи які організовують люди з інвалідністю. Там можна познайомитися, завести знайомства, знайти однодумиць та підтримку, а, можливо, і менторок, які допоможуть дівчатам і поділяться досвідом.

Тетяна Герасимова, директорка Fight For Right:

«Для дівчат та жінок з інвалідністю бачити успішних лідерок, які поділяють твій досвід, — це життєво необхідно. Рольові моделі руйнують твої власні стереотипи про те, що ти чогось не можеш, що тобі не вдасться. Їхня видимість у публічному просторі — потужний сигнал про те, що інвалідність не є перешкодою для досягнення мрій та здійснення вагомого внеску в суспільство. Це спонукає тебе мріяти масштабніше, бачити цей світ ширше, бути впевненою: “Я теж зможу”».

Окрім важливості бачити себе у яскравих та далеких прикладах успіху, надзвичайно важлива підтримка в найближчому оточенні. До кого звернутися по пораду, допомогу чи просто поділитися невдачею? В Україні культура менторства, де досвідченіші жінки підтримують інших, лише набирає обертів, але вже демонструє свою ефективність. Проте менторками можуть бути не лише дорослі. Дівчата та жінки з подібним досвідом здатні формувати потужні спільноти підтримки на рівні школи, класу чи громади.

Софія Д., учасниця школи «Лідерка-тінейджерка»:

«На уроці громадянської освіти в усього класу спитали, хто, на їхню думку, був/була б найкращим/-ою старостою. І майже всі назвали мене, я такого навіть не очікувала. Сказали, що я подаю хороший приклад, я дуже цікава».

Зокрема, важливим є формування культури сестринства — взаємної підтримки, емпатії та солідарності між дівчатами та жінками. Організація сприятливого простору, де кожна дівчину почують, де її виклики зрозуміють, де допоможуть порадою чи скерують на подальший шлях. Участь у таких мережах дає відчуття належності, впевненість у власних силах та натхнення рухатися вперед. Також це додає сміливості, щоб дівчина наважилася ініціювати активність, визначилася з подальшим шляхом тощо. Менторство та сестринство як на рівні яскравих прикладів, так і в щоденній взаємодії — це потужні інструменти для зростання лідерського потенціалу кожної дівчини.

Олександра Вовченко, випускниця школи «Лідерка» (2021), проєктна асистентка ГО Fight For Right:

«У мене був випадок, коли дівчина, не набагато молодша від мене, через велику опіку мами не мала власного стрижня, мама їй багато що забороняла. Ця дівчина побачила, що я вільно подорожую — у справах чи просто так — країною; Укрзалізницею чи літаком за кордон. І вона вперше замовила квиток на потяг Укрзалізниці, хоча боялася. Ми з нею це пропрацьовували, обговорювали. Вона зараз дуже крута, молодець, я стежу за нею в соцмережах».

2.3. Партнерство заради підтримки: єдність батьків, освітян, асистентів

Під час навчання школярок з інвалідністю тісна співпраця між педагогами/-инями та батьками/матерями (опікунами/-ками) відіграє важливу роль у забезпеченні гармонійного розвитку дівчат та успішної соціалізації. Олена Петрушкевич, психологиня-експертка Мережі освітніх проєктів «МрійДій», переконана: головне в інклюзивному освітньому процесі — командна налаштованість дорослих. Коли в класі є дитина з інвалідністю або додатковими потребами, у педагогинь спершу з'являється страх — і це нормально. Але подолати його можна через інформацію, підтримку й розуміння, що ти не одна.

На думку Світлани Маямсіної, учительки початкових класів із Харкова, важливо не зосереджувати увагу на інвалідності, а навпаки — побачити особистість. Допомогати дитині не як «особливій», а як рівноправній учасниці класу. З її досвіду, за наявності асистента чи асистентки така адаптація відбувається легше, без надмірного навантаження на вчительку та без емоційного тиску на дитину. Командна робота — це ще й турбота про професійне благополуччя педагогічного колективу.

Разом педагоги й педагогині, асистенти/-ки, батьки/матері, психологи/-ні, спеціалісти/-ки інклюзивно-ресурсного центру формують команду, яка може змінювати освітню культуру школи від формального визнання до справжнього прийняття.

Співпраця між педагогами/-инями та батьками — це фундамент для створення інклюзивного освітнього середовища, де кожна учениця з інвалідністю має можливість розкрити свій потенціал, відчути себе частиною шкільної спільноти, підготуватися до активної участі в суспільному житті та прийнятті рішень.

