**ПРОФІЛАКТИКА ТА ПОДОЛАННЯ ПОСТСТРЕСОВИХ РОЗЛАДІВ: ФОРМИ, МЕТОДИ, ТЕХНІКИ, ПРИЙОМИ**

***Пам’ятка для спеціалістів психологічної служби***

Джерело: “Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім’ям з дітьми в період військового конфлікту” : навчально-методичний посібник. - К. : Агенство “Україна”. - 2015. - 176 с.

У конфліктний та постконфліктний період певна частина населення може стати більш вразливою до ситуацій порушення їхніх прав, потрапляння в складні життєві обставини, перенесення насильства тощо. Сьогодні особливої уваги та психолого-педагогічної підтримки потребують такі групи:

 - діти;

- сім’ї, члени яких загинули;

- сім’ї, члени яких поранені;

- сім’ї, члени яких зникли безвісти;

 - жінки;

- внутрішньо переміщені особи;

 - сім‘ї військовослужбовців;

- сім’ї, в яких зруйновані родинні зв’язки;

 - безробітні;

- особи та члени їх сімей, що зазнають насильства з боку громади за свої переконання.

У соціально-педагогічній та психологічній роботі з цими категоріями громадян важливо пам’ятати, що вони можуть мати специфічні потреби.

**Соціально-педагогічний аспект**

В професійній діяльності соціального педагога провідними повинні стати діагностичний (виявлення цих потреб), захисний і посередницький напрями (подальше задоволення потреб клієнтів шляхом співпраці з різними суб’єктами соціальної, соціально-педагогічної та психологічної діяльності).

При здійсненні захисної діяльності, особливу увагу слід приділяти дітям з числа сімей переселенців, в яких думка і позиція батьків відрізняється від позиції громади, в якій вони тимчасово мешкають або у яку змушені інтегруватися. **Небезпека полягає у можливих випадках дискримінації, утисків, різних форм насильства** щодо цих людей, а також стосовно їхніх дітей у навчальних закладах чи місцевих громадах.

**Одним із важливих завдань є соціально-педагогічна профілактика насильства та протидія булінгу** (з англ. – цькування, утиск, дискримінація).

Для здійснення **превентивної** діяльності та вирішення ситуації насильства чи булінгу важливо застосовувати **командний підхід** (класний керівник, практичний психолог, соціальний педагог, інші спеціалісти за потребою), працювати не лише з дитиною, яка стала жертвою, чи з переслідувачем, але й з усім класом.

Важливо знайти нові підходи до взаємодії з учнями та їхніми батьками. У цьому можуть допомогти різні **профілактичні програми** навчання учнів та дорослих (в т.ч. і педагогічних працівників) новим формам поведінки, виховання стресостійкості особистості, здатної самостійно, ефективно і відповідально будувати своє життя. Головна перевага таких програм – це формування відповідальності людини і громади за власну поведінку і поведінку інших, готовність прийти на допомогу, розв’язати конфлікт.

**Важливо пам’ятати!**

Кризова ситуація може протягом тривалого часу впливати як на учнів, так і на педагогічний колектив. Проблеми дисципліни часто мають корені в неопрацьованих переживаннях горя, втрати, тривоги. Потрібно провести, принаймні, одне групове заняття з усіма співробітниками, щоб відстежити динаміку переживань і дати можливість людям поділитися своїми почуттями. Також повинен бути проаналізований і переглянутий кризовий план.

**Психологічний аспект**

Існують різні підходи і методи психопрофілактики стресогенних розладів. Їхня ефективність багато в чому визначається індивідуальними особливостями людей. За допомогою яких психологічних способів і прийомів людина може керувати своїм психологічним станом і знімати нервово-психічну напругу, мінімізуючи вплив різних стресогенних факторів?

Насамперед, необхідно освоїти **методи психологічної саморегуляції**. Під психологічною саморегуляцією розуміється вплив людини на саму себе за допомогою власної психічної активності. Основою психологічної саморегуляції є самонавіювання.

**Методи і модифікації методик саморегуляції.**

До них можна віднести як окремі прийоми, так і комплекси систематизованих вправ.

У **групу окремих прийомів саморегуляції** включають:

* ритуальні дії;
* самосповідь (ведення щоденника, складання автобіографії і т.п.);
* самопереконання;
* самонаказ;
* самопідкріплення.

Серед **комплексів саморегуляції** рекомендують такі:

* техніки активної нервово-м'язової релаксації;
* метод аутогенного тренування;
* ідеомоторне тренування та ін.

Стан релаксації можна розглядати як початкову стадію аутогенного занурення.

**Техніки нервово-м'язової релаксації** доступні для використання в тих ситуаціях, коли людина відчуває надмірну емоційну або фізичну напругу, що заважає конструктивній діяльності. Цей метод містить у собі серію вправ зі зняття довільної напруги і розслаблення основних м'язових груп тіла. Характерною рисою кожної вправи є чергування сильної м'язової напруги і наступного за ним розслаблення. **Протипоказаннями** для виконання окремих вправ по розслабленню є патології відповідних органів, хвороби кістковом'язової системи.