



## Серія нарисів для сімей, які опікуються людьми з інтелектуальними порушеннями, про успішне подолання кризи, спричиненої Covid-19

Матеріали підготовано у рамках проекту Благодійного товариства допомоги особам з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень «Джерела» «Долаємо кризу разом». Подолання кризи у повнолітніх осіб з інтелектуальними і поведінковими порушеннями та їх сімей, спричиненої карантинном від Covid-19» за фінансової підтримки міні-гранту від проекту ЄС «Підвищення потенціалу ОГС соціальної сфери України», що фінансується Європейським Союзом. Погляди висвітлені в цій публікації можуть не збігатися з поглядами Європейського Союзу.

### НАРИС ПЕРШИЙ

*Іноді бути братом навіть краще,  
ніж бути супергероєм.  
Марк Браун*

### ОПАНОВУЮЧИ ХВИЛЮ



Представлена нижче розповідь описує справжню братерську любов і вміння спільно, допомагаючи один одному, переносити удари долі. Карантин продемонстрував важливість протягнути руку допомоги близьким.

Герої розповіді – брати Віталій та Федір. Працьовитий Віталій годує свою родину і є опорою для всієї сім'ї. Товариський та веселий Федір має сильний інтерес до інформаційних технологій, вправно користується

інтернетом та різними комп'ютерними програмами, проте має одну індивідуальну особливість – інтелектуальні порушення.

До карантину брати жили розміреним життям. Віталій жив окремо і віддавав себе матеріальній підтримці родини, а Федір – із мамою, щоденно відвідував центр, працюючи там на заняттях та перебуваючи серед друзів і педагогів. Ізоляцію через пандемію брати зустріли у Києві. На початку карантину було прийнято рішення: брати та інші члени родини зустрінуть його пліч-о-пліч, долаючи кожну, навіть дріб'язкову проблему разом.

Інформаційні фейки, страхи, невпевненість і деякі карантинні вимоги відверто викликали невдоволення і гнів, особливо у Віталія, оскільки йому загрожувала перспектива втрати заробітку. На щастя все обійшлося, а нові умови життя потроху стали звичними і брати гідно пристосувались до змін.

Першим себе опанував Віталій, хоча карантинна ситуація несла в собі низку загроз, та він зміг налагодити як свою професійну активність і не втратити заробіток, так і емоційне життя, що допомогло вберегти стосунки із своєю ріднею та друзями. Тобто Віталій взяв впевнений курс на налагодження життя та його покращення, виховання у собі витримки і толерантності.

Приємним здивуванням стало те, що Федір став справжнім помічником та супутником Віталієві. Спочатку Федір важко переживав стрімке скорочення кола спілкування. Всі денні центри для осіб з інвалідністю було зачинено, а рекомендацій щодо організації звичної всебічної діяльності під час кризових умов бракувало, а тому всі мали самотужки торувати власний шлях. Згодом для Федора джерелом можливостей став інтернет і за короткий час він опанував кілька нових комп'ютерних програм. Це дозволило йому відновити зв'язок із своїми друзями та важливими людьми. Окрім цього, з допомогою брата, він знайшов велику кількість захопливих занять: онлайн уроки, розвиваючі відео, навчальні та розважальні телепрограми, що дозволило відчувати себе краще під час карантину.

Так, Віталій, Федір та їхня мама разом пережили найбільш загрозливі моменти особистої та сімейної кризи, не втратили душевної рівноваги, здобули нові знання і неоціненний досвід. Рішення про окреме проживання та переїзд приймалось складно через абсолютно незрозумілі епідемічні перспективи. Сімейна нарада обмірковувала всі можливі "за" та "проти". Федір із мамою були готові переїхати в село на деякий час. Брати домовились підтримувати зв'язок для обміну успіхами та взаємодопомоги у складні моменти.

Саме так, майже у повній ізоляції і за відсутності підтримки від держави сім'я змогла разом «опанувати хвилю» у «морі скрути», а це – вимога нашого сьогодення.

