**Методичні рекомендації щодо основних напрямків діяльності працівників психологічної служби у 2015/2016 навчальному році**

***Романовська Д.Д.,*** *завідувач НМЦППСР ІППОЧО*

***Кирилецька Л.В.,*** *методист-психолог НМЦППСР ІППОЧО*

***Марценюк С.Г.,*** *методист-психолог НМЦППСР ІППОЧО*

Психологічна служба системи освіти діє відповідно до статей 21, 22 Закону України «Про освіту» (ст. 21 «Психологічна служба системи освіти»; ст.22 «Соціально-педагогічний патронаж») та нової редакції Положення про психологічну службу системи освіти України (затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 02.07.09 р. № 616, зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 23.07.2009 р. за №687/16703), Плану заходів Міністерства освіти і науки України щодо розвитку психологічної служби на період до 2017 року (наказ МОНУ від 06.08.2013 № 1106), а також Етичного кодексу психолога, прийнятого на І Установчому з’їзді Товариства психологів України 20 грудня 1990 року в м. Києві.

Основною метою діяльності психологічної служби є психологічне забезпечення та підвищення ефективності педагогічного процесу, захист психічного здоров’я і соціального благополуччя усіх його учасників: вихованців, учнів, студентів, педагогічних і науково-педагогічних працівників.

Станом на 01.06.2015 року в навчальних закладах Чернівецької області працюють 436 практичних психологів та 254 соціальних педагоги. Потреба системи освіти області у працівниках психологічної служби становить – 785 ставок, з них 489,5 – практичних психологів та 295,5 соціальних педагогів *(таблиця 1)*. Загальна забезпеченість працівниками психологічної служби становить – 518,8 ставки (66%). Кількість наявних ставок практичних психологів у освітніх закладах області становить: – 341,3 (70%), соціальних педагогів – 177,5 (60% від потреби). Найкраще забезпечені працівниками психологічної служби навчальні заклади Глибоцького (88%), Новоселицького (85%), Заставнівського (78%) районів, м.Чернівці (89%) та професійно-технічні навчальні заклади (100%). Найнижчі показники забезпеченості в Кельменецькому (36%), Путильському (37%) та Вижницькому (43%) районах та ВНЗ І-ІІ р.а. (39%).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Район** | **Ставки працівників психологічної служби** | | **Забезпеченість** |
| **нормативна потреба** | **наявних ставок** |
| **Вижницький** | 55 | 23,75 | 43% |
| **Герцаївський** | 33,5 | 22,5 | 67% |
| **Глибоцький** | 66,5 | 58,25 | 88% |
| **Заставнівський** | 45,75 | 35,75 | 78% |
| **Кельменецький** | 33,5 | 12 | 36% |
| **Кіцманський** | 63,5 | 29,25 | 46% |
| **Новоселицький** | 59,75 | 50,75 | 85% |
| **Путильський** | 33,5 | 12,5 | 37% |
| **Сокирянський** | 36,75 | 21,5 | 59% |
| **Сторожинецький** | 81,5 | 37 | 45% |
| **Хотинський** | 55,75 | 40,5 | 73% |
| **м.Новодністровськ** | 8 | 5,75 | 72% |
| **м.Чернівці** | 131,75 | 117,25 | 89% |
| **ПТНЗ** | 30 | 30 | 100% |
| **ПНЗ обл. підпорядкування** | 6 | 3,5 | 58% |
| **ВНЗ І-ІІ р.а.** | 42 | 16,3 | 39% |
| **КЗ«Оршівський дит.будинок»** | 2 | 2 | 100% |
| **Всього:** | 785 | 518,8 | 66% |

Необхідною умовою ефективного та якісного психологічного супроводу є наявність окремого кабінету для здійснення індивідуальної корекційної та розвивальної роботи, оформлення та матеріально-технічне оснащення якого має відповідати «Положенню про психологічний кабінет навчальних закладів системи освіти» (наказ МОНУ від 19.10.2001 № 691).

