

Юлія Чаплінська

Як говорити з дітьми про кіборгів?

пам'ятка для батьків



НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПОЛІТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Юлія Чаплінська

ЯК ГОВОРИТИ З ДІТЬМИ ПРО КІБОРГІВ?

Пам'ятка для батьків

Київ 2023

УДК 159.91/.98+616.7+316.662.2/.3:316.4.063.3+37.06:364.62
Ч 19

Рекомендовано до впровадження рішенням вченої ради
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України
(протокол № 11/23 від 26 вересня 2023 р.)

Чаплінська Ю.

Як говорити з дітьми про кіборгів? Пам'ятка для батьків /
Юлія Чаплінська. – Київ, 2023. – 28 с.

У пам'ятці наведено корисні поради та підказки для батьків, як говорити з дітьми про кіборгів – людей, які мають роботизовані протези чи імпланти. Пам'ятка допоможе дізнатися більше про внутрішній світ кіборгів та сформувану загальну стратегію розмови. Тут ви знайдете цікаві факти про кіборгів, їх класифікацію та різновиди протезів. Ви дізнаєтесь, як проходить процес реабілітації, і зможете краще зрозуміти, що означає бути кіборгом. Не зайвими також будуть поради щодо того, як почати розмову про кіборгів з дитиною, як відповідати на незручні запитання і як сформувану у дитини позитивне ставлення до цих мужніх людей. Рекомендації щодо медіапродукції допоможуть знайти цікаві книги та мультфільми про особливості життя людей, які мають інвалідність, а список запитань – проаналізувати медіапродукти разом з вашою дитиною і зробити нові відкриття та цікаві висновки.

УДК 159.91/.98+616.7+316.662.2/.3:316.4.063.3+37.06:364.62

© Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2023
© Чаплінська Ю. С., 2023

ЗМІСТ

Вступне слово	4
З чого почати розмову з дитиною про кіборгів?	5
Усе, що треба знати про кіборгів	6
Хто такі кіборги?	6
Які бувають кіборги?	8
Які є протези?	11
Як людина перетворюється на кіборга?	12
Прийняття кіборгів	14
Розмова про доброту, толерантність та емпатію	14
Незручні запитання	15
Кіборги, які надихають	19
Рекомендації щодо медіапродукції з теми	24

Вступне слово

Шановні батьки!

Дякую, що вирішили скористатися цією брошурою. Її створено спеціально для тих, хто хотів би поговорити зі своїми дітьми про кіборгів та їхню важливість для України. З огляду на сучасні події, особливо воєнну агресію Російської Федерації проти України, знання про кіборгів та їхній внесок у сучасну українську історію стають особливо актуальними.

Під час цієї війни поранення дістали багато людей – не тільки військові, а й цивільні. Деякі з них потребували роботизованих протезів або імплантів для нормального функціонування в суспільстві. Ці люди, яких ми називаємо кіборгами, втратили частину свого фізичного тіла, але не втратили силу свого духу, мрій та надій. Вони проходять тривалий і складний реабілітаційний процес для того, щоб вести активне та повноцінне життя, використовуючи нові технології і протези. Ми можемо допомогти їм інтегруватися в суспільство.

Мета цієї брошури – надати вам інформацію та практичні рекомендації щодо того, як пояснити дітям, хто такі кіборги, яку важливу роль вони відіграють в українському суспільстві і як потрібно з ними комунікувати, щоб випадково не образити їхні почуття. Я вірю, що розуміння та прийняття кіборгів допоможе створити толерантне й підтримувальне середовище, де кожна людина має змогу розвиватися та відчувати себе повноцінною і важливою частиною соціуму

У цій брошурі ви знайдете пояснення, хто такі кіборги, інформацію про різні типи роботизованих протезів та їхні можливості, дізнаєтеся, як кіборгізація змінює життя людини, і про силу духу й нескореність, які можуть стати прикладом для всіх нас. Крім того, вам будуть надані поради щодо того, як пояснити цю тему дітям у зрозумілій і доброзичливій манері. Представлені в брошурі підходи та приклади допоможуть вам відповісти на запитання дітей та розширити їхнє розуміння проблеми і толерантність до тих, хто може зовні від них відрізнятися. Усі разом ми можемо створити відкрите та прийнятне середовище для різних людей, незалежно від їхніх особливостей.

Хотіла б нагадати, що ваша роль як батьків є надзвичайно важливою у формуванні розуміння та прийняття кіборгів у дитячій свідомості. Ваші відкритість, емпатія та знання є ключем до створення розумного і підтримувального оточення для всіх дітей.

Дякую за ваш інтерес та зусилля у вихованні толерантної і розумної молоді. Також для розмови з дітьми на цю теми ви можете скористатися іншим виданням – “Хто такі кіборги? Брошура для дітей”.

*З найкращими побажаннями,
Юлія Чаплінська*

З чого почати розмову з дитиною про кіборгів?

Початок розмови з дитиною про людей, які мають роботизовані протези, або кіборгів, потрібно запланувати якомога раніше. Така розмова і пояснення не тільки сприятимуть формуванню у дитини толерантного та емпатійного ставлення до людей з інвалідністю, а й можуть позбавити дорослих ніяковості в ситуаціях, коли дитина вперше побачить кіборга на вулиці і голосно та невимушено почне ставити незручні запитання. Щоб такого не трапилося, потрібно заздалегідь потурбуватися про це і надати дитині всю необхідну інформацію.

Перш за все потрібно підготуватися до розмови: ознайомтеся з інформацією; відшукайте картинки, які б могли слугувати наочним матеріалом. Оберіть час і комфортну атмосферу, щоб ваша дитина була зосередженою і не відволікалася.

Почніть розмову з ознайомлення дитини із самим поняттям "кіборг". Запитайте, чи чула вона про кіборгів, і поясніть хто це такі простими словами, що відповідають її рівню розуміння. Закцентуйте увагу на тому, що кіборгами також можуть називати людей з інвалідністю, але інвалідність – це набагато ширше поняття.

Поясніть технічні моменти, а саме: якими бувають кіборги, що таке протез і які можуть бути їхні різновиди. Якщо дитина зацікавиться, коротко поясніть, як відбувається процес "трансформації" в кіборга.

Зосередьте увагу дитини на позитивних аспектах. Підкресліть, що кіборги – це незвичайні люди, які, незважаючи на втрати, зуміли повернутися до життя завдяки своїй силі духу та мужності.

Поділіться прикладами. Розкажіть дитині, щоб надихнути її на великі досягнення, історії про надзвичайних кіборгів, які досягли своїх мрій та перемог.

Збалансуйте інформацію і поясніть, що кіборги – це лише одна з багатьох ознак людини. Кіборгізація не робить нікого поганим або хорошим. Це лише специфічна особливість. Як колір очей або волосся, як родимка на тілі. І потрібно звертати увагу на внутрішній світ людини, цінувати її особистість.

Окремо обговоріть з дитиною правила поведіння в громадському місці, якщо дитина побачить кіборга. Наприклад, не роздивлятися його, не галасувати, не дивуватися. Якщо дитина захоче поспілкуватися з кіборгом, нагадайте їй про особисті межі і про те, що некоректно ставити особисті запитання, які можуть викликати болісні спогади.

Правила дружби: через те що кіборгами сьогодні стають не тільки військові, а й цивільні, зокрема діти, у клас вашої дитини може прийти навчатися дитина з роботизованим протезом. Тому потрібно обговорити з вашою дитиною почуття, які в неї викликають кіборги. Можливо, страхи, для того щоб їх розвіяти. Можливо, смуток чи жалощі, щоб ваша дитина не трансливала їх відкрито (що може

засмутити чи образити кіборга). Можливо, цікавість та інтерес, який можна вгамувати вдома, щоб він не виглядав нездоровим на публіці.