## ЗІ ЗНАКОМ «ПЛЮС»

Фото Анастасія Шульга



Запропонована історія – це історія двох дуже близьких людей – матері та донечки, а також того, як вони мужньо долали карантинні перепони і використовували по максимуму кожен можливість стати скульпторками свого хорошого настрою та самопочуття.

Наші героїні – це молода, але загартована труднощами

мама Ганна та її юна донечка Марічка. Вправна господиня Ганна здатна одночасно робити велику кількість справ одночасно і давати раду повсякденним неприємностям, забезпечуючи затишок та комфорт своєї родини. Марічка – привітна, весела та слухняна дівчина, яка дуже любить спілкуватись та допомагати мамі у будь-якій роботі попри особливий статус, а саме – інтелектуальні порушення.

Ганна звикла самотійно доглядати дитину і не полишати свій власний особистий розвиток. «Карантинний вир» сім'я зустріла в місті, а разом з цим і зміну звичного способу життя. Постійне спілкування з широким колом друзів та знайомих, відвідування реабілітаційного центру і улюблені Маріччині заняття опинились під заборноюю.

Через сумніви, тривоги, інформаційний тягар, нестачу фінансів і невизначеність родина тимчасово переїхала до наповненого роками теплих та хороших спогадів спокійного села. Клопіт з облаштування оселі допоміг відволіктись, заспокоїтись та навіть отримати приємні емоції від результату роботи. Окрім цього родина опинилась у великій компанії, а догляд за трьома племінниками став додатковим обов'язком для мами Ганни. З одного боку – клопіт, а з іншого – спокій щодо рідні і можливість бути їм корисною. Жінка збрала інформацію про вірус, засоби профілактики і встановила нові правила поведінки для всіх близьких. Досвід з переїздом виявився ще й економічно вигідним, оскільки у родичів було власне господарство.

Мама Ганна вважає, що життя її донечки навіть покращилось. Свіже сільське повітря, можливість виходити на прогулянки та працювати на городі, доступ до свіжих літніх овочів та фруктів, річка й інші літні цікавинки дуже добре вплинули на її настрій та здоров'я. А ще для Марічки дуже важливо бути у великій компанії своїх родичів. Звісно, що дівчинці бракувало установи, яку вона звикла відвідувати, але постійний зв'язок з педагогами значно покращував її настрій. Активна робота в селі на свіжому повітрі пішла на користь мамі. Ми запитали її:

– Чого ще бракувало після переїзду?

– Гарячої води (віджартовується мама Ганна).

Наші героїні віднайшли в собі сили та насагу ловити кожен приємний момент свого «карантинного життя». Вони змогли відчути тепло родинного спілкування, хорошого настрою, насичені емоції, внутрішній комфорт.

Воду можна просто нагріти. Головне, що серце переповнює тепло любові та ніжності...

## НАРИС ТРЕТІЙ

*На будь-яке Могутнє Зло завжди знайдеться Могутнє Добро.*

*Баланс неминуче буде збережено.*

*Брайан Ламлі,*

*«Хаггопіана та інші розповіді»*

## РІВНОВАГА



Представлена історія є історією мами та сина, які спільно долали карантинні труднощі та боролись проти коронавірусної загрози. Вони змогли віднайти баланс між переживанням негативних почуттів та приємними моментами ситуації, що склалась. Так, їхній успіх виявився у знайденій рівновазі.

Мама – активна та бадьора жінка Валентина, яка любить сільську місцевість, уміє працювати на

землі. Син Тимур – жвавий хлопець, якому важко без постійного спілкування, він любить допомагати з різноманітними домашніми справами, уміє в'язати, є великим прихильником відеоігор та має таку особливість як інтелектуальні порушення.

На час карантину Валентина та Тимур одразу вирішили змінити велике місто на затишне рідне село, вони переїхали до родичів у віддалену хату. Найближчі сусіди були від їхньої нової домівки на відстані кількох кілометрів. У такій віддаленості знайшлися свої плюси – менше новин про коронавірус, менше обговорення цих новин і, як наслідок, менше знервованості та психологічного тиску. Родина зосередилась на повсякденних справах і городніх роботах.

