

В кризовій ситуації відбувається розрив цілісності людини на всіх чотирьох рівнях прояву нею себе:

✓ **Когнітивний** розрив виявляється в нерозумінні того, що відбулося.

✓ **Рольовий** розрив можна розглядати як нездатність потерпілого виконувати свої функції в родині і на роботі.

✓ **Соціальний** розрив — віддалення від родини і друзів.

✓ **На особистісному рівні** розрив характеризується як нездатність усвідомлювати те, що відбулося фізично або емоційно.

Як можна перебороти ці розриви?

✓ інформування, пояснення, структурування, осмислення (*подолання когнітивного розриву*);

✓ перебування і пропозиція будь-якої ролі з метою мобілізувати його активність (*ліквідація рольового розриву*);

✓ допомога в перебуванні контакту і підтримки (*усунення соціального розриву*);

✓ визначення того, що не змінилося (*подолання особистісного розриву*).

Виявлення групи ризику здійснюється у відповідності з такими ознаками:

- відсутність емоційної реакції в однокласника, що добре знав потерпілого або являвся свідком інциденту;
- нездатність дитини керувати емоціями;
- підвищене самозвинувачення, лють, злість;
- суїцидальні наміри;
- дивна поведінка;
- центрованість на особистих і сімейних проблемах.

Як допомагати пережити травму

1. Заохочуйте людину розповісти вам про його почуття.
2. Не чекайте, що чоловік буде справлятися з травмою краще, ніж жінка.
3. Говоріть потерпілому про свої почуття і ваш жаль про заподіяну йому біль.
4. Нагадуйте, що всі переживання людини нормальні.
5. Не намагайтеся запевняти, що усе буде добре, — це неможливо.
6. Не намагайтеся нав'язувати свої пояснення, чому все відбулося.
7. Не кажіть потерпілому, що ви знаєте, що він переживає. Ви не знаєте цього.
8. Будьте готові взагалі не говорити. Потерпілому може бути досить того, що ви поруч.
9. Говоріть друзям і родині про свої почуття. Пам'ятайте, що, хоча ви самі і не були жертвою травми, допомагаючи потерпілому, ви можете теж виявитися травмованим.
10. Говоріть вашим друзям і родині про ті незвичайні фізичні відчуття, що можуть бути пов'язані з вашою роботою.
11. Не бійтеся, якщо потерпілий просить про більш діючу допомогу — наприклад, звернення до професіонала. За необхідності звертайтеся до такої допомоги самі.
12. Намагайтеся не проєктувати ваші власні почуття на те, що відбувається навколо. Кожний переживає події по-своєму.
13. Не бійтеся запитувати, як людина справляється з травмою. Але не задавайте питань про деталі травми. Якщо людина говорить про це, слухайте її. Найкраще — це слідувати за потерпілим.
14. Не складайте ніяких планів відновлення для потерпілого і для себе.

ОЦППСР Черкаського ОПОПП

м. Черкаси, вул. Бидгощська, 38/1, к. 315

e-mail: psycenter@ukr.net

web: <http://prava-cheloveka.at.ua/>; <http://psycenter.at.ua>

р.т. (0472)64-05-90

ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ ЧЕРКАСЬКОЇ
ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ

ЧЕРКАСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ
ПСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ
ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ
ЧЕРКАСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ

ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ І
СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

**КРИЗОВА СИТУАЦІЯ В
ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ:
ЩО ВАЖЛИВО ЗНАТИ**

*Пам'ятка для спеціалістів психологічної
служби закладів та установ освіти*

*Упорядник: Т.В. Войцях,
завідувач ОЦППСР
Черкаського ОПОПП*

Черкаси-2014

Психологічна наука розрізняє чотири ключових поняття, якими можна описати критичні ситуації.

Стрес (від англ. *stress* — *напруга*) — неспецифічна реакція організму на ситуацію, що вимагає більшої або меншої функціональної перебудови організму, що відповідає адаптації. Важливо мати на увазі, що будь-яка нова життєва ситуація викликає стрес, але далеко не кожна з них буває критичною. Критичні стани викликає дистрес, що переживається як горе, нещастя, виснаження сил і супроводжується порушенням адаптації, контролю, перешкоджає самоактуалізації особистості.