Будьте відкритими до запитань, навіть незручних або тих, на які ви не маєте відповіді. Будьте спокійними і не бійтеся, що ви чогось не знаєте, запропонуйте дитині пошукати відповідь разом. Можливо, пофантазувати; можливо, погуглити. Намагайтеся створити атмосферу довіри, коли дитина може поставити будь-які запитання та отримати відповіді без страху або сорому.

Обов'язково зважайте на вікові особливості дитини. Пристосуйте розмову до рівня розуміння вашої дитини, уникайте складних термінів і надмірної деталізації. Якщо дитині буде потрібно, вона сама поставить купу уточнювальних запитань.

Наголосіть на значущості доброти. Підкресліть, що важливо завжди бути добрим і толерантним до інших, незалежно від їхньої зовнішності чи здібностей. І поясніть, що дитині потрібно поводитися з кіборгами так само, як вона поводить себе з іншими. Адже найкращий комплімент для кіборга – коли його протез перестають помічати.

Стимулюйте дитячу творчість. Можете запропонувати дитині створити свою історію або малюнок про кіборга, де вона може втілити свої думки, ідеї та фантазії про те, як зробити світ кращим, як можна поліпшити роботизовані протези, як покращити будівлю школи, щоб кіборгам у ній було комфортно навчатися, тощо.

Запропонуйте різні рольові ігри. Спробуйте дібрати такі, де ваша дитина зможе уявити себе кіборгом або відчути проблеми, з якими можуть стикатися кіборги, чи варіанти, як вона може допомагати іншим кіборгам у пригодницьких історіях.

Усе, що треба знати про кіборгів

Щоб дорослі змогли підготуватися до розмови з дітьми, ми зібрали коротку інформаційну довідку про кіборгів, спираючись на яку можна відповісти на більшість дитячих запитань.

Хто такі кіборги?

Кіборги – це люди, які мають роботизовані частини тіла, такі як протези чи імпланти. Їх може бути видно неозброєним оком або ж вони приховані всередині тіла.

Люди можуть стати кіборгами і використовувати протези чи імпланти з різних причин. Ці роботизовані частини тіла допомагають кіборгам виконувати різні завдання, які на перший погляд могли б здатися неможливими. Наприклад, кіборги можуть мати роботизовані руки, ноги або навіть штучний орган, який замінює оригінальний, що допомагає їм рухатися, брати участь у різних видах діяльності і повертатися до нормального життя після травм або хвороб. Кіборги можуть займатися альпінізмом, бігом, плаванням. Але для цього їм потрібні спеціальні види протезів і щоденні тренування.

Кіборги не тільки успішно опановують роботизовані пристрої, а й виявляють велику волю і силу духу. Вони показують нам, що навіть попри великі перешкоди і втрати люди можуть знайти в собі сили для повноцінного життя та здійснення своїх мрій. Вони є прикладом мужності, витримки і наполегливості.

В Україні у цього терміна є ще й своя особлива історія. Слово *кіборги* українці часто використовують у значенні "захисники Донецького аеропорту". Уперше у вересні 2014 року його вжив невідомий проросійський бойовик, коли намагався пояснити, чому передові загони російських військ у всеозброєнні не можуть захопити Донецький аеропорт, який захищає кілька десятків українських військових зі стрілецькою зброєю. Оборона Донецького аеропорту тривала 242 дні, оскільки цей об'єкт мав особливе стратегічне значення для забезпечення логістики Збройних Сил України. Нині таке значення слова увійшло до словників. Зокрема, до "Мислово" – онлайн-словника неологізмів та сленгу сучасної української мови. Прикметно, що Героїв Крут тепер стали називати "першими кіборгами". У 2022 році спільним наказом Міністра оборони України і Головнокомандувача Збройних Сил України встановлено День вшанування захисників Донецького аеропорту, який ми відзначаємо щороку **20 січня**.

Наразі в Україні через поранення, ушкодження і травми, спричинені воєнною агресією Росії, багато громадян змушені жити з роботизованими протезами і частинами тіла. Ці люди, яких ми називаємо кіборгами, стали символом сили й незламності українського народу. І це не тільки військові, а й цивільні. Часто роботизованими протезами користуються діти. Їх можна назвати новим поколінням українських кіборгів. Наразі Україна – єдина держава Європи, у якій значну частину населення становлять кіборги.

Після 2022 року кіборги показують нам, що навіть у найтяжчі часи, коли країна зазнає масштабної воєнної агресії, люди можуть зібрати всю свою силу волі і боротися за свободу й незалежність. Вони стають свідченням того, що не можна зламати дух українського народу, незалежно від того, які випробування чекають на нас попереду. Кіборги допомагають нам усвідомити, що навіть після численних травм і втрат ми можемо знову піднятися, знайти нові шляхи до щастя і далі будувати майбутнє.

Крім того, кіборги сприяють розвитку наукових технологій і медицини. Вони – джерело натхнення для вчених та інженерів, які працюють над створенням нових технологій роботизації і протезування. Так, наприклад, біонічна рука українського стартапу Esper Bionics увійшла до рейтингу найкращих винаходів "Time". А розташована в Україні компанія "Allbionics" виробляє сучасні біонічні протези за допомогою 3D-сканування. Ця компанія заявила про надання 150 безплатних біонічних протезів українцям, які постраждали внаслідок бойових дій і втратили верхні кінцівки. Наразі на теренах нашої держави працюють десятки як державних, так і

приватних протезно-ортопедичних підприємств. Найбільш відомі серед них – це Національний реабілітаційний центр “Незламні” Першого медоб’єднання м. Львів, Хмельницьке державне протезно-ортопедичне підприємство Міністерства соціальної політики та Вінницьке експериментальне протезно-ортопедичне підприємство (яке має 90-річну історію). Спеціалісти зазначених закладів та компаній безперервно працюють для поліпшення якості життя людей, які мають інвалідність, а також для відбудови та розвитку нашої держави.

І пам’ятайте, що кіборгізація – це не хвороба. Це просто людська особливість. Як колір очей людини чи родимка на тілі. Тому не потрібно кіборгів жаліти – вони заслуговують на повагу і рівне ставлення, як і всі інші громадяни України.

Українське суспільство відчуває величезну вдячність до кіборгів за їхню жертвність заради нашого спокою. Ми шануємо їхні досягнення, мужність і витримку. Вони є невід’ємною частиною нашої історії та культури, яка показує українську солідарність і здатність до подолання найскладніших випробувань.

Знання про кіборгів і визнання їхньої важливості допоможуть розширити наше розуміння порушеної проблеми і культивувати суспільну толерантність. Ми маємо бути відкритими та підтримувати кіборгів, а також усіх людей з інвалідністю. Вони мають право на повагу, рівні можливості та участь у житті суспільства.

Разом виховуймо толерантну та емпатійну молодь, яка буде цінувати кожен людину незалежно від її особливостей та розуміти важливість різноманітності. Нехай наші діти бачать у кіборгах справжніх героїв, здатних подолати будь-які перешкоди. Нехай вони навчаються відчувати співчуття та повагу до людей з інвалідністю, розуміють, що кожна людина має право на повноцінне життя та реалізацію своїх мрій.

Пам’ятаймо, що кіборги – це не просто люди з роботизованими частинами тіла, вони – це наші сусіди, друзі, брати і сестри, які докладають надзвичайних зусиль, щоб жити повноцінним життям. Тож підтримуймо, поважаймо їх, вірмо в їхні можливості!

Які бувають кіборги?

Роботизовані частини тіла відіграють важливу роль у житті кіборгів, допомагаючи їм функціонувати, повертатися до активного життя. Це можуть бути різні типи протезів, імплантатів та інших технологічних розробок.

Протези – це штучні замітники втрачених або пошкоджених частин тіла, таких як руки, ноги або органи. Вони допомагають кіборгам повернути часткову або повну функціональність. Завдяки цьому кіборги можуть виконувати різні повсякденні справи, такі як приготування їжі, пересування по квартирі, одягання. А також специфічні, наприклад, займатися спортом (біг, плавання, альпінізм) або творчістю (малювання, гра на музичних інструментах).