Не менш важливою є співпраця батьків з учителями/-ками. Насамперед це стосується надання якнайповнішої інформації про стан дитини. За словами освітян й освітянок, так буде набагато легше зрозуміти поведінку дитини та розробити індивідуальний навчальний план, дібрати ефективні методики для її навчання. А втім, не всі батьки готові визнавати, що їхні діти потребують індивідуального підходу.

За словами Олени Петрушкевич, більшість батьків бояться начепити ярлик на свою дитину, визнавши її інвалідність. Вони побоюються, що офіційне підтвердження статусу позбавить її якісної освіти й можливостей для влаштування на хорошу роботу. Проте без підтвердження такого статусу школа не може ввести окрему посаду в штатному розписі для підтримки дитини.

Олена Петрушкевич, психологиня-експертка Мережі освітніх проєктів «МрійДій»:

«Із мінімумом інформації про дитину ми ніби з ліхтариком у темному лісі, але я прекрасно знаю, що батьки мають право обирати, чим саме поділитися зі школою».

Світлана Маямсина, педагогиня:

«Не всі батьки готові визнати, що їхня дитина має якісь освітні проблеми, намагаються це приховати. Гадаю, що тут повинні працювати всі: і вчитель, й адміністрація школи, й інклюзивний центр, за яким ця дитина закріплена, і соціальні служби. Тільки разом ми можемо щось зробити».

Основні аспекти ефективної співпраці:

1. Відкритий та регулярний діалог. Постійне інформування батьків про успіхи чи труднощі дитини сприяє своєчасному виявленню й розв'язанню проблем. Зустрічі, телефонні розмови, електронне листування або спеціальні зошити для комунікації можуть стати ефективними інструментами для обміну інформацією.
2. Повага до досвіду та знань батьків. Батьки є першими та найважливішими експертами з потреб та можливостей своєї дитини. Якщо їх залучати до ухвалення рішень, враховувати їхні спостереження, це допоможе створити індивідуальний підхід до навчання та виховання учениць.
3. Спільне планування та реалізація індивідуальної освітньої траєкторії. Розробка й упровадження індивідуального навчального плану, що враховує сильні сторони, інтереси, потреби дитини, можливі лише за активної участі батьків. Спільне визначення короткострокових і довгострокових цілей сприяє узгодженості дій та підвищує ефективність освітнього процесу.
4. Підтримка та залучення батьків до шкільного життя. Запрошення батьків до участі в шкільних заходах, семінарах, тренінгах, спільних проєктах сприяє зміцненню партнерських відносин і створенню єдиного освітнього простору для дитини. Це також допомагає батькам відчувати себе частиною шкільної спільноти, отримати необхідну підтримку від інших батьків та педагогів.
5. Надання психологічної підтримки. Батьки дітей з інвалідністю часто стикаються з емоційними та фізичними викликами. Педагоги можуть сприяти організації груп підтримки, консультуванню, наданню інформації про ресурси та можливості для родин, що виховують дітей з інвалідністю. Це допомагає знизити рівень стресу та підвищити впевненість батьків у своїх силах.

Практичні рекомендації для педагогів і педагогинь:

- Ініціюйте регулярні зустрічі з батьками. Плануйте розмови заздалегідь, враховуючи зручний для батьків час, під час зустрічей обговорюйте питання, що стосуються навчання, розвитку, соціалізації дитини.
- Створіть канали для постійного зворотного зв'язку. Використовуйте різні засоби комунікації: електронну пошту, месенджери, спеціальні зошити для оперативного обміну інформацією та розв'язання поточних питань.
- Залучайте батьків до процесу ухвалення рішень. Обговорюйте з ними методи та стратегії навчання, адаптації навчальних матеріалів, оцінювання успішності дитини, враховуйте їхні побажання та пропозиції.
- Підтримуйте батьків емоційно. Висловлюйте розуміння та співчуття до їхніх переживань, надавайте інформацію, як можна отримати додаткову допомогу та підтримку як у школі, так і поза її межами.
- Сприяйте обміну досвідом між батьками. Організуйте зустрічі, семінари, тренінги, де батьки можуть ділитися своїми історіями, успіхами чи труднощами, знаходити підтримку й нові ідеї для подолання викликів.

Тетяна Кащенко, мати дитини з інвалідністю, наголошує, як важлива правова обізнаність батьків, яку може забезпечити школа:

«Добре, коли школи повідомляють батькам інформацію про правову і законодавчу допомогу, долучають їх до різних семінарів, тренінгів, до відкритих уроків, до всіляких заходів, щоб найближчі для дитини з інвалідністю люди були освічені в цьому питанні».