Фрустрація (від лат. *frustratio* — *обман, марне чекання, розлад*) визначається як стан, викликаний двома моментами. Наявністю сильної мотивації досягти мети (задовольнити потребу) і перешкоди, що заважає цьому досягненню. Перешкодами на шляху до досягнення мети можуть виявитися причини різного характеру: фізичного (позбавлення волі), біологічного (хвороба, старіння), психологічного (страх, інтелектуальна недостатність), соціально-культурного (норми, правила, заборони). З погляду порушень у сфері поведінки фрустрація може виявлятися на двох рівнях: як втрата вольового контролю (дезорганізація поведінки), або ж як зниження ступеня обумовленості свідомості адекватною мотивацією (утрата терпіння і надії).

Конфлікт (від лат. *conflictus* — *зіткнення*) як критична психологічна ситуація припускає наявність у людини досить складного внутрішнього світу й актуалізацію цієї складності вимогами життя. І якщо при фрустрації перешкодою є зовнішні причини або ж внутрішні, не підмети, то причини, що породжують конфлікт, не є самоочевидними, вони не представляють безумовного «табу» і завжди сплетені з умовами проблемної задачі. У випадку конфлікту саме свідомість повинна порівняти

цінність мотивів, зробити між ними вибір, знайти компромісне рішення.

Криза (від греч. *krisis* — *рішення, поворотний пункт*) характеризує стан, породжений проблемою, що встала перед індивідом, від якої він не може піти і яку не може вирішити в короткий час і звичним способом (смерть близької людини, важке захворювання, зміна зовнішності, різка зміна соціального статусу і т.п.).

Криза першого типу являє собою серйозне потрясіння, що зберігає визначений шанс виходу на колишній рівень життя. **Ситуація другого типу** — **власне криза** — безповоротно перекреслює наявні життєві задуми, залишаючи у вигляді єдиного виходу з положення модифікацію самої особистості і її сенсу життя.

Криза має **зовнішній і внутрішній компонент**, відповідно, і зовнішня ситуація, і внутрішні динамічні процеси вимагають свого розгляду.

Причини кожної кризи знаходяться у внутрішньому конфлікті, і про це треба пам'ятати. Таким чином, кризові ситуації вимагають від людини внутрішньої роботи.

Психологічна допомога, що надається в кризових або надзвичайних ситуаціях, має свої **особливості**, пов'язані з тим, що, по-перше, людина, що звертається в службу, знаходиться в стані емоційної напруги, порушення і, по-друге, контакт із клієнтом може виявитися єдиним. Ці особливості диктують методи і прийоми роботи:

- ✓ застосування психологічних метод, що спираються на принципи посилення уваги до почуттів, зосередженні на сьогоднішні, прийнятті відповідальності за власні цінності, сприяють активізації життєвої позиції;

- ✓ створення ситуації розвитку, актуалізація додаткових психологічних сил та здібностей, які, у свою чергу, можуть забезпечити знаходження нових можливостей виходу з важкої життєвої ситуації.

Ознаки, що визначають першочерговість у наданні допомоги

1. Фізична близькість до місця події: за межами зони нещастя, у межах зони чутності, поруч із зоною нещастя, у центрі зони нещастя..

2. Психологічний зв'язок та родинні відносини: допомоги потребують ті, хто ідентифікує себе з жертвою або уподібнюється жертвам, знайомі, далекі родичі або близькі друзі, безпосередньо родина.

3. Необхідно працювати з населенням групи ризику, до якої відносяться вкрай чуттєві люди, люди, які переживають складну особистісну, або соціальну кризу, люди, що втратили близьких за останній рік або свіжу подібну травму.

Коло осіб, що насамперед потребують допомоги (по ступені травматизації):

- ✓ травмовані діти;
- ✓ родина;
- ✓ батьки;
- ✓ свідки події;
- ✓ друзі і однокласники потерпілих;
- ✓ педагоги, персонал, адміністрація освітньої установи;
- ✓ представники вищестоячих організацій.

Важливо пам'ятати!

Батьки часто потребують допомоги у розумінні реакцій дитини на насильство і травму.

Дитина може переживати необґрунтовані страхи відносно майбутнього, може виникнути розлад сну, вона може навіть занедужати.