Імпланти – це електронні пристрої, вживлені в організм, які забезпечують додаткові можливості та функції. Наприклад, імплантовані слухові пристрої допомагають людям з вадами слуху чути звуки, а мозкові інтерфейси дають змогу керувати пристроями або навіть спрямовувати інформацію безпосередньо в мозок.

Так, учені з Технологічного університету Ейнховена (Нідерланди) створили мозковий чип, який допомагає сліпим людям бачити навколишній світ. Для активації роботи чипа потрібно одягати спеціальні окуляри з маленькою камерою. Вона зчитує зображення навколишнього середовища і відправляє його на вбудований в окуляри комп'ютер. Комп'ютер, відповідно, за допомогою штучного інтелекту трансформує зображення в точний образ. Потім імплантований чип завдяки бездротовому зв'язку отримує чорно-біле зображення і проєкує його в мозок.

Технологічні додатки також пов'язані з розробками в галузі штучного інтелекту і робототехніки. Вони призначені для людей, які просто бажають поліпшити свої природні дані. Наприклад, хочуть мати здатність відчувати електромагнітні поля або сприймати ультразвуки з частотою коливань 60 000 за секунду, мати скотопічний зір.

Загалом наразі є багато різних підходів до класифікації кіборгів – залежно від того, на яких критеріях базується така класифікація. Ось декілька популярних підходів.

За медичними показаннями. Класифікація кіборгів може ґрунтуватися на медичних показаннях, через які людина змушена користуватися роботизованими протезами або імплантами. Це можуть бути втрата кінцівок, органів або інші фізіологічні вади, отримані від народження або набуті внаслідок хвороби чи аварії.

За функціональними можливостями. Кіборгів можна поділяти за функціональними можливостями, яких надають їм роботизовані протези або імпланти. Так, є кіборги з поліпшеними фізичними можливостями, підвищеними когнітивними здібностями або надактивним зв'язком з технологіями (наприклад, вбудованим у мозок доступом до інтернету чи перекладачем).

За роботизованими частинами тіла. Залежно від того, яку частину тіла було замінено роботизованим аналогом, можна розрізнити кіборгів з руками-протезами, ногами-протезами, екзоскелетом, кіберочима, кібервухами, мозковими імплантами, імплантами для комунікації, біонічними органами тощо.

За ступенем модифікації тіла. Кіборгів можна класифікувати залежно від ступеня модифікації їхнього тіла. Наприклад, можна виділити кіборгів з мінімальними модифікаціями, коли вони мають лише невеликі роботизовані пристрої, або ж з інтегрованими роботизованими системами, які значно змінюють їхню фізіологію.

За метою модифікації. Класифікація кіборгів може базуватися на меті їхньої модифікації. Так, деякі кіборги можуть модифікувати власне тіло за медичними показаннями, коли немає іншого виходу, деякі –

для корекції вроджених дефектів, а деякі – щоб мати надлюдські можливості.

За рівнем інтеграції. Кіборгів також можна класифікувати залежно від того, якою мірою вони інтегровані з технологією. Це можуть бути кіборги з повною інтеграцією, де технологія стає невід'ємною частиною їхнього тіла, або ж з обмеженою інтеграцією, де вони використовують лише окремі роботизовані пристрої.

Усі згадані вище технологічні розробки мають велике значення для кіборгів, оскільки допомагають полегшити їхнє повсякденне життя, підвищити їхню незалежність або набути надлюдських можливостей.

Технологічні додатки – це не просто інструменти для заміщення втрачених функцій, а й ознака прогресу та розвитку суспільства. Вони втілюють потужний соціальний потенціал, створюючи можливості для інклюзивного суспільства, де кожна людина незалежно від своїх можливостей має рівні права та можливості. Вони дають кіборгам змогу брати активну участь у житті суспільстві, працювати, навчатися, спілкуватися та насолоджуватися життям нарівні з іншими людьми. Технологічні додатки допомагають нівелювати обмеження, які можуть виникати внаслідок втрати або пошкодження частин тіла.

Завдяки цим інноваціям кіборги можуть розвиватися й далі, втілювати свої мрії, незважаючи на перешкоди. Вони подають наочні приклади волі та незламності духу, які надихають інших людей. Часто кіборгами стають захисники нашої землі. Люди, які проливали кров і багато чим пожертвували заради Незалежності України. Саме тому важливо підтримувати, поважати та приймати кіборгів як частину українського суспільстві. Українська молодь має рости з розумінням, що різність – це не перешкода, а можливість для спільного розвитку і взаєморозуміння. Юнаки і дівчата мають вчитися цінувати та поважати кожну людину незалежно від її особливостей чи технологічних додатків, які вона має.

Запрошуємо вас, батьків і вчителів, разом з нами долучитися до побудови толерантного та дорозичливого середовища для всіх дітей. Поширюйте знання про кіборгів серед молоді, відповідайте на їхні запитання та культивуйте в них розуміння та повагу до різноманіття. Розповідайте історії успіху кіборгів, які подолали труднощі та досягли значних успіхів. Разом ми можемо створити суспільство, де кожна людина, незалежно від своїх фізичних можливостей, відчуватиме себе повноправним членом. Разом ми збудуємо країну, яка приймає і надихає своїх громадян на досягнення, незалежно від їхніх особливостей.

Нумо разом створювати світ, де кожна дитина розуміє, що кіборги – це не просто люди з роботизованими частинами тіла, а справжні герої, які надихають нас своїм прикладом сили, мужності та духовної величі. Разом ми зможемо побудувати майбутнє, де різність стає силою, а прийняття і розуміння – основою справедливого і гуманного суспільства.

Які є протези?

Людина завжди мріяла про розвиток технологій, які допомагали б замінити втрачені частини тіла і відновити функції, що обмежували її в побудові повноцінного життя. Сучасні досягнення науки і техніки зробили це можливим, створюючи різноманітні протези для людей. Так з'явилися кіборги.

Завдяки протезам кіборги можуть повернути собі втрачені кінцівки та функції організму або ж збільшити свої можливості до неймовірних. Ці інноваційні технології дають змогу відновити мобільність, здібності та самостійність, забезпечуючи кіборгам упевненість у своїх можливостях та здібностях.

Роботизовані частини тіла кіборгів може бути видно неозброєним оком або ж вони приховані всередині тіла:

- *протези кінцівок*: протези в разі ампутації ніг, стоп, рук, кистей і пальців;
 - *протези/імпланти очей*: для відновлення зору, коли око не може коректно фокусуватися на предметах;
 - *протези/імпланти вух*: для відновлення слуху в разі часткової або повної глухоти;
 - *когнітивні імпланти*: для поліпшення пам'яті, уваги або інтелектуальних здібностей;
 - *комунікаційні протези/імпланти*: щоб допомогти людям з розладами мовлення спілкуватися з іншими людьми;
 - *кісткові протези*: для заміни частин кісток, як-от: стегно, плече, колінний суглоб тощо;
 - *протези суглобів*: для заміни втрачених або пошкоджених суглобів, зокрема стегового, колінного, ліктьового або плечового;
 - *протези внутрішніх органів*: для заміни втрачених або пошкоджених органів, як-от: нирки, печінка, легені тощо;
 - *кардіоваскулярні протези*: для заміни частин серця, наприклад клапани і шунти;
- І навіть...
- *зубні імпланти*: використовують для заміни втрачених зубів.

Також розрізняють:

Косметичні протези. Вони схожі на справжні кінцівки і можуть мати форму, колір і деталі, які нагадують, якою була рука або нога до втрати. Однак важливо знати, що косметичні протези не мають функціонального призначення і не допомагають людині виконувати різні дії або рухи. Їхня головна мета – допомогти людині віднайти зовнішню гармонію та почуватися більш упевнено в собі.

