**Методичні рекомендації працівникам психологічної служби щодо координації та організації надання психологічної допомоги особам, які виїхали із зони проведення антитерористичної операції**

Психологічна служба системи освіти є вагомою складовою державної системи охорони здоров'я молодих громадян України і діє з метою виявлення та створення оптимальних соціально-психологічних умов для розвитку особистості. Особливо ця функція служби важлива в умовах складної соціально-політичної ситуації в країні.

Працівникам психологічної служби системи освіти необхідно організувати свою роботу відповідно до таких нормативно-правових документів:

1. лист Міністерства освіти і науки України від 11.03. 2014 р. №1/9-135 «Про надання психологічної допомоги учасникам навчально-виховного процесу»;
2. лист Міністерства освіти і науки України від 02.04.2014 р. № 1/9-186 «Щодо навчання дітей військовослужбовців, які переїхали з Автономної Республіки Крим та м. Севастополя на постійне місце проживання до інших населених пунктів України»;
3. лист Українського НМЦ практичної психології і соціальної роботи від 24.02.2014 р. № 26 «Про посилення психологічної допомоги населенню»;

4) наказ Міністерства освіти і науки України від 02.07.2009 р. № 616, зареєстрований у Міністерстві юстиції України 23.07.2009 р. за № 687/16703 «Про внесення змін до Положення про психологічну службу системи освіти України»;

1. наказ Міністерства молоді та спорту, Міністерства охорони здоров'я, Міністерства праці, Міністерства транспорту, МВС та Держдепартаменту з питань виконання покарань від 14.06.2006 р. № 1983/388/452/221/556/596/106 «Про затвердження порядку взаємодії суб’єктів соціальної роботи із сім’ями, які опинилися у складних життєвих обставинах»;
2. наказ Міністертва освіти і науки України від 20.04.2001 р. № 330 «Про затвердження Положення про експертизу психологічного і соціологічного інструментарію, що застосовується в навчальних закладах Міністерства освіти і науки України»;
3. Етичний кодекс психолога тощо.

Окрім положень, які окреслені у вищезгаданих документах, під час організації діяльності працівниками психологічної служби необхідно звернути увагу на необхідність:

1) створення сприятливого соціально-психологічного клімату в навчальному закладі та оптимізації змісту й форм психологічної просвіти педагогічних працівників і батьків;

2) недопущення своїми діями чи бездіяльністю вторинної травматизації учасників навчально-виховного процесу та, у разі потреби, перенаправлення дітей, батьків і педагогів до інших спеціалістів (психотерапевта, невролога тощо);

3) застосування міжсекторальної взаємодії і мультидисциплінарного підходу до вирішення проблем, які виникають (за потреби звернутися до закладів і установ охорони здоров’я, підрозділів служби з надзвичайних ситуацій тощо з пропозицією співробітництва та координації у справі надання психологічної допомоги тим, хто її потребує);

4) залучення до надання психологічної допомоги висококваліфікованих фахівців, практичних психологів, соціальних педагогів, психотерапевтів, консультантів ПМПК;

5) організації для тих, хто безпосередньо працює з постраждалими:

- психологічної і професійної супервізії;

- методичної підтримки у вигляді буклетів, методичних розробок, проведення навчальних семінарів і семінарів з обміну досвідом;

- матеріальної допомоги у вигляді необхідного приладдя і оргтехніки;

6) внесення коректив у плани роботи всіх працівників психологічної служби, що задіяні у наданні допомоги постраждалим.

Працівникам психологічної служби системи освіти слід повідомити батькам, учителям та близьким дітей про те, що непотрібно приховувати від дітей інформацію стосовно тих подій, які зараз відбуваються на території України.

Тому краще за все, якщо дорослі будуть самостійно інформувати дітей, при цьому враховуючи вікові особливості.

Основною допомогою в надзвичайних ситуаціях для дітей є:

- фактична інформація підготовлена з урахуванням віку дітей;

- зрозумілі, відкриті пояснення того, що відбувається і, можливо, буде

потреба повертатися до цієї розмови не один раз;

- допомога у висловленні своїх почуттів через розмову, гру, малювання тощо;

- дитина може потребувати поради, як реагувати на запитання інших

дітей (наприклад, якщо хтось із батьків постраждав чи загинув, чи, можливо, через інші обставини);

- відпочинок, заняття улюбленими справами, що викликають задоволення;

- загальна підтримка як у сім’ї, так і в навчальному закладі;

- знайомий звичний розпорядок дня для відновлення відчуття спокою;

- регулярні запевнення, що все буде добре, що близькі люди піклуються і дбають про безпеку.

Діагностичний та корекційний інструментарій для використання в роботі:

1. каузометричне опитування;
2. методика Ельке Гарбі «Техніка плану (проекції)» (використовується в роботі з дитячими травмами);
3. «Карта спостережень» Д. Стотт;
4. дитячий варіант Міссісіпської шкали оцінки травматичних реакцій;
5. методика «Неіснуюча тварина»;
6. опитувальник Басса-Дарки;
7. симптоматичний опитувальник Ю. Олександровича;
8. тест тривожності Спілбергера- Ханіна;
9. батьківські анкети для оцінки травматичних переживань дітей та інші.