Вчителі, персонал, адміністрація закладу чи установи освіти потребують допомоги по відновленню самоконтролю, можливості справитися зі своїми власними почуттями, тривогами, реакціями на кризу.

Для учнів у разі потреби повинна бути передбачена можливість як короткострокового, так і довгострокового консультування після кризової ситуації.

Особлива увага під час ліквідації наслідків кризових ситуацій повинна бути приділена **взаємодії освітньої установи з представниками засобів масової інформації.**

Представники ЗМІ добре розуміють, що наносять травму постраждалим своїм переслідуванням.

Плануючи взаємодію з представниками ЗМІ, треба призначити одну людину з числа фахівців, що пройшли підготовку по наданню допомоги в кризових ситуаціях, для такої взаємодії. Адміністрації освітньої установи необхідно як найшвидше після трагедії провести прес-конференцію для одержання контролю над ситуацією, запросивши ЗМІ.

При взаємодії зі ЗМІ дуже важливо розуміти, що ЗМІ необхідно отримати інформацію, а також про те, що часто інформація подається у викривленому або вигідному для преси світлі. Саме тому потрібно дати їм позитивну, фактичну інформацію. Чим більш конкретно буде ця інформація, тим більша імовірність того, що ЗМІ точно передадуть повідомлення про те, що відбулося.

Хоча неможливо цілком захистити від ЗМІ всіх потерпілих, існує безліч **способів пом'якшити травму або повторну травматизацію засобами масової інформації.** Це досягається за рахунок забезпечення анонімності потерпілих, створення «зони таємності» там, де це тільки можливо. Необхідно створити недоступні для представників ЗМІ зони очікування для родичів і близьких потерпілих, здійснити ряд кроків по запобіганню витоку інформації про проведений психологічний супровід у кризовій ситуації.

Пам'ятайте!

ЗМІ— це засіб, іноді просто вражаючий своєю силою, широтою охоплення, масштабом впливу. І як із будь-якими засобами впливу, багато чого залежить від того, як його використовують.

Причому щось залежить від організації, етики, правил роботи самих ЗМІ, а щось і від нас — тих, хто опинився в кризовій ситуації. **І в цій сфері дотримання техніки безпеки і знання своїх прав настільки ж важливо, як і в інших сферах нашого життя.**

З метою пом'якшення травмування або запобігання повторній травматизації, нанесеній засобами масової інформації, у кожній кризовій ситуації задача фахівців – інформувати потерпілих про їхні особливі права відносно ЗМІ

1. Вони не зобов'язані розмовляти з журналістами, позувати для фотографій або надавати фотографії для ЗМІ.
2. Вони мають право вибирати час і місце проведення інтерв'ю.
3. Вони мають право відмовитися відповідати на питання, навіть, якщо вони вже погодилися обговорювати цю тему.
4. Вони мають право перечитати/переглянути матеріал перед тим, як він піде до друку або в ефір.
5. Вони мають право дати інформацію: «для друку» — коли усе, що вони говорять, вони дозволяють опублікувати; «не для друку» — коли усе, що вони говорять, не повинне стати предметом для публікації (однак, треба мати на увазі, що інтерв'ю може бути опубліковано несумлінним журналістом); або коли інформація може бути використана без посилання на джерело.
6. Підкресліть, що потерпілі повинні переконатися, за якими правилами проводиться інтерв'ю (до того, як відповісти на будь-яке запитання).
7. Треба пояснити потерпілим, що жоден репортер не є їхнім другом, коли робить репортаж.

ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ ЧЕРКАСЬКОЇ
ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ

ЧЕРКАСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ
ПСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ
ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ
ЧЕРКАСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ

ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ І
СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

ПОДОЛАННЯ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ ТА ЛІКВІДАЦІЯ ЇХ НАСЛІДКІВ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

*Пам'ятка для керівників закладів та
установ освіти*

*Упорядник: Т.В. Войцях,
завідувач ОЦППСР
Черкаського ОПОПП*

На жаль, як би ми не готувалися до надзвичайних ситуацій, вони відбуваються, вони завжди несподівані і вимагають негайної дії.

Що може зробити освітня установа?