Функціональні протези допомагають людям здійснювати рухи і виконувати різні дії, які без протеза їм були недоступні. Це можуть бути повсякденні дії, наприклад: взяти зі столу склянку води, почистити зуби або ж самостійно, без сторонньої допомоги, пройти від

ліжка до вбиральні. Але це також можуть бути і специфічні дії, наприклад їзда на велосипеді або гра на скрипці.

У функціональних протезів може бути різний зовнішній вигляд. Для створення деяких із них використовують штучну шкіру, тож вони можуть бути дуже схожими на втрачені кінцівки (досить реалістичними і деталізованими). Інші ж протези можуть видаватися дуже фантастичними і крутими, мати металевий блиск або прозорі вставки, де видно електроніку та інші роботизовані частини.

Залежно від технологій, які використовують для виготовлення протезів, розрізняють:

Тягові механічні протези – використовують систему тяг для передавання сили з уцілілих м'язів на протезні суглоби. Тобто сила, яку люди використовують для рухання протезом, передається через троси або ремені. Ці троси або ремені з'єднують уцілілі м'язи, такі як м'язи плеча або лопатки, наприклад, із суглобами на протезі. Коли людина рухає своїми уцілілими м'язами, ця сила передається через трос або ремінь на протезний суглоб, даючи змогу протезу зробити аналогічний рух.

Біонічні, або міоелектричні, протези – використовують електричний сигнал, щоб контролювати рухи протеза. Тобто електричний сигнал, який генерується м'язами або нервовими клітинами, збирають спеціальні датчики, які встановлюються на поверхні шкіри біля м'язів або нервів. Потім цей сигнал передається до протеза, який інтерпретує його і відповідає на сигнал, виконуючи відповідний рух.

Наприклад, якщо людина хоче стиснути руку в кулак, мозок посилає у м'язи імпульс про цей намір; відтак вони генерують електричний сигнал, який протез зчитує завдяки датчикам на шкірі. Далі протез реагує на цей сигнал і виконує рух стискування, щоб пальці протезної руки замкнулися.

Протези також можуть бути *гібридні, або комбіновані*, і поєднувати в собі описані вище технології. Наприклад, може використовуватися механічна структура протеза для стабільності і міцності, а електронні компоненти – для контролю рухів.

А ще є *спеціальні протези*, призначені для виконання певних завдань. Наприклад, спеціальні протези для ходіння по піску або бігу чи плавання, які мають специфічний дизайн та виготовлені з відповідних матеріалів. Наприклад, протез для плавання не поглинає воду і не впливає на плавучість.

Як людина перетворюється на кіборга?

Шлях кіборга, який має протез

Спочатку людина, яка стає кіборгом, може потребувати операції, під час якої проводиться процедура *ампутації*. Ця процедура, хоча на перший погляд і може здатися страшною, але є важливим етапом перед протезуванням. Ампутація – це хірургічна процедура, під час

якої лікар видаляє частину втраченої або пошкодженої кінцівки. Це потрібно тоді, коли кінцівка стає непрацездатною або інфікується, що може призвести до поширення інфекції в організмі або до інших серйозних проблем зі здоров'ям. Ампутацію проводять, щоб підвищити якість життя людини. Хоча це і може здатися складним рішенням, ампутація допомагає в деяких випадках врятувати життя, зняти біль, запобігти поширенню небезпечних інфекцій і підготувати умови для подальшого протезування. Процедуру ампутації проводять у випадках, коли буде встановлено протез кінцівок.

Після процедури ампутації має пройти час, щоб рана загоїлася і сформувалася кукса. *Кукса, або кукоть*, – це частина кінцівки, що залишається після ампутації. Майбутній кіборг проходить тривалий процес фізіотерапії. Це можуть бути масажі, електростимуляція, акупунктура, лікувальна фізкультура, робота з болем (як фактичним, так і фантомним), відновлення балансу та координації тіла. Усе це потрібно для збереження тону м'язів, бо саме вони забезпечують належну роботу протеза. Цей процес може тривати від двох місяців до одного року.

Коли рана загоїться, людина звертається до досвідченого протезиста і замовляє собі протез з огляду на всі свої побажання і фінансові можливості. Адже середня ціна протеза може коливатися від 60 до 200 тисяч гривень. Після того як протез буде виготовлено, людині потрібен час, щоб навчитися ним користуватися. Наприклад, щоб заново навчитися ходити, потрібно 3-4 місяці і допомога фізіореабілітолога. Щоб бігати, потрібен спеціальний протез і один рік досвіду ходіння на звичайному протезі. А от щоб оволодіти вмінням користуватися роботизованою рукою, потрібно близько 6 місяців, а потім ще щодня тренуватись, щоб навичка стала вільною.

Шлях кіборга, який має імплант

Так само як і у випадку з протезом, потрібна операція, під час якої лікарі роблять спеціальний розріз і вбудовують імплант туди, де він потрібен. Наприклад, у 2021 році паралізованому голландцю Герту-Яну Оскамі в головний і спинний мозок встановили електронні імплантати, які бездротовим способом передавали сигнали від мозку до його ніг. Завдяки цьому чоловік знову зміг ходити.

Після операції починається процес реабілітації, коли людина звикає до нових можливостей тіла, які дарує імплант. Так, Герту-Яну знадобилося кілька тижнів фізіотерапії і тренувань, щоб він зміг стояти й ходити за допомогою ходунків. Звісно, за такий короткий період часу його рухи були ще повільними, але плавними і впевненими. Процес реабілітації може тривати довго і вимагає багато зусиль. Це як спорт: чим більше людина тренується, тим вправніше у неї виходить користуватися роботизованою частиною тіла.

Прийняття кіборгів

Розмова про доброту, толерантність та емпатію

Діти від природи цікаві до всього і дуже спостережливі. Вони постійно отримують нову інформацію та дізнаються про світ, про себе і одне про одного. І це природно, що їх може зацікавити хтось, хто зовні на них не схожий. Але вони ще не мають ніякого уявлення про цей феномен і не знають, як ставитися до кіборгів. Саме тому ваші пояснення і ваше ставлення такі важливі. Адже діти – як губки. Якщо ви використовуєте позитивну мову зі своєю дитиною, вона буде потім використовувати таку ж мову самостійно. Наприклад, поясніть, що слухові апарати *допомагають* іншим чути, а колісні крісла *допомагають* іншим пересуватися, замість того, щоб використовувати негативну конотацію (він не чує, вона не може ходити тощо). Використовуйте термін "інвалідність" і вилучайте із власних мовних зворотів будь-які інші, коли говорите про людей з інвалідністю. Не використовуйте терміни "інвалід", "неповноцінний", "особливі потреби»" або "відсталий", оскільки ці терміни розглядають інвалідність як негативну річ і, отже, увічнюють відчуження, ізоляцію та негативну стигматизацію людей з інвалідністю.

Діти звертаються до дорослих за порадою щодо того, як діяти, особливо якщо вони перебувають у новій чи незнайомій ситуації. Якщо ви, як дорослий, демонстративно розглядаєте людину з інвалідністю, показуєте на неї пальцем, переходите на інший бік вулиці, шепочете, говорите про неї в негативній конотації, то ваша дитина бачить, чує і запам'ятовує таку поведінку, а потім відтворює її. Стежте за своїми реакціями! Порефлексуйте над власним ставленням, переконаннями та припущеннями щодо інвалідності, перш ніж говорити зі своєю дитиною.