Практичні психологи навчальних закладів здійснюють свою професійну діяльність за наступними напрямами: психодіагностика, консультаційна робота, корекційно-відновлювальна та розвивальна робота, психологічна просвіта, організаційно-методична робота, зв’язки з громадськістю. Результати своєї діяльності фахівці відображають у наступній документації: річний та місячний плани роботи, журнал щоденного обліку роботи, журнал проведення корекційно-відновлювальної та розвивальної роботи, протоколи індивідуальних консультацій, індивідуальні картки психолого-педагогічного діагностування, журнал психологічного аналізу уроків (за потреби) (відповідно до листа МОНУ від 27.08.2000 № 1/9-352 «Про ведення документації і звітності психологічної служби»).

Соціальні педагоги навчальних закладів здійснюють свою професійну діяльність за наступними напрямами: діагностична, прогностична, консультативна, просвітницька, профілактична, соціально-перетворювальна, організаційна робота.

Результати своєї діяльності фахівці відображають у наступній документації: річний та місячний плани роботи, журнал щоденного обліку роботи, журнал реєстрації звернень учнів, батьків, вчителів, соціальні паспорти класів, облікові картки сімей дітей щодо яких здійснюється соціальний супровід, акти обстеження матеріально-побутових умов проживання дитини, журнал проведення соціально-перетворювальної роботи (відповідно до наказу МОНУ від 28.12.2006 №864 «Про планування діяльності та ведення документації соціальних педагогів, соціальних педагогів по роботі з дітьми-інвалідами системи Міністерства освіти і науки України»).

Нові можливості для виконання статутних завдань діяльності психологічної служби з підвищення психологічної культури всіх учасників навчально-виховного процесу відкриває впровадження програм факультативних курсів, спецкурсів та курсів за вибором.

Для забезпечення варіативної складової навчальних планів, гурткової роботи рекомендуємо програми факультативних курсів, спецкурсів та курсів за вибором схвалені для використання у загальноосвітніх навчальних закладах науково-методичною комісією з проблем виховання дітей та учнівської молоді Науково-методичної ради з питань освіти Міністерства освіти і науки України (лист ІІТЗО № 14.1/12-Г-165 від 15.05.2013 р.) та листом Міністерства освіти і науки України від 06.06.2013 р. № 1/9-413 «Про впровадження факультативних курсів працівниками психологічної служби системи освіти». МОН України також рекомендує до впровадження навчальну програму (тренінговий курс) «Дорослішай на здоров’я» (лист № 1/11-12028 від 27.07.2012).

З метою оновлення та підвищення якості соціально-психологічних послуг в системі освіти науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи рекомендує до впровадження кращі методичні розробки працівників психологічної служби Чернівецької області, рекомендовані до використання у роботі практичних психологів та соціальних педагогів: програма «Подорож у світ професій» (Пислар О. В., Дєдов О.А.); програма адаптації першокласників «Разом веселіше» (Гончар О. М.); програма «Розвиток духовних цінностей у дітей, батьки яких перебувають за кордоном» (Кочурка Ж.М.); програма розвивальних занять для дошкільників «Крокуємо до школи разом» (Лазурко М.М.); психолого-педагогічні семінари для педагогів: «Конфлікт – мистецтво взаємодії» та «Я – господар свого часу» (Букатар Н.О.); тренінгове заняття з дітьми з родин вимушених переселенців» (Дроздик О. М.); тренінгове заняття «Знайди свій шлях» (Тарновецька О. В.); корекційно-розвивальна програма для батьків і педагогів «Психологічні особливості подолання шкільної дезадаптації» (Семенко Ю. В.); тренінгові заняття для підлітків «Життєвий вибір та прийняття рішень» (Чередюк О. В.); корекційна програма для дітей молодшого шкільного віку «Лабіринт моїх страхів» (Унгурян А. І.); програма «Практикум розвитку позитивної я-концепції у молодого педагога на етапі професійного становлення» (Ротар О. Ю.); психолого-педагогічний тренінг для молодих педагогів «Оцінювання знань, як стимул розвитку дитини» (Поліщук Ю.І.); розробка години психолога з учнями підліткового віку «Я, ти, він, вона – всі мають права» (Абрамович Т. К.). [3]

Відповідно до нормативних документів Міністерства освіти і науки України, Українського науково-методичного центру практичної психології та соціальної роботи, Департаменту освіти і науки ЧОДА за 2014/2015 н.р., запитів з боку батьків, педагогічних працівників, учнів до практичних психологів та соціальних педагогів навчальних закладів, науково-методичний центр практичної психології та соціальної роботи ІППО ЧО у 2015/2016 н. р. визначив пріоритетними наступні напрямки психологічного та соціально-педагогічного супроводу :