У центрі ефективної інклюзивної освіти завжди стоїть партнерство — щире, відкрите, довірливе. Особливо це стосується підтримки дівчат з інвалідністю, які можуть стикатися як з освітніми, так і з соціальними перешкодами. Спільна робота вчителів та батьків дозволяє не лише краще розуміти потреби дитини, а й вибудовувати узгоджену стратегію її розвитку. Коли родина та школа діють як єдина команда — зі спільною метою, відкритим діалогом і взаємною підтримкою — зростає впевненість самої дитини, а освітнє середовище стає більш передбачуваним і дружнім. Така взаємодія дозволяє створити умови, у яких дівчата з інвалідністю відчувають не лише прийняття, а й можливість бути почутими, сильними й видимими.

Таке партнерство виходить за межі формальних зустрічей — воно народжується у щоденних дрібницях: у довірливій розмові, у спільному розв'язанні складної ситуації, у прагненні зберегти гідність й унікальність кожної дитини. Особливо важливо це для дівчат з інвалідністю, які часто потребують освітньої адаптації й емоційної підтримки. Коли вчителі та батьки визнають одне одного рівноправними партнерами, готовими слухати й чути, дитина отримує найцінніше — відчуття стабільності та віри у свої сили. Це середовище, у якому

може розкриватися потенціал дитини з інвалідністю, формуватися самооцінка та сміливо будуватися мрії.

Марія Нікітіна, активістка за права людей з інвалідністю:

«Якщо ми хочемо рівних прав і рівних можливостей для нас, то маємо бути в кожній темі й на кожному заході, незважаючи на те, чи він присвячений людям з інвалідністю. Допоки ми не почнемо вважати себе й відчувати себе рівними членами суспільства, доти суспільство не почне рахуватися з нашими правами».

Дівчата з інвалідністю можуть поширювати історії, що стануть поштовхом для соціальних змін. Серед способів розповісти про себе — публічні виступи, конференції, форуми, різні масові заходи, а також соцмережі (як особисті дописи, так і участь у флешмобах). Заходи, де дівчина розповість свою історію, не обов'язково мають бути присвячені темі інвалідності.

А втім, поширювати історії успіху та змін слід безпечно. І цього також слід навчитися. Адже часом такі історії намагаються використати в маніпулятивних цілях або транслювати лише через призму інвалідності.

Лідерка Олександра Вовченко рекомендує чітко окреслювати межі: що варто розповідати, а що ні. Також важливо завжди контролювати наратив, який про тебе поширюють у суспільстві. «Створюючи особистий бренд, — наголошує Олександра, — ми завжди маємо стежити за тим, про що ми говоримо і з ким».

Олександра не дозволила суспільству нав'язати їй ролі жертви чи символу. Вона чітко формулює, про що й навіщо розповідає: тільки там, де компетентна, тільки тоді, коли це надихає. Вона вчить: бути репрезентацією — це не сповідь, а зміна. Її історія — про вибудовування стрижня, про силу жінок з інвалідністю й про те, як соціальні мережі та публічні виступи можуть ставати інструментом впливу.

Історії успіху та реалізації талантів дівчат з інвалідністю важливі для всього суспільства. По-перше, громада дізнається з перших вуст про їхні потреби й можливості — наприклад, водити машину, щось ремонтувати, малювати, програмувати, працювати в будь-яких сферах. По-друге, збільшується рівень обізнаності про інклюзивне середовище та його цінність. Дівчата можуть долати стереотипи та розплющувати очі широкому загалу на кумедність і шкоду упереджень.

Олександра Вовченко, випускниця школи політичної участі для дівчат з інвалідністю «Лідерка», проєктна асистентка Fight For Right.:

«Вибудовується отой стрижень, молоді дівчата бачать, що можна робити зміни, рухатися далі, бути незалежними й робити те, що їм подобається».

Олександра наголошує, що освіта й публічне висвітлення історій допомагають дівчатам з інвалідністю відчувати свою силу та можливість впливати на життя та суспільство.

ПІСЛЯМОВА

У розвитку лідерства дівчат з інвалідністю освітянам та освітянкам важливо мати також підтримку організацій людей з інвалідністю. I Fight For Right радо стане з вами пліч-о-пліч на цьому шляху і поділиться своєю експертизою.