Під час розмови ви може зробити акцент на тому, що всі люди різні, але уникайте того, щоб у дитини формувалися уявлення про відчуженість і чужорідність кіборгів. Можете також спробувати разом із дитиною знайти риси схожості. Усі діти перш за все є дітьми, і всі хочуть того самого: мати друзів, бавитися, сміятися, щоб їх любили, відчувати себе причетними і брати участь у заходах разом зі своїми друзями та родиною. Наголошування на схожості допоможе дітям налагодити стосунки з кіборгами одного з ними віку. Чим більше діти будуть спілкуватися одне з одним, тим більше розуміння, співчуття та інтересу вони можуть розвинути в собі. Це правильно в будь-якому навчальному контексті для різного віку. Що спільного у дітей? Чи вони одного віку? Чи ходять вони в одну школу? Чи подобається їм одна й та сама діяльність? Чи є у них спільні інтереси? Чи подобаються їм одні й ті самі мультфільми/книжки/супергерої?¹

¹ На основі матеріалів: <https://childrensplaygarden.org/10-strategies-for-talking-to-kids-about-disability/>

Важливо навчити дітей розуміти, що кіборги – це теж люди, які мають свої особливості і потребують підтримки та розуміння. Ви можете поговорити з дітьми про те, що таке доброта, толерантність та емпатія. Наприклад:

Доброта – це чудова риса, яка означає проявляти доброзичливість, розуміння та готовність допомагати іншим людям. Кіборги – це особливі люди, які мають роботизовані протези або імпланти, які допомагають їм жити повноцінним життям. Потрібно проявляти доброту до кожної людини, незалежно від того, як вона виглядає чи які має здібності. Як ти можеш проявити доброту до кіборга, якщо зустрінеш його на вулиці? А як ти можеш проявити доброту до доброту, якщо у твою школу прийде навчатися дитина-кіборг?

Толерантність – це вміння поважати і приймати різноманітність. У нашому світі є люди різних культур, віровчень та здібностей. Толерантність допомагає нам бачити красу в цій різноманітності і досягати гармонійного співіснування. Інколи у твоєму житті будуть траплятися ситуації, коли інші діти поставляться до кіборга погано, можуть ображати його, говорити погані слова, цькувати, насміхатися. У таких випадках мовчати не можна. Потрібно вголос говорити, що така поведінка недопустима, що всі ми різні. І приймати людське різноманіття – значить бути розумними. Хороші люди з повагою ставляться до інших, незалежно від їхньої зовнішності.

Емпатія – це здатність поставити себе на місце іншої людини, уявити, як вона себе почуває, і відчуті її емоції. Коли ми проявляємо емпатію до інших, ми підтримуємо їх та допомагаємо в складних ситуаціях. Щоб зрозуміти, що таке емпатія, потрібно запитати: “А що я відчув (ла) б у такій ситуації?”, “Чи сподобалося б мені таке ставлення?”. Емпатія допомагає нам з повагою ставитися до почуттів іншої людини і краще її розуміти. Можна запитати дитину про те, як вона може виявити емпатію у взаємодії з кіборгом.

І найголовніше. Потрібно ставитися до кіборгів із повагою. Не жаліти їх. Не принижувати. Не виказувати ніяковість. Ставитися до них як рівний до рівного.

Незручні запитання

Діти щирі і допитливі. Вони легко можуть сказати те, чого доросла людина ніколи б собі не дозволила. А все, що їх оточує, часто опиняється під пильним оком маленького дослідника чи дослідниці. Можливо, ви коли-небудь чули або навіть самі потрапляли в ситуації, коли дитина публічно голосно запитувала дорослих про людину з інвалідністю. Або навіть наважувалася підійти і самостійно почати розмову про те, що її цікавить. Такі ситуації можуть викликати ніяковість у дорослих учасників. Чи гнів, якщо дитина порушує особисті межі або правила культури поведіння. Її запитання можуть бути невинними, як-от: “А як швидко можуть рухатися ваші колеса?”, або некоректними “Де твої ноги?”

Як ми вже зазначали, краще заздалегідь поговорити з дитиною про інвалідність і підготувати її до зустрічі з кіборгами в громадських місцях. Але якщо цього не трапилось і запитання дитини заскочило вас зненацька, не треба його ігнорувати, просити дитину замовкнути чи поспішно вести подалі від кіборга. Спробуйте присісти, щоб ваші очі й очі дитини були на одному рівні, і спокійно відповісти й пояснити, поредньо попросивши знизити гучність голосу.

Нижче наведено список запитань², які можуть бути незручними в громадських місцях, і варіанти відповіді на них.

"Що з ним не так?"

Діти бачать, що людина на вулиці відрізняється від того, до чого вони звикли. Саме тому вони цікавляться.

"З ним уже все добре. Найімовірніше, цей чоловік колись раніше дістав травму, але пройшов процес реабілітації і тепер може пересуватися за допомогою сталевий кінцівки. Ми з тобою маємо ноги, щоб пересуватися, а він – роботизований протез. Цей протез допомагає йому дістатися, куди він хоче. Ця сталева нога має крутий дизайн, еге ж?"

"Чому вона в колісній колясці?"

Дітям, природно, цікаво, чому хтось інший потребує засобів пересування або користується колісним кріслом, а вони – ні. Дітям може здатися, що крісло – то цікавий атракціон.

Це нормально, якщо у вас немає всіх відповідей. Будьте чесними зі своєю дитиною. Спробуйте відповісти так: "Не знаю. Деякі люди користуються колісними кріслами з різних причин, тому що їхні тіла відрізняються від наших. Їм потрібне таке крісло, щоб дістатися туди, куди їм потрібно".

"Чому вони не можуть ходити?"

Якщо дитина бачить, як хтось користується додатковими засобами для ходіння, такими як милиці, ходунки, палка чи інше обладнання, якого вона, можливо, ніколи раніше не бачила, найкращий спосіб відповісти на її запитання — це визнати, що всі люди різні.

"Так, ця людина рухається не так, як ми. Бачиш, у неї немає однієї ноги. Можливо, вона її втратила через хворобу, а можливо, через війну.

Бачиш, як ця людина спритно пересувається за допомогою ходунків? Вони дають їй змогу міцно триматися на землі і ходити не падаючи.

Ця людина має роботизований протез, який дає їй змогу спритно пересуватися, без жодної сторонньої допомоги."

"Чому в тієї тітоньки рука так дивно/смішно рухається?"

² Список складено на основі матеріалів:

<https://wehavekids.com/parenting/Answers-to-Common-Questions-Children-Ask-About-Disability>

Якщо діти називають людину з інвалідністю "диваком" або кажуть, що він/вона "кумедно" рухається, то дорослі повинні їх виправити, пояснивши, що ці слова завдають болю. Діти мають зрозуміти, що люди з інвалідністю не обирали бути такими.

"У цієї тітоньки протез руки, саме тому її рухи здалися тобі незвичними. Такий протез – складне обладнання, яким вона за допомогою м'язів або нервових імпульсів управляє. А для цього потрібна навичка і щоденне тренування. Ти, наприклад, так, як вона, не зможеш. Тому стався з повагою до чужого вміння і не кажи, що це дивно і кумедно. Її вміння потребує поваги."

"Чи вміють вони керувати автомобілем?"/ "Чи є у них робота?"/ "А вони мають своїх дітей?"

Якщо ваша дитина має обмежений доступ до контактів з кіборгами, то їй може бути дуже цікаво дізнатися, який у них розпорядок дня, яким чином вони роблять звичні для її дорослого оточення речі або ж чи є у них сім'ї і свої діти.

"Так, люди з роботизованими протезами або колісним кріслом їздять на машині, щоб дістатися до різних місць. У деяких із них машина може мати всередині дещо інакший вигляд, ніж та, до якої ти звик (-ла), але це необхідно для того, щоб вони могли нею користуватися."

На запитання щодо сімейного статусу і роботи можна чесно відповідати, що про цю конкретну людину, яку ваша дитина зустріла на вулиці, ви не знаєте, але загалом кіборги можуть працювати і у багатьох із них є свої сім'ї – чоловіки, дружини і діти.

Якщо ваша дитина ставить забагато запитань, запропонуйте їй допомогти знайти відповіді пізніше вдома.

"Чому ця дитина не схожа на мене?"