* ***Підвищення психологічної культури і компетентності педагогічних працівників та батьків*** через запровадження основних заходів, запропонованих у «Програмі розвитку психологічної компетентності педагогів та батьків Чернівецької області у 2014-2015 р.» [4]. Працівникам психологічної служби перед початком навчального року доцільно провести обов’язкові психологічні мінімуми для вчителів кожної вікової паралелі для визначення рівня засвоєння знань, необхідних для ефективної роботи; результати оформити протоколом, обговорити на методичних об’єднаннях, нарадах при директорі, педрадах та розробити план заходів щодо усунення виявлених прогалин у психологічних знаннях та вміннях до 01.10.2015. Психологічний мінімум складається з трьох частин і має включати в себе 15-20 фахових тестових запитань (відповідно до вікової категорії дітей, з якою працює педагог); 5-10 психолого-педагогічних ситуацій з метою виявлення вмінь застосовувати психологічні знання на практиці та окремий блок методик (анкет), спрямованих на виявлення сформованості особистісно-орієнтованої моделі взаємодії з учнями, готовності до впровадження інновацій в школі. Наприклад: опитувальник з вирізнення загального типу орієнтованості педагогів на навчально-дисциплінарну чи особистісно-орієнтовану моделі взаємодії з дітьми І.Д.Беха, анкета визначення мотиваційної готовності до впровадження сучасних технологій [7].

• ***Оновлення профілактичної та корекційної роботи з дітьми, які схильні до девіантної, аддиктивної поведінки*** (застосування технології формування ціннісних орієнтацій, технології медіації та проведення первинного інтерв’ю з кожним підлітком на предмет виявлення проблем у сім’ї, школі, близькому оточенні, що можуть сформувати девіантність у поведінці). Працівникам психологічної служби навчальних закладів необхідно удосконалити профілактичну та корекційну роботу з учнями, які схильні до вчинення або вчинили злочин, шляхом впровадження рекомендацій запропонованих в листі ІППО ЧО № 2/4-241 від 24.03.2015 «Про впорядкування психолого-педагогічного супроводу профілактичної та корекційної роботи з учнями, які схильні до вчинення або вчинили злочин». Протягом вересня-жовтня 2015 року необхідно сформувати індивідуальні картки «Психологічний портрет» на усіх учнів, що перебувають на внутрішньошкільному обліку, відповідно до форми у Додатку 2 вищевказаного листа.

Профілактичну та корекційну роботу з учнями даної категорії необхідно організовувати в об’ємі не менше 2-х годин на тиждень (з кожним учнем) протягом усього навчального року. У відповідності до проблем працівникам психологічної служби рекомендовано використовувати в роботі наступні корекційно-розвивальні програми: «Програма соціально-психологічної корекції девіантної поведінки у підлітків» (автор: Рачковська Л.В.); «Програма корекції девіантної поведінки підлітків у віці 14-18 років, які мають досвід вживання психоактивних речовин» (автор: Бежан А.Б.); спецкурс «Права та відповідальність» (автори: Романовська Д.Д., Шкрета-Шварцман А.О., Бежан А.Б.).