У роботі з дітьми, які переміщені з тимчасово окупованих територій та районів проведення АТО, доцільним є застосування факультативних курсів за вибором (лист Міністерства освіти і науки України від 06.06.2013 року №1/9-413 «Про впровадження факультативних курсів працівникам психологічної служби системи освіти»).

**Робота з батьками**

У житті кожної людини інколи виникають стресові ситуації. Здебільшого ті, хто пережив травму, поступово повертаються до звичного життя, а дехто ще впродовж тривалого часу перебуває в посттравматичному стресі. Людині, яка пережила біль втрати здається, що це не можливо зрозуміти, пережити, змиритися з нею. Тому працівникам психологічної служби потрібно навчити батьків та їх дітей вміння пристосовуватися до дійсності та долати психотравмуючі впливи.

Людина не може одразу усвідомити перебудову звичної, усталеної системи координат, у межах якої розгорталося її життя, тим паче адаптуватися до перемін навколишнього світу. Раптові соціальні зміни і необхідність пристосування спричиняють значний тиск на людину, відповідно її психіка починає функціонувати в стресогенних умовах. Саме тому людина «вмикає» захисні механізми, через що усвідомлення нею тієї чи іншої події відбувається поступово.

У зв`язку з цим потрібно допомогти усвідомити реальність, тобто те, що відбувається, або те, що вже сталося. Якщо стресова ситуація вже відбулася, її потрібно усвідомити як факт, і переживати, не руйнуючи себе, наприклад, почуттям вини чи ненависті, помсти тощо. Причин того, що сталося, може бути безліч. Людині складно охопити їх усі, однак треба розуміти, що змінити нічого вже не можна, а от зашкодити собі чи комусь – цілком.

Якщо ситуація, що травмувала, триває, варто усвідомити свою роль у ній, оцінити свої можливості і спрямувати їх на те, щоб усе закінчилось благополучно. За таких умов почуття вини може й не виникнути.

Дана життєва ситуація, в яку потрапили вимушені переселенці, нерідко викликає в них почуття гніву, який виражається за допомогою внутрішніх або зовнішніх проявів. Гнів – це прояв захисних властивостей психіки людини від безпорадності, протест проти незворотності подій та впливу часу, неможливості змінити минуле. Обов’язково потрібно пояснювати, що цей стан є нормальним.

Усвідомлення та «якісний» прояв гніву дає змогу вивільнити накопичену руйнівну енергію тривоги. Однак у такому разі існує небезпека завдати психологічну або фізіологічну шкоду оточенню. Тому люди, які гостро переживають фазу гніву, потребують максимальної підтримки. Насамперед, вона полягає в інформуванні про перебіг посттравматичного стану за допомогою простих, лаконічних фраз. У них у жодному разі не має бути закликів до совісті, розуму, почуття провини тощо, а також оцінювання дій агресора.

Гнів характеризується такими ознаками:

- пошук винних серед оточення;

- почуття власної провини, самозвинувачення;

- раптові спалахи агресії та моторної активності в ситуаціях, безпосередньо не пов’язаних з травмуючими обставинами – гостре почуття несправедливості щодо різних виховних та дисциплінарних питань, скандали через незначні проблеми, прискіпливе обговорення подробиць певних подій.

Водночас разом із гнівом у людини може активізуватися переживання почуття страху (наприклад, повторення травмуючих подій), що в подальшому може призвести до депресії.

Депресія настає в момент виснаження активних сил організму. Вона так само необхідна, як інші фази розвитку посттравматичного стану.

Під час депресії людина може почати бідкатися й оплакувати минуле, утрачене тощо. У такий спосіб психіка людини виконує певне завдання – прощається з тим, що було цінним, важливим і значущим, і поступово готується відпустити минуле, щоб здійснити перші кроки в майбутнє. Не слід активно пропонувати варіанти «переключення» людині, яка має виражені прояви переживання депресії, пригнічення, туги. У такому разі виникає небезпека стикнутися з новою хвилею агресії, адже людина, яка тужить, може сприймати спроби інших відволікти її від переживань як знецінення прожитого. Також вона може захищати своє право сумувати. Однак інколи переключення уваги на виконання повсякденних справ і обов’язків дає змогу вибудувати свій внутрішній ритм.

Поступове впровадження планування щоденного життя завдяки чітким, конкретним крокам може втримати функціональний стан і допомогти поступово відновити соціальну активність людини.

Опісля травматичної ситуації корисно задуматися, як жити далі. Піклування про перспективу, про найближче майбутнє – те, що буде через годину, завтра, післязавтра, через місяць, - дасть змогу активізувати резерви, які є в кожної людини. Це фізичні, психічні, емоційні, інтелектуальні, моральні та інші можливості, які відкривають перед людиною широкий простір для діяльності.