Це досить поширене запитання серед дітей, які бачать іншу дитину з протезом. Коментування чиеїсь зовнішності може легко стати незручним, але це не обов'язково! Спробуйте пояснити своїй дитині, що ми всі народжуємося різними.

"Це чудово, що ти помічаєш відмінності між людьми. Подивися навкруги. Ми всі різні. Дуже складно знайти однакових людей, якщо вони не близнюки, звісно. Дехто має темне волосся, а хтось – світле. Якись люди низькі, а якись – дуже високі. Деякі люди пересуваються на колісних кріслах чи роботизованих протезах, а деякі з нас – пішки. Хтось бачить добре, хтось – погано і йому потрібні окуляри, а хтось не бачить узагалі і йому потрібен імплант. От таке людське різноманіття. Бути різними – це нормально. Ненормально ставитися до людини гірше через її зовнішність."

"Чи можна мені доторкнутися до його/її протеза?"

Найперше належить наголосити, що потрібно поважати особисті межі іншої людини, тому варто завжди запитувати дозволу. І пам'ятати, що інша людина не зобов'язана казати "так".

"Ми не можемо робити все, що нам захочеться. Не можна просто торкатися когось без дозволу. От чи хотілося б тобі, щоб незнайомець підійшов і торкнувся твоєї руки чи ноги? Ми можемо спробувати підійти до кіборга і запитати дозволу на такі дії. Але пам'ятай, що він може нам відмовити, і це нормально. Якщо він дозволить це зробити, то ти маєш обов'язково подякувати."

"Чи є інвалідність заразною?"

Інколи діти можуть фантазувати, що інвалідність – це заразна хвороба і через це вони бояться спілкуватися з людьми, які мають інвалідність. Поясніть, що дитина із церебральним паралічем або м'язовою дистрофією не є хворою. Ви не хочете, щоб ваша дитина думала, що вона може підхопити інвалідність. Або що коли вона виросте, її руки чи ноги обов'язково мають замінити на сталеві кінцівки.

"Жодна інвалідність не є заразною. Це не грип і не застуда, якими можна заразитися від когось."

"Чи зможуть вони колись ходити/бачити/чути?"

Оскільки дуже часто в голові у дітей інвалідність асоціюється із хворобою, то вони можуть думати, що її можна вилікувати. Саме тому вони і цікавляться способами лікування. Якщо у людини ампутована нога чи рука, скільки б її не жаліли або скільки б не зверталися до Бога, нова кінцівка у людини не виросте. Але якщо у людини проблеми із зором чи слухом, то в деяких випадках допомагає встановлення імплантів. Надайте дитині пояснення відповідно до випадку.

"Я не знаю напевно, але підозрюю, що ця людина наполегливо працює разом зі своїм лікарем, щоб якнайшвидше дістати змогу жити повноцінним життям."

"Чи доживе ця дитина до повноліття?"

Якщо ваша дитина ставить складне запитання про чийось тривалість життя, ви можете зосередитися на тому, що роблять наразі для збереження здоров'я людей. Скажіть щось на зразок: "Я не знаю. Але лікарі і вчені наполегливо працюють, щоб створити ліки або віднайти технології для лікування цього випадку."

"Чому це сталося з ним?"

Діти часто намагаються знайти першопричину. Вони, наприклад, можуть думати, що інвалідність – це покарання через те, що хтось був поганий (наприклад, Божа кара). Вони будуть ретельно допитувати дорослих, щоб не отримати таке ж покарання. Їм потрібно терпляче розповідати про людське різноманіття.

"Деякі люди народжуються з вадами, а інші зазнають травмування через аварію, на війні або хворіють і стають інвалідами пізніше, з віком. Ці люди не зробили нічого поганого, щоб заслужити інвалідність. Це просто частина життя".

Бувають випадки, коли діти хочуть підійти безпосередньо до людини з інвалідністю і поговорити. Ви можете звернутися до кіборга з доречним запитанням, чи він хоче/має змогу поспілкуватися і відповісти на запитання: «Мого сина дуже зацікавила ваша рука/нога. Чи можете ви відповісти на кілька його запитань про те, як вона функціонує?». Деякі люди з інвалідністю можуть не захотіти обговорювати це питання, але інші будуть раді нагоді навчити інших. Але пам'ятайте, що може бути недоречним запитувати людину, як саме вона дістала травму чи як відбувався процес реабілітації. Бо ці запитання можуть бути пов'язані з болісними спогадами. Але можна запитати про технічні можливості протезів.

Кіборги, які надихають

Коли ви говорите з дітьми про кіборгів, важливо звертатися до історії справжніх людей. Це може стати дієвим способом спонукати дитину до розвитку емпатії, толерантного ставлення до інших та підтримки людей з інвалідністю.

Сфокусуйтеся на їхньому героїчному минулому, силі волі і досягненнях, а не на трагічній події, яка призвела до потреби в роботизованих протезах. Це допоможе перевести увагу дитини зі сприйняття їх як потерпілих на наснажливий шлях досягнень і переборювання труднощів.

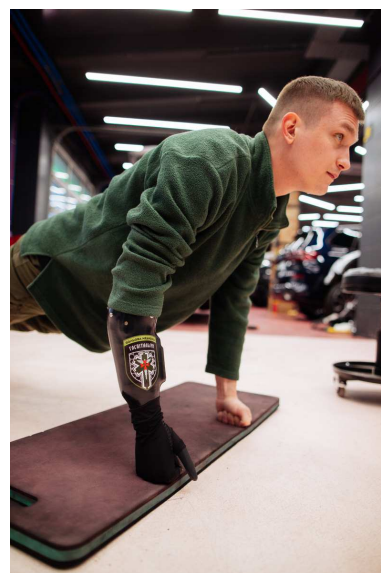
Розповідаючи дитині про кіборгів, звертайте увагу на їхні здібності, мужність та винахідливість у долатті перешкод. Висвітлюйте ці історії як приклади впевненості і духовної сили, які вони виявили у складних ситуаціях. Допоможіть дитині побачити кіборгів як великих героїв, які не просто пережили складний момент у своєму житті, а й зуміли піднятися і йти далі, даруючи надію та натхнення іншим.

Уникайте надмірного підкреслення трагічності події чи несправедливості, яка призвела до потреби в протезах, оскільки це може викликати у дитини почуття суму або занепокоєння. Замість цього наголошуйте на силі духу кіборгів, які не здалися перед життєвими випробуваннями і змогли стати прикладом для багатьох.

Спонукайте дитину поглянути на кіборгів як на джерело мужності та вражаючої сили, які надихають.

*Алексісу Чоласу 26-років.*³ До початку повномасштабної війни він був цивільним лікарем-травматологом, але після 24 лютого вступив до медичного добровольчого батальйону «Госпітальєри» і рятував життя поранених на передовій. Улітку 2022 року, коли Алексіс виконував медичну евакуацію, сталася ДТП. Унаслідок травми молодий чоловік втратив праву руку до ліктя.

Алексіс пригадував, як розуміння того, що руки немає, прийшло відразу, як тільки він побачив свою руку без кисті. Зараз у чоловіка роботизований протез на базі штучного інтелекту під назвою Esper Hand від українського бренду від Esper Bionics. Протезом керують спеціальні датчики, що кріпляться до тіла ампуті; вони зчитують м'язові імпульси й передають «команди» роборуці. Дані з протеза переносяться на хмарну платформу. Із часом такий протез «засвоює» рухи людини, які вона часто повторює, і передбачає хват у різних ситуаціях. Налаштовувати протез можна в спеціальному застосунку на телефоні. На пальцях протеза є сенсорні накладки, які сприймають й iPhone, й Android. Це дає змогу користуватися мобільним телефоном.