До вірусної загрози герої жили розміреним звичним життям: Валентина ходила на улюблену роботу, а Тимур відвідував свій центр реабілітації. З переїздом герої втратили ці можливості. Мама сумнівалась, чи вдасться знову повернутись до роботи у місті. Тимур лише у перші дні мріяв про швидке повернення до занять і сумував за своїми знайомими.



Допоміг синові «переключитись» новий досвід піклування за домашніми тваринами – псом Тошкою та котом Мурчиком.

Валентина зазначила, що її стосунки із близькими значно покращились, а саме спільне переживання скрутного часу згуртує та зміцнює стосунки. Хвилювання змінилось на сподівання, що карантин закінчиться найближчим часом і вся рідня вийде із нього здоровою. Основний позитивний вплив на Валентину, за її словами, мав її власний оптимізм, що завжди допомагав долати навіть найважчі труднощі та рухатись далі, а також увага близьких людей, чия підтримка була важливою для жінки під час переживання криз. Труднощі, розділені із близькими, стають менш гнітючими.

Для Тимура переживання кризової ситуації виявилось напруженим, спершу було важко звикнути до нових умов та дуже хотілось до знайомого та близького міста. У селі він мав як розваги, так і роботу: можливість підтримувати зв'язок по телефону із друзями та родичами, відпочинок за відеоіграми, а із роботи – допомога по господарству, по дому та на городі, де завжди вистачало справ.

За таких умов наші мужні герої перебували у стані балансу між напруженням та розслабленням, між браком інтересів та наповненістю часу, між відчуттям втоми та бадьорістю.

Коронавірусна пандемія багатьом змінила плани, змусила пристосовуватись, виснажила багатьма вимогами та заборонами, але ж і навчила дечому. Наприклад, Валентина вважає, що налагодила гарні стосунки із родичами і навчилась чітко помічати щире ставлення. Чи то вірус так вплинув, чи то сільське повітря.

## НАРИС ЧЕТВЕРТИЙ

*Інколи світ дає тріщину, щоб впустити  
в себе світло та показати вихід  
із темряви тим, хто може побачити.  
Тіс «Shades of Blue»*

## ПОШУК



Важливою проблемою щодо карантину для багатьох людей стало обмежене коло спілкування – буває важко відмовитись від звичних контактів та ще й бачити щодня одних і тих самих людей, якими б рідними вони не були. І тут починається пошук нових способів спілкування, нових занять та способів відновити свої сили.

Ця історія про сім'ю, зачинену під час карантину у Києві, а також про деякі моменти життя Тетяни та її доньки Оленки, яка має синдром Дауна. Ця розповідь про біль ізоляції від тривалого перебування вдома та

необхідність невпинно забезпечувати як свій власний захист, так і захист своєї дитини.

Для Тетяни початок карантину ознаменувався браком сил та відчуттям постійної втоми, нова невивчена ситуація здавалась найважчим випробуванням, зосередитись на будь-чому було дуже важко і жінка швидко занепала духом. Велике місто тиснуло кількістю людей та лякало підвищеною вірогідністю підхопити вірус. Згодом виявилось, що Тетяна отримала змогу переглянути доступні їй ресурси – свою позитивну установку – впевненість у тому, що все буде добре та можливість приділити більше уваги для себе. Зараз мама Тетяна розповідає, що карантин став для неї поштовхом до того, щоб звернути особливу увагу на своє здоров'я та покращити його, оскільки до карантину побутові дрібнички забирали неймовірно велику кількість часу, але згодом їх стало набагато менше, що дало змогу розгледіти більш вагомні аспекти життя.

До вірусної загрози Тетяна вправно забезпечувала благополуччя домашнього господарства та своєї любої донечки. Із початком карантину до відповідальності жінки додалися карантинні вимоги. Вона почала письмово складати план дій на тиждень і вписала додаткові обов'язки у свій графік. Часу почало вистачати майже на все.