* ***Психолого-педагогічний супровід розвитку обдарованості учнів***. Для виявлення академічно обдарованих учнів рекомендується використовувати наступні психодіагностичні методики: «Інтелектуальна лабільність», інтелектуальний тест IQ за Г.Ю.Айзенком, визначення домінуючого фактору за Карлою Ханнафорд, експертна оцінка вчителями здібностей учнів. Для дослідження емоційного стану обдарованих учнів під час підготовки до Всеукраїнських предметних олімпіад та конкурсів-захистів наукових робіт можна використовувати опитувальник САН або адаптований тест К. Маркерта «Дослідження емоційних станів». З метою розвитку мотивації досягнення успіху підлітків, які характеризуються прихованою обдарованістю, формування в них позитивної самооцінки і впевненості у собі, підвищення прагнення досягти успіху в інтелектуальній діяльності, рекомендовано використовувати в роботі тренінгову програму «Шляхи формування мотивації досягнення успіху в обдарованих підлітків» (Нечаева О. С. Шляхи формування мотивації досягнення успіху в обдарованих підлітків / Нечаева О. С. // Обдарована дитина. –2007. - №9. – С. 25-30; №10. – С. 56-63; – 2008. - №2. – С. 29-35). Програма розміщена на сайті ІППО ЧО, сторінка НМЦ ППСР, розділ Психодіагностичний та корекційний інструментарій.
* ***Психологічний супровід підготовки випускників до зовнішнього незалежного оцінювання*** через реалізацію програми-алгоритму психологічного супроводу підготовки випускників до ЗНО (Лист ІППО ЧО «Про здійснення психологічного супроводу підготовки випускників та їх батьків до ЗНО у 2014/2015 н.р.» № 2/4 - 731від 14.11.2014). Обов’язково реалізувати всі етапи програми через проведення психодіагностики, психологічної просвіти, консультацій (індивідуальних та групових) та практичних занять з випускниками, їх батьками та вчителями.
* ***Психолого-педагогічний супровід навчання дитини з особливими потребами.*** Практичним психологам та соціальним педагогам спеціалізованих шкіл інтернатного типу, шкіл з інклюзивною та індивідуальною формою навчання необхідно здійснювати постійний діагностичний моніторинг змін розвитку учнів (2 рази протягом навчального року). Діагностичний комплект моніторингу має складатися з 5-7 методик на визначення рівня розвитку пізнавальної та емоційно-вольової сфери.

Для психокорекційної роботи з даною категорією дітей НМЦППСР рекомендує наступні програми, що пройшли експертизу: програму індивідуальних корекційно-розвивальних занять для роботи з дітьми з легкою розумовою відсталістю, програму розвивальних занять «Використання елементів ароматерапії у розвитку пізнавальної та емоційної сфери дітей з особливими потребами», корекційно-розвивальну програму «Сходинки розвитку розумової та пізнавальної активності дітей із ЗПР», адаптовану корекційно-розвивальна програму занять з гіперактивними дітьми із порушеннями слуху «Дитинка-живинка», комплексну корекційну програму для роботи з першокласниками з вадами розумового розвитку, адаптованву корекційну програму «Розвиток мови аутичної дитини», програму корекційно-відновлювальних занять для індивідуальної роботи з дітьми із ЗНМ, корекційно-розвиваючу програму «Розвиток емоційно-вольової сфери та творчих здібностей дітей з вадами слуху», комплексну корекційну програму для роботи з першокласниками з вадами розумового розвитку, корекційно-розвивальну програму з розвитку пізнавальних процесів молодших школярів, які мають труднощі в навчанні, корекційно-розвивальну програму розвитку дрібної моторики рук «Граючись – розвиваємось».

* ***Психологічний супровід духовно-морального виховання усіх учасників навчально-виховного процесу.***

Сьогодні перед школою стоїть завдання забезпечення можливостей постійного духовного самовдосконалення особистості, формування інтелектуального та культурного потенціалу, як найвищої цінності нації. Протягом століть українське духовно - моральне виховання вбирало в себе кращі здобутки світової матеріальної і духовної культури, які утверджують добро, любов, красу, милосердя, справедливість у всіх сферах життя.

Важливу роль у контексті духовно-морального виховання в системі освіти відведено психологічній службі, яка покликана сприяти покращенню умов для розвитку кожної дитини, здійснювати психологічну підтримку та надавати допомогу вчителям, учням, батькам. Адже психологічна служба допомагає створити гармонійне та комфортне освітнє середовище, яке сприятиме розвитку та максимальній реалізації особистісного потенціалу кожного учасника навчально-виховного процесу.

З метою формування моральної свідомості особи, необхідно з’ясувати, що вона знає про мораль, як пояснює моральне і аморальне у чужих і власних вчинках, які почуття переживає, коли йдеться про моральне чи аморальне, як співвідносяться її знання, почуття та мотиви з поведінкою. Фахівці НМЦППСР ІППОЧО рекомендують реалізувати духовно орієнтовану стратегію виховання особистості в школі, з акцентом на її соціально-психологічний напрямок, адже поняття психологія складається з двох понять – «психо» (душа) і «логія» (деякі із багатьох значень поняття логосу – приміром, слово і сенс – дуже близькі до поняття духу), то ж можна вважати психологію наукою про душу і дух. Душа – термін, що використовується як синонім терміну психіка, внутрішній світ людини. Можна сказати, що душа і дух пов’язані між собою, як механізм і фунція, як процес виробництва та його ідеальний результат.