Ось ключові ініціативи цього напрямку:

Тренінгові програми з адвокації та лідерства. Fight For Right організовує навчання дівчат і жінок з інвалідністю, завдяки чому учасниці отримують знання та навички з адвокації своїх прав та прав інших людей з інвалідністю, ефективної комунікації, публічних виступів, управління проектами, фандрайзингу тощо. Дівчата та жінки стають упевненіші у своїх силах та впливають на ухвалення рішень у своїх громадах. Зокрема, Fight For Right з 2019 року навчає дівчат і жінок з інвалідністю лідерству в межах школи політичної участі «ЛІДЕРКА», розвиткової програми «Зміцнення», освітньої ініціативи «Лідерка. Інтенсив». Наші випускниці вже впливають на зміни в громадах, засновують свої організації, стажуються в державних органах влади та ініціюють важливі зміни.

Підтримка від менторок. Учасниці проєктів Fight For Right отримують індивідуальну підтримку від лідерок та експерток, які діляться своїми знаннями та допомагають долати перешкоди на шляху становлення їхнього лідерства. Зокрема, випускниці школи «ЛІДЕРКА» стали менторками для учасниць програми «ЛІДЕРКА-тінейджерка» та діляться своїм досвідом у форматі рівна-рівній та допомагають підліткам пройти через перші важливі етапи самостійного ухвалення рішень.

Створення платформ для співпраці над новими проєктами та взаємопідтримки. Участь дівчат і жінок у проєктах Fight For Right – це зустрічі онлайн та офлайн, форуми, нетворкінги, мандрівки, ретрити та інші заходи, де жінки з інвалідністю можуть обмінюватися своїми історіями успіху, викликами та напрацюваннями, підтримувати одна одну і разом формувати спільноту лідерок з інвалідністю.

Підтримка локальних ініціатив. Команда Fight For Right підтримує проєкти дівчат і жінок з інвалідністю на рівні громад, допомагає їм втілювати в життя свої ідеї та очолювати позитивні зміни у своїх громадах.

Адвокаційні кампанії на рівні держави. Ми вже багато років послідовно залучаємо дівчат жінок з інвалідністю до адвокаційних кампаній, спрямованих на зміну законодавства та політик, що стосуються їхніх прав та можливостей, зокрема шляхом долучення до обговорення законопроектів і внесення правок, розробки порядку денного спільноти людей з інвалідністю тощо.

Дізнатися більше можна за цими посиланнями:

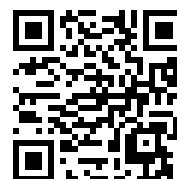
1. Сайт громадської організації людей з інвалідністю Fight For Right – ffr.org.ua



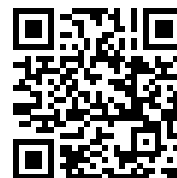
2. Онлайн курс про лідерство для дівчат та жінок з інвалідністю – <https://study.ed-era.com/uk/courses/course/6147>



3. Базовий курс «Захист прав людей з інвалідністю» – <https://prometheus.org.ua/prometheus-free/zahyst-prav-lyudey-invalidnistyu/>



4. Важливі та актуальні аналітичні матеріали – <https://ffr.org.ua/projects/tsentr-doslidzhennya-prav-lyudej-z-invalidnistyu-drc/>



Ми у Fight For Right переконані, що за всебічної підтримки батьків і матерів (опікунів / опікунок), освітян та освітянок, спільноти людей з інвалідністю дівчата з інвалідністю зможуть не лише здобути якісну освіту і розвинути своє лідерство, а згодом стати депутатками, очільницями міст та політичних партій, керівницями компаній, громадськими активістками. Чим більше ми вкладатимемо сил в їхній розвиток і впевненість зараз, то швидше вони стануть агентками змін у суспільстві, руйнуватимуть стереотипи й розвиватимуть свої власні ініціативи. А це сприятиме швидшій розбудові інклюзивного суспільства, де кожна дівчина та жінка з інвалідністю матиме можливість реалізувати свій лідерський потенціал, стати незалежною і самодостатньою та зробити внесок у розбудову України.

Не бійтеся експериментувати, адаптовувати запропоновані методи до потреб ваших учениць та ділитися власним досвідом. Пам'ятайте, що кожен маленький крок має значення.

Нехай цей посібник буде живим документом, який надихатиме вас на нові ідеї та партнерства.

FFR © 2025

Жодна частина цієї публікації не може бути відтворена в будь-якій формі або будь-якими засобами, електронними чи механічними, без письмового дозволу ГО Fight For Right.