Для Оленки основним завданням стало відновлення спілкування. Почала дівчина з телефонних дзвінків друзям, але після того, як Оленка поговорила з подругою дві години і в неї закінчились кошти на рахунку, вона спільно з матір'ю почала шукати нові способи спілкування: стала переписуватись в інтернеті та випробовувати онлайн дзвінки. Так дівчина отримувала підтримку своїх друзів та педагогів, обмінювалась останніми новинами, хоча їй дуже бракувало саме живого спілкування. Важко було розібратися із платформою ZOOM, що стала популярною під час карантину, доводилось одночасно консультиватись із племінником та зідзвонюватись із педагогом, щоб зробити все правильно. Нові способи не одразу виявились зручними, був потрібен час на звикання, проте вони врешті-решт принесли багато позитивних емоцій та відігнали самотність. Справжнім випробуванням стали спроби підключитися до онлайн занять, оскільки час від часу пропадав інтернет, або був поганий зв'язок, з'являлись шуми, або в когось розпочинався на фоні ремонт, тож шлях був складним і тернистим, але результат був того вартий.

Мама Тетяна зазначила, що навіть завдячує карантину. І вона, і донька змушені були набути абсолютно нових для них обох навичок та пристосуватись до нової повсякденності. Знайде той, хто шукає, адже так?

*Спокій та терплячість – це найбільші прояви внутрішньої сили.  
А людина, хто має таку силу,  
зможе досягти всього, чого захоче.  
Бенджамін Франклін*

### КАРАНТИННИЙ БУДДА



Для багатьох людей коронавірусна загроза перетворилась на джерело постійного стресу, але для деяких людей ця ситуація створила можливість сповільнитись та заглибитись у себе, аби дослідити власні почуття та почуття оточуючих близьких людей, так би мовити, «пізнати дзен».

Героями цієї розповіді стали батько Андрій та син Святослав, у якого аутизм. Під час карантину їм часто доводилось змінювати місце проживання: змінювати будиночок у селі та однокімнатну квартиру в місті. У той же час дружина Андрія ходила на роботу (працювала продавчиною). Чоловіки взяли на себе догляд за домашнім господарством.

Для Андрія перехід до карантинних умов був доволі легким, адже він протягом останніх п'яти років був фрілансером та працював вдома. Тато має особливу життєву філософію – він вміє розслаблятися за будь-яких умов та вважає вміння правильно відпочивати безумовно необхідним.

Спершу Святославу було дуже складно звикнути до нових умов, адже йому дуже погано дається звикання до змін у деяких сферах життя. Він дуже прагнув потрапити до свого центру, інколи навіть сильно злився через неможливість прийти на навчання та побачити своїх друзів та педагогів, і в цей тяжкий час для Святослава міцною опорою став батько.

Андрій влаштував для Святослава справжню школу життя, аби Святослав відчув свою важливість в цей час для родини. Разом вони заповнювали квітанції, лагодили раковину в селі, ходили на риболовлю та готували їжу. На завершення дня обов'язково правильно розслаблялись переглядаючи спортивні передачі, улюблені мультфільми та шукаючи нові способи відпочинку. У такому цікавому графіку переїзди між селом та містом припинили бути проблемою для хлопця, він знайшов спосіб пристосуватись і за прикладом батька почав сприймати дорогу як відпочинок.

Одного разу хлопці приготували для мами обід, який вона могла взяти з собою на роботу. Святославу було важко, проте він вперто вчився чистити картоплю, а коли порізався, то сказав батькові, щоб той не

зважав, бо нічого страшного не трапилось. Андрій все ж зміг переконати сина разом полікувати руку.

Одним із нових вражень, з яким познайомився Святослав, стала дорога із міста в село. Він вивчив всі кнопки керування у татовій машині, зміг побачити зміни природи навесні та влітку, помітив у сусідньому селі гніздо лелек і тепер з нетерпінням чекає кожної нової поїздки та підбирає музику для дороги.

Карантин допоміг батьку та сину більше дізнатися один про одного: про улюблені фільми, команди, музику, хобі. А найголовніше – випрацювати найкращу для їхньої сім'ї стратегію подолання кризових ситуацій – займатися роботою, менше зациклюватись на зовнішніх негараздах та вчитись релаксувати.