Реалізація духовно-особистісного підходу має втілюватися за допомогою спеціального психодіагностичного та корекційно-розвивального інструментарію, визначеного у посібнику «Духовно орієнтована стратегія діяльності психолога у навчальному закладі» (Романовська Д.Д., Марценюк С.Г.) [2].

* ***Профілактична та корекційна робота спрямована на зняття стресів, посттравматичних стресових розладів*** у всіх учасників навчально-виховного процесу; психологічна допомога та соціально-правовий захист дітей, що потрапили в складні життєві обставини, постраждали від складних суспільно-політичних умов; переселенцям, біженцям, членам їх сімей; родинам учасників та загиблих у ході АТО.

***Технологія соціально-психологічної допомоги в ситуаціях ПТСР***

1. *Діагностичний етап.*

Психологічний супровід роботи з дітьми, педагогами та батьками за даною проблематикою передбачає в першу чергу проведення діагностичних методик з метою визначення психологічного стану людини в конкретний момент, виявлення особистісних ресурсів для протистояння стресовим факторам. Зокрема, рекомендується використовувати: шкалу реактивної та особистісної тривожності (Спілберга – Ханіна), тест нервово-психічної адаптації; проективну методику «Людина під дощем», яка орієнтована на діагностику сили Его людини, її здатності долати несприятливі ситуації, протистояти їм, особистісних резервів і особливостей захисних механізмів. Дані методики розміщені на сайті ІППО ЧО, сторінка НМЦ ППСР, розділ «Психодіагностичний та корекційний інструментарій».

Окрім результатів діагностичних методик варто звернути увагу на прояв загальних ознак стресу чи посттравматичного стресового розладу у дітей, які визначаються методом спостереження, шляхом спілкування з батьками та педагогами:

* Загострені емоції: агресивні реакції, тривожні прояви;
* Посилення страхів, поява випадкових страхів, яких раніше не було;
* Регрес – повернення на ранні форми прояву поведінки (поява потреби у допомозі батьків для виконання чогось, якої не потрібно було раніше);
* Відмова від їжі, порушення сну;
* Підвищена активність або навпаки замкненість, пасивність (у залежності від типу НС);
* Послаблення імунітету, загострення хронічних хвороб;
* Постійний пошук самовираження через конфлікти з однолітками, незадоволення.

Нижче представлені ***поширені ознаки стресу в різних вікових групах***: [1]

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ознаки стресу у дітей та підлітків** | | |
| **Діти ясельного та дошкільного віку** | **Діти молодшого шкільного віку** | **Діти 10-12 років і підлітки** |
| Злість | Недовірливість | Злість |
| Тривога | Скарги щодо головних болів і болів у животі | Втрата ілюзій |
| Проблеми з харчуванням і сном, включаючи нічні кошмари | Почуття, що тебе не люблять | Недовіра до всього світу |
| Страх самотності | Відсутність апетиту | Низька самооцінка |
| Дратівливість | Проблеми зі сном | Головні болі та болі в шлунку |
| Повернення до дитячої поведінки | Потреба часто ходити в туалет | Бунтарська поведінка |
| Тремтіння від страху | Байдуже ставлення до школи та до дружби |  |
| Неконтрольований плач | Переживання відносно майбутнього |  |
| Аутизм | Аутизм |  |

1. *Консультативний та корекційний етап*

У консультативній роботі ефективним є спрямування людини на використання власного внутрішнього ресурсу для подолання стресу через застосування моделі BASIC-PH – багатовимірної моделі подолання стресу та внутрішньої стабільності, розробленої професором Мулі Лаадом – директором Ізраїльського Центру попередження стресу.