Перед встановленням протеза Алексіс пережив п'ять операцій, із них дві реампутації в різних медичних закладах. Початковий етап протезування завжди – хірургічне лікування. Простіше кажучи, куксу (частину кінцівки після ампутації) треба підготувати, довести до такого стану, щоби її можна було протезувати; потрібно підготувати руку, щоби на неї можна було посадити протез. Спочатку Алексісу поставили тимчасовий куксоприймач. Він необхідний, щоби зрозуміти, чи комфортно пацієнтові з протезом. Усі проблеми треба виявити саме на цій стадії, бо постійний куксоприймач – це твердий матеріал, його не можна деформувати. Далі йде адаптація до протеза. У когось вона займає дні, у когось – тижні, у когось – місяці, тобто її тривалість залежить від людини. На думку Алексіса, складніше адаптуватися до того, що немає руки, ніж до протеза. Також він вважає, що не має значення, протезована рука чи ні, якщо вона працює і виконує своє функціональне призначення.

Звісно, користуватися протезом не так зручно, як своєю «рідною» рукою. Також потрібно розуміти, що людина не ходить із біонічною

³ За матеріалами The Village: <https://www.the-village.com.ua/village/city/city-experience/340065-ya-vtrativ-ruku-na-viyini-y-povernuvsyia-do-gospitaleriv-iz-protetom>

рукою 24/7. Роботизований протез – це радше асистент. Але людина з інвалідністю без неї спить, без неї приймає душ. Зняти такий протез можна за п'ять секунд, а надіти – за десять.

Протез не потребує особливого догляду. Водночас треба розуміти, до кого звертатися, якщо виникне проблема. Наприклад, якщо запалилася сама кукса, треба йти до лікарів; якщо щось не так із куксоприймачем – до протезистів; а якщо із кистю – то до виробника.

“Загалом доволі складно пояснити комусь без ампутації, що дає людині протез. Із ним ти можеш повернути собі можливості. Певно, від дорослого чоловіка це може звучати трохи дивно, але, знаєте, у дитинстві всі хлопчики б'ють палицями кропиву. Нещодавно я відвідав ботсад і дістав величезне задоволення від того, що можу рвати кропиву протезованою рукою, бо не відчуваю її. У вас є знайомі, хто може робити таке без болю? Роборука не мерзне на холоді, їй не спекотно влітку”, – говорить Алексіс.

В Алексіса сучасний і дуже стильний протез: “Так, чорний куксоприймач впадає в око й викликає цікавість. Але цікавість має бути культурна. В ампуті краще для початку поцікавитися: «А ти не проти, якщо я запитаю?». Бо коли тобі видають «бідний хлопчик», хочеться запитати, хто тут бідний – я чи той, хто пів року від військомату бігає. Мені не потрібне особливе ставлення, радше банальна культура поведінки. Буває, діти показують пальцем, але це ж діти. Є люди, які демонстративно розглядають тебе. Неприємно. Як на мене, хай це буде таке саме ставлення, як до інших людей.”

Коли Алексісу поставили протез, він відразу намагався зробити все, щоб повернутися на службу. Але від моменту, як йому провели першу ампутацію, і до моменту, коли він знову вдягнув бронезилет, минуло рівно пів року. Звісно, тепер є певні речі, які для Алексіса недоступні, наприклад важкі носі з пораненими. Але він так само може відкрити ампулу чи зарядити крапельницю. Нині він працює в Київській лікарні й займається реабілітацією військових та цивільних.

Алексіс підсумовує: “Щодня на фронті солдати втрачають кінцівки. Під час евакуації мало хто з них точно усвідомлює, що відбувається. Проте вже в шпиталі вони розуміють, що втратили руку, – і це їх приголомшує. Доки не з'являюся я, лікар, у якого замість звичайної руки роботизований протез. Я тисну їхню здорову руку своєю роборукою і кажу: «Ви теж можете мати таку».”

Зараз *Роману Кашпурі 26 років*⁴. Він ходить і бігає на протезі вже 4 роки. У 2016-му, коли йому було 19 років, він вирішив піти на фронт добровольцем, потайки від батьків. Служив у розвідці. Дістав

⁴ За матеріалами "Української правди": <https://life.pravda.com.ua/society/2023/07/1/255156/>

поранення 16 травня 2019 року під час виконання бойового завдання – наступив на ворожу протипіхотну міну і втратив праву ступню.

Перший, навчальний, протез йому встановили через 6 тижнів після ампутації. Він був призначений тільки для ходьби: треба було сформувати куксу, лікувати її і навчитися жити з протезом. Але то все було надто повільно для Романа. Він прагнув якнайшвидше повернутися до повноцінного життя, бо його не влаштовувало просто ходити з протезом. Він хотів жити на повну! За кілька днів він не втерпів і спробував пробігти з навчальним протезом кілька метрів та застрибнути на бордюр. Тут протез і зламався.



Через 9 місяців після поранення Роман отримав постійний протез. Він не був спортивний, але підходив для активного життя. На ньому він виграв всеукраїнські змагання з кросфіту "Ігри Героїв" у Харкові у 2020-му і 2021 роках.

"У мене характер доволі впертий, і якщо берусь за якусь справу – віддаюся їй повністю. Тому на перші змагання я подався, щоб довести насамперед собі, що я – можу. Після другої перемоги вирішив зробити щось індивідуальне, щоб акцентувати на протезі. Я хотів показати всім українцям, зокрема й ветеранам, що ампутація – це точно не вирок та обмеження, а інвалідність – це лише запис на папері. Тож 2 грудня 2021 року, після піврічної підготовки, я встановив національний рекорд на Чугуївському аеродромі: на протезі протягнув 16-тонний літак Ан-26 майже 7 метрів, – розповідає Роман. – Я хотів утілити мрію в життя та здолати марафонську дистанцію. Повноцінну підготовку я з тренеркою Наталією Крушинською розпочав лише за 3 місяці до марафону. Бували дні, коли я біг легкий крос 10 км і не відчував сильної втоми. Були дні, коли доводилося долати менші відстані (до 7 км), однак бігти треба було під гірку або з прискоренням. Вони відчувалися як усі 20 км за рівнем втоми."

23 квітня 2023 року Роман пробіг марафон у Лондоні. Він став першим ветераном в Україні, який на протезі здолав повну марафонську дистанцію – 42 км.

За місяць він пробіг півмарафон у Брюсселі. Попри те що відстань була вдвічі меншою, долати її було важче через довгі і плавні підйоми та раптову травневу спеку. На фініші дружина, яка вболівала за Романа, розповіла, що чимало бігунів втрачали тоді свідомість.

А восени цього року Роман планує взяти участь у забігу серед морських піхотинців у Вашингтоні.

33-річний Олександр Чайка⁵. о повномасштабного вторгнення Олександр був дитячим хореографом, навчав дітей танців й акробатики в Києві. А 24 лютого пішов захищати нашу країну, доєднавшись до 24-ї механізованої бригади ЗСУ.

Навесні Олександр зазнав важкого поранення на передовій – це була мінно-вибухова травма з вогнеальним переломом правої стегнової кістки. Ному військового врятувати не вдалося: почалася гангрена, і довелося повністю ампутувати кінцівку.

За словами Олександра, зустріч з новою реальністю після ампутації виявилася важким психологічним випробуванням. Тим паче, що життєва пристрасть, професія і зарібок військового в мирному житті були танці та викладання.

З протезуванням Олександрові допоміг фонд Future for Ukraine, який започаткував спеціальну програму з протезування за кордоном. Він пройшов процес протезування та реабілітації в Медичному центрі ортопедії та протезування (MCP) у Вашингтоні.

Сьогодні завдяки протезуванню та реабілітації Сашко щораз рідше відчуває біль, який кілька місяців був його постійним супутником. "Через те, що я був привалений землею під час поранення біля Попасної, мій фантомний біль — це останнє, що я відчував, перш ніж знепритомніти. У мене завжди відчуття, що мої кістки стискає, а потім з'являється шпигання голками чи розряд електроструму. Таке відчуття. Не дуже приємне, але вже відбувається звикання. Болі затухають і слабшають.