Отже, у разі виникнення травмуючої ситуації людина може відчувати різні переживання, по-різному реагувати на ті чи інші обставини. Однак це є природним. Щоб відновити активну життєву позицію, людина має пройти всі фази переживання посттравматичного стану. Із різних причин вона може «застрягати» у тій чи іншій фазі. Якщо під час роботи з клієнтом були помічені такі труднощі, то корисною може бути така пам’ятка.

**Поліпшуємо душевний і фізичний стан**

Пам’ятка

1. Для виходу зі стресового стану, інтенсивність якого зростає, насамперед необхідно знайти точки опори. Вони мають ґрунтуватися на звичних для Вас діях. Складіть детальний розпорядок дня, виокремивши час для харчування та перерв для відпочинку. Якщо це можливо, пропишіть меню кожного прийому їжі, а також місця і способи відпочинку (прогулянка, спостереження за вулицею з вікна, дихальні вправи тощо). Намагайтеся дотримуватися цього режиму. Для наочності можна позначити виконані пункти у плані. Контактуйте з природою. Проведіть час у парку або на березі річки чи озера. Відчуйте навколишні запахи, звуки. Перебирання дрібних камінчиків чи пересипання піску з долоні в долоню сприяє розслабленню Вашої нервової системи. Якщо Ви вмієте в'язати або вишивати – приділіть час заспокійливому хобі. Не вибирайте надто складні схеми чи малюнки. Заняття рукоділлям мають розслаблювати, а не посилювати тривожність.

2. Щоб подолати травмуючу ситуацію, іноді потрібно виконати певний ритуал. Це може бути колективний або індивідуальний захід. Відчуйте, що саме Вам хочеться зробити. Чи готові Ви зробити це разом із кимось? Чи Вам комфортніше зробити це самостійно? Важливо не оцінювати та не критикувати (не вдаватися до самокритики) саме бажання здійснювати ритуал. Це один із способів гармонізувати свій психічний стан. Період і частота проведення ритуалу залежить від внутрішніх почуттів людини, а не від зовнішніх соціальних чинників.

3. Щоб відновити сили для руху вперед, потрібно поступово позбутися того, що обтяжує Ваш рух. Не варто мовчати чи стримувати сльози. Слід знайти спосіб вираження своїх думок і переживань. Про те, що трапилося, можна не лише розповідати тому, хто готовий вислухати, а й писати твори (листи, оповідання, казки) як на папері так, і в електронному форматі для розміщення в соціальних мережах, на блогах тощо. У цих творах можна розповідати, скаржитися, обурюватися тощо. Слухаючи людину, яка страждає, пам’ятайте про те, що заклики на кшталт «візьми себе в руки» співрозмовник може сприймати як ігнорування або знецінення події, яку він переживає. Ліпше використовувати такі фрази, як «Я тебе слухаю», «Я поруч» тощо. Також не бажано вживати фрази, які «заморожують» горе, на кшталт «Він не помер, він назавжди залишився з нами». Адже біль завжди потребує «виходу».

4. Підтримуйте фізичний контакт з людиною. У цей період кожен, а особливо дитина, потребує обіймів, тобто відчуття підтримки на фізичному рівні. Навіть якщо дорослому складно структурувати власні емоції, необхідно спробувати вислухати дитину, дати їй можливість висловити власні страхи і переживання. Якщо вони збігаються з Вашими, не варто відмежовуватися від дитини дорослістю, ліпше щиро зізнатися їй, що відчуваєте щось подібне. Обов’язково висловлюйте своє бажання підтримати, віру в те, що після невдалих днів настають радісні. Корисними можуть бути вечори сімейного малювання, ліплення або створення колажів із фотографій. Що старшою є дитина, то більш розгорнутими можуть бути дискусії з нею, наприклад, з питань історії, соціології, політології тощо.

5. Якщо відчуваєте, що Вашому організму для боротьби зі стресом не вистачає власних ресурсів, скористайтеся індивідуально підібраними заспокійливими препаратами. Робіть дихальну гімнастику, спрямовану на розслаблення. Поступово вона має замінити седативні засоби. Не використовуйте такий «заспокійливий засіб» як алкоголь. Не зважаючи на швидкий ефект розслаблення, алкоголь пригнічує нервову систему і діє на психіку як депресант.

6. Якщо впоратися зі стресом самостійно або за підтримки близьких, друзів чи колег не вдається, обов’язково зверніться по професійну кваліфіковану допомогу. Потреба в такій допомозі не є свідченням слабкості, а навпаки, - ефективною турботою про себе. Відновивши свій психоемоційний стан, Ви матимете можливість повернутися до роботи, продовжувати повноцінне життя.

**Методичні рекомендації працівникам психологічної служби щодо координації та організації надання психологічної допомоги особам, які виїхали із зони проведення антитерористичної операції**