***Основи моделі BASIC-PH – «Міст над прірвою»***

У кризовій ситуації «Я» і «Світ» розриваються, їх потрібно з’єднати. Це можливо зробити через міст BASIC-PH. У кожної людини є своя «мова» (досвід) подолання кризи. У кожної людини є шість каналів подолання стресу, але тільки два з них є домінуючими. В запропонованій моделі враховуються всі шість частин, з яких складається характерний для кожної людини стиль подолання:

1. Belief (віра): філософія життя, вірування та моральні цінності.

2. Affect (афект): почуття, емоції.

3. Social (суспільство): суспільний фактор – функція, приналежність, родина, друзі.

4. Imagination (уява): творчість, гра уяви, інтуїція.

5. Cognition (свідомість): знання, логіка, реальність, думки.

6. Physiology (фізіологія): фізична, чуттєва модальність та діяльність.

**Віра.** Цей спосіб подолання кризи базується на вмінні вірити: це може бути віра в Бога, в людей, в чудо чи в самого себе. Система переконань, цінностей та смислів, надія, самооцінка, релігія, містицизм. Важлива будь-яка віра в щось. Коли нам зовсім важко, ми можемо протягнути руки до неба і молити про допомогу.

***Приклад:*** «у нашій родині ніколи не здаються», *чи* «Бог нас ніколи не покине».

**Почуття.** Серце – це скринька наших почуттів любові та ненависті, мужності та боягузливості, радості й печалі, ревнощів і симпатії. Цей спосіб подолання кризи вимагає від нас, перш за все, виявити різні почуття та назвати їх своїми власними іменами. Потім вже буде спроба висловити розпізнані почуття найбільш прийнятними для кожної людини способами, такими як: словесно – усно в особистій розмові, чи письмово в розповіді чи в листі; без слів – в танці, малюнку, в музиці, в драмі. Йдеться про прямий чи опосередкований вираз почуттів: можливість записувати в щоденник свої почуття чи малювати свої почуття.

**Суспільство.** Даному способу подолання кризи притаманне прагнення до спілкування. Ми можемо звертатися за підтримкою до сім'ї, до близьких чи до психологів. Ми можемо самі допомагати іншим постраждалим, занурюватися в суспільну роботу чи займати керівні посади. Тобто, важлива соціальна включеність: прагнення бути серед людей, почувати себе частиною системи, організації і т.п. Знайти в інших людях підтвердження, що ти живий, чимось корисний, на щось впливаєш.

**Гра уяви.** Цей спосіб подолання кризи апелює до наших творчих здібностей. Завдяки уяві ми можемо мріяти, розвивати інтуїцію та пластичність, мінятися, шукати рішення у світі гри та фантазії, уявляти собі змінене майбутнє та минуле. Сюди ж відноситься почуття гумору, імпровізація, відволікання уваги, використання мистецтв і ремесел (рукоділля, гончарство тощо).

**Розум.** Спосіб подолання кризи через звернення до наших ментальних здібностей, до нашого вміння логічно та критично мислити, оцінювати ситуацію, пізнавати та осягати нові ідеї, планувати, навчатися, збирати інформацію, аналізувати проблеми та вирішувати їх. Сюди ж належить порядок переваг, пріоритети, альтернатива та розмова з самим собою.

**Діяльність.** Спосіб подолання кризи через звернення до фізичної діяльності нашого тіла. Цей спосіб пов'язаний із такими здібностями нашого фізичного тіла, як здатність себе відчувати завдяки слуху, зору, нюху, дотику, смаку, відчуттям тепла та холоду, болі та задоволення, орієнтації на місцевості, внутрішньої напруги чи розслаблення. Цей спосіб включає в себе фізичні заняття різного виду (спорт та релаксація): зарядка чи виконання фізкультурних комплексів, ходьбу, фізичні зусилля чи роботу, прогулянку на природі, походи в гори і т.д.

***Застосування моделі ВАSІС-РН***

**Мета застосування:** в кризовій ситуації бажано надати людині допомогу, використовуючи її мову (досвід) подолання кризи, тобто допомогти людині згадати доступні для неї можливості подолання стресу та навчити людину самостійно використовувати здобуті знання та власний досвід.

**Як навчитися слухати та чути «мову» ВАSІС-РН**

**Віра.** Співрозмовник говорить про свої переконання: висловлює оптимізм, шукає сенс, намагається встановити закони, згадує про систему цінностей (віра в Бога, молитви).

**Афект.** В розповіді з'являються емоційні висловлювання; прохання про емоційну підтримку; слова, які означають почуття: «люблю», «горюю», «хвилююся», «мене бояться», «мене він злить». Невербальні прояви: вираз обличчя (виражена міміка), тон голосу (крик, шепіт), сльози або сміх.