Стойкість і незламність українців, про яку сьогодні говорить увесь світ, має наочне втілення. Після 10 місяців боротьби за життя



⁵ За матеріалами Vogue: <https://vogue.ua/article/culture/lifestyle/stiykist-i-vira-neymovirna-istoriya-horeografa-oleksandra-chayki-50646.html>

<https://vogue.ua/article/culture/lifestyle/nezlamniy-viyskoviy-oleksandr-chayka-povernuvsvya-do-horeografiji-pislya-vazhkogo-poranennya-51375.html>

За матеріалами RFI. Історія воїна ЗСУ та хореографа Олександра Чайки:

<https://www.rfi.fr/uk/%D1%83%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%97%D0%BD%D0%B0/20230630-%D1%96%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%8F-%D0%B2%D0%BE%D1%97%D0%BD%D0%B0-%D0%B7%D1%81%D1%83-%D1%82%D0%B0-%D1%85%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%B0-%D1%8F%D0%BA%D0%B8%D0%B9-%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%80%D0%BD%D1%83%D0%B2%D1%81%D1%8F-%D0%B4%D0%BE-%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%83-%D0%BF%D1%96%D1%81%D0%BB%D1%8F-%D0%B0%D0%BC%D0%BF%D1%83%D1%82%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%97-%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8>

Олександр знову повернувся до улюбленої справи — викладає хореографію та акробатику дітям.

Повноцінного спорту, такого, який був раніше, для Олександра, звичайно, уже не буде, але він систематично тренується в тренажерному залі. І повернувся таки до улюбленої справи. Багато батьків і дітей чекали на нього. Крім того, у планах кіборга – відкрити інклюзивну групу для дітей з інвалідністю, подібною до його. Він хоче стати мотиваційним реабілітологом, адже сам пройшов цей шлях.

Рекомендації щодо медіапродукції з теми

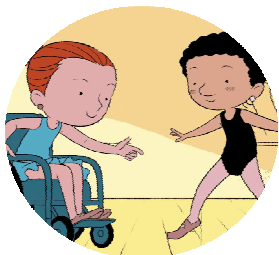
Інколи люди з інвалідністю сприймають реальність по-іншому. Наприклад, вони можуть гірше чути або не розрізняти всіх кольорів. Ходити повільніше або нечітко вимовляти слова. Боятися гучних звуків.

Щоб зрозуміти їх, потрібно володіти інформацією. Де її знайти?

Можна читати блоги, спеціальну літературу, дивитися фільми та мультфільми про людей з інвалідністю та сталевими кінцівками.

Наприклад, є багато чудових книжок для дітей, у яких зображено персонажа-інваліда, зокрема: "Нові шини Селін", "Забави на сонці", "Друзі Гейлі", "Пробка" Джейкоба і "Мій брат — астронавт", "Я бачу речі інакше", "Пірат дитячого садка" тощо. Ці книжки — чудовий спосіб розпочати розмову про інвалідність у зрозумілий для дітей спосіб.

Нижче представлено невеликий список того, що ви можете переглянути разом з дітьми:



"Віра – це те, що рухає нами", 2019 рік

(Acreditar é o que nos move)

У маленької балерини виходять не всі па, але вона зустрічає подругу. Взаємопідмога і взаємпідтримка надихають та допомагають долати труднощі.



"Мотузки", 2014 рік (Cuerdas)

Розповідь про дитячу доброту і мудрість. Це мультфільм про справжню дружбу. Починається сюжет тим, що дівчинка Марія знайомиться з хлопчиком з інвалідністю.



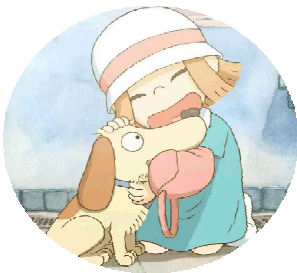
**“Тамара”, 2013 рік
(Tamara)**

Це розповідь про дівчинку з порушенням слуху, яка обожноє танцювати. Тамара гарно рухається і відчуває ритм музики. Вона почувається щасливою, адже робить те, що їй подобається.



**“Скарлетт”, 2016 рік
(Scarlett Contra el Cancer)**

У Скарлетт діагностували саркому Юінга (рак кісток). Щоб врятувати їй життя, лікарям довелося ампутувати гомілку, і тепер Скарлетт носить протез. Чи зможе вона знову танцювати?



**“По́за зором”, 2010 рік
(Out of Sight)**

Історія, яка розповідь дещо про світ людей з порушенням зору. У незрячої дівчинки викрадають сумку, її собака-поводир поспішає наздогнати злодія, тому дитина залишається сама і досліджує світ навколо завдяки звукам, дотикам і запахам.



**“Подарунок”, 2015 рік
(The Present)**

Історія про дружбу хлопчика і собаки, яких об'єднує спільний біль: у них обох немає однієї кінцівки. Хлопчик, натхненний жвавістю і безтурботністю свого друга, і сам стає щасливішим.



**“Вальсовий дует”, 2016 рік
(Waltz Duet)**

Історія про сестер – сіамських близнюків – Емілі та Елізабет.

Вони цураються людей, не виходять на вулицю, ні з ким не спілкуються. Вони нещасливі у своїй самотності, і єдиною втіхою для них є гра на фортепіано. Проте одного разу їхнє звичне життя порушує гість.



**“Соловейко з одним крилом”,
2017 рік**

(Українська казка)

Анімація розповідає про солов'їну сім'ю. Основна ідея полягає в тому, що не сила крил і величина дзьоба робить птаха справжнім, а та пісня, що живе у нього в серці. Це ж стосується і людей: не за зовнішністю, а саме за людськими якостями варто оцінювати інших.

Для того щоб ваша дитина краще осмислила суть анімаційних фільмів і проблеми головних героїв, можна поставити їй такі запитання:

- Який анімаційний фільм із представленого списку тобі сподобався найбільше? Чим саме? Що конкретно сподобалося, що привернуло увагу?
- Як ти можеш охарактеризувати сюжет фільму, послідовність подій, дійових осіб? Який момент, на твою думку, був найбільш зворушливим? Чому?
- Чи помітив ти щось спільне між героєм фільму і собою?
- На кого з героїв цих фільмів ти хотів би бути схожим і чому?
- Якими сильними якостями, рисами характеру, що допомагають їм долати життєві перешкоди, наділені герої цих анімаційних фільмів?
- Який анімаційний фільм із представленого списку тобі не сподобався? І чим саме?
- Чи є в цих анімаційних фільмах герой, який тобі не сподобався? Чому?
- Що нового ти для себе відкрив, переглядаючи ці фільми? Чого навчився?
- А ти можеш уявити, щоб б ти відчував або як би ти діяв, якби став головним героєм цих фільмів? Спробуй пофантазувати.

- Що особисто ти міг би зробити, щоб допомогти чи підтримати дітей з інвалідністю?
- А чому взагалі важливо підтримувати людей з інвалідністю та допомагати їм?
- Чи є у тебе знайомі або однокласники з інвалідністю? (А якби були?) Що ти можеш для них зробити?
- Як ти гадаєш, чи легке повсякденне життя людей з інвалідністю? Які в них можуть бути труднощі? А звідки вони беруть силу, щоб долати життєві виклики?
- Чи допомогли тобі ці анімаційні фільми краще розуміти людей з інвалідністю? Що змінилося у твоєму сприйнятті?

Виробничо-практичне видання

Юлія Чаплінська

ЯК ГОВОРИТИ З ДІТЬМИ ПРО КІБОРГІВ?

Пам'ятка для батьків

Літературне редагування *Т. А. Кузьменко*

Адреса Інституту: 04070, м. Київ, вул. Андріївська, 15

E-mail: info@ispp.org.ua

Сайт: <https://ispp.org.ua>

Підписано до друку 28.09.2023 р. Гарнітура Verdana. Авт. арк. 1.5