**Суспільство.** Згадуються значимі родичі, друзі, люди, які займають ті чи інші посади. Говориться про відповідальність за інших, яку людина взяла на себе, про приналежність до тієї чи іншої групи (його дитина, ніхто не прийшов, міліція, вороги).

**Уява.** Людина звертається до уявного, мріє та розповідає про приємні думки, про «сни наяву»; використовує метафори, казкові образи; застосовує вирази «ніби», «як» («як грім серед білого дня», «ніби на іншій планеті», «ніби в кіно чи по телевізору»).

**Розум.** Людина розмірковує логічно, в її розповіді присутні всі деталі події, факти дуже точні, згадує точні дати, дає пояснення причини і наслідку. Для людини важлива інформація, способи вирішення проблеми, внутрішній діалог («я живу на такій вулиці», «там було дерево», «вона живе в такому місті»).

**Фізичний аспект (тіло).** Людина описує дії, фізичну активність, ігри, розмір («великий», «малий), фізичні аспекти («сильний», «слабкий»), тілесні відчуття («втомився», «болить», «тяжко», «дуже холодно», «він сильний», «він побіг», «спав», «багато їм», «приймаю ліки»).

**Використання моделі:** важливо визначити канали та зрозуміти, що допомагало людині раніше справлятися з кризовими ситуаціями. Для цього треба дослухатися до того, як людина розповідає свою історію. Коли домінуючі канали визначені, треба до них долучитися, а потім підключити решту каналів. Важливо, щоб людина використовувала усі шість каналів – це розширить її здатність справлятися зі стресом. Людину треба переключити з її основного каналу та підключити інші, показати можливості або навчити. Ви можете розказати про модель ВАSІС-РН і запропонувати застосовувати її та допомагати іншим. Основний аспект даної моделі – поставити людину в активну позицію.  
Також ви можете запропонувати людині звернутися до власного досвіду: згадати ситуацію переживання травматичної події, втрати та подумати, що їй тоді допомогло впоратися з ситуацією та як вона опановувала себе.

Також НМЦ ППСР ІППО ЧО рекомендує працівникам психологічної служби закладів освіти в роботі використовувати матеріали методичного посібника «Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти» (Романовська Д.Д., Ілащук О.В.). У посібнику розкрито особливості діагностики, профілактики та корекції травматичного та посттравматичного стресового розладів. Запропоновано широкий спектр практичних рекомендацій, які будуть ефективними в роботі шкільних психологів (соціальних педагогів) з педагогами, учнями, батьками та іншими особами, що постраждали у ситуації соціально-політичної кризи в країні з метою подолання стресу та запобігання віддалених ефектів та наслідків посттравматичних симптомів. Програма розміщена на сайті ІППО ЧО, сторінка НМЦ ППСР, розділ Методичні рекомендації.

**Для якісної та ефективної роботи практичних психологів та соціальних педагогів рекомендуємо наступну фахову літературу:**

1. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Методичний посібник / Упор. : Д.Д. Романовська, О.В. Ілащук. – Чернівці : Технодрук, 2014. – 133 с.
2. Духовно орієнтована стратегія діяльності психолога в навчальному закладі/ Методичний посібник / Упор.: Д.Д. Романовська, С.Г. Марценюк. – Чернівці, 2014. – 44 с.
3. Кращі методичні розробки методистів-психологів та практичних психологів Чернівецької області у 2015: Каталог розробок / Упор.: Д.Д. Романовська, С.Г. Марценюк. // Психологія : [електронний посібник]. – Чернівці: ІППОЧО, 2015. – (Педагогічні інновації). ДОНЧОДА, 2015. – 175 с. (Скриня педагогічних думок).
4. Психологічний супровід навчально-виховного процесу. Навчально-методичний посібник / Д.Д. Романовська, Л.В. Кирилецька. //// Психологія : [електронний посібник]. – Чернівці: ІППОЧО, 2015. – (методичні рекомендації) . – 131 с.
5. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період: метод. рек. / Н.П. Бочкор, Є.В. Дубровська, О.В.Залеська та ін. – Київ: МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. – 84 c.
6. Правила безпеки та можливості отримання допомоги у період конфлікту в Україні: метод. рек. – К.: Агентство «Україна». – 2014. – 48 с.
7. Психологічниий супровід удосконалення педагогічних працівників: методичний посібник / Д.Д. Романовська, С.І. Собкова. ― Чернівці, 2009. – 232 с.