- Завірити учнів у тому, що про них подбають і що педагогічний колектив готовий до іспитів, які випали на його долю.
- Підтримувати стабільність у школі.
- Забезпечити батьків і вчителів необхідною інформацією.
- Шкільні психологи і консультанти повинні бути готові до надання підтримки і консультування в разі потреби.
- Виділити час для обговорення того, що сталося.
- Направити учнів з найбільшою тривожністю, страхом, з дезадаптивною поведінкою на додаткову консультацію до фахівця.
- Довести інформацію до відома батьків.
- Звернути увагу на дітей, які нещодавно пережили важку, травматичну подію.
- Не допускати навішування ярликів і обвинувачень.
- Пам'ятати, що реакція на травматичну подію залежить як від індивідуальних, так і від вікових характеристик дітей.

При організації заходів щодо ліквідації наслідків кризової ситуації, як і при будь-якій операції, що стосується великої кількості людей, необхідно пам'ятати про те, що **всі кроки повинні здійснюватися по добре обміркованому плану.**

У групу, що розробляє план дій по ліквідації наслідків, входять: керівник освітньої установи, головні адміністратори, представники шкільної служби безпеки, консультанти, вчителі й інші особи, що відповідають за проведення антикризових робіт. Планується проведення загальних зборів, групова й індивідуальна робота.

Визначаються час, місце і відповідальні за проведення заходів.

Загальні збори

Для проведення загальних зборів призначаються помічники ведучих (з розрахунку приблизно 1 асистент на 10–20 учнів), які необхідні для виявлення групи ризику. Директор описує ситуацію, інформуючи школу про те, що трапилося, тим самим припиняючи чутки, що швидко з'являються і поширюються при нестачі інформації. Директор повинен дати зрозуміти у своїй мові, що важкі почуття нормальні в цій ситуації, і проінформувати про ті можливості, що є в учнів, щоб поговорити про свої почуття (у групі або при індивідуальній консультації).

Проведення загальних зборів має кілька задач:

1. Описати і підтримати прояв нормальної реакції горя (бесіда про прояви горя, емоційні реакції, відчуття, пов'язані із втратою; пояснення, чому ці реакції можуть бути адаптивними; зачіпаються почуття смутку, страху, розгубленості).
2. Виявити учнів, що потребують додаткової уваги.
3. Підтримати «здорові» реакції і зменшити зворотні, запропонувати учням подумати про те, як можна справитися з трагедією.

Необхідно передбачити обговорення деструктивних способів виходу з кризових станів: ведучі зборів запитують в аудиторії, що учні думають про такі шляхи виходу зі стресу, як алкоголь, наркотики, агресія; принаймні, один-два чоловіки, звичайно, виражають неприйняття таких форм поведінки, що і підтримується.

Важливо пам'ятати!

Наслідки кризової ситуації можуть бути тривалими, у зв'язку з чим необхідно передбачити можливість психологічного супроводу учнів, що полягає у психологічній підтримці, а також проведення зборів через кілька тижнів після кризи – для відстеження динаміки змін.

При плануванні дій по наданню допомоги в кризових ситуаціях **важливо враховувати реальні потреби потерпілих.** Це і бажання вижити, врятуватися, і як можна оперативніше встановити контакт із близькими; одержати інформацію, що відбувається з метою осмислення ситуації й орієнтації в нових умовах; і прагнення встановити контроль за тим, що відбувається.

Основні питання, які необхідно розглянути на етапах підготовки і попередження кризових ситуацій в освітній установі:

1. Кого, імовірно, всього торкнеться нещастя (кризова ситуація)?

Адміністрація разом з антикризовою бригадою і представниками служби екстреної психологічної допомоги розглядає різні сценарії і визначає групи, що можуть бути залучені в кризову ситуацію.

2. Чи торкнеться ця подія антикризової команди? Яким чином?

3. Хто віддає розпорядження про початок дій щодо надання допомоги і ліквідації наслідків кризової ситуації?

4. Які цілі цієї допомоги? Що відбудеться, якщо взагалі не втручатися?

5. Яка тактика і стратегія втручання?

6. Які критерії успішного втручання і/або його результату?

7. Які ресурси є в розпорядженні (коло підтримки, фізичні ресурси, скільки це буде коштувати, які обмеження)?

8. Чи буде кооперація з представниками інших освітніх установ, відомств? З ким саме? Хто буде координувати, керувати? Яким чином?

9. Яким чином взаємодіяти зі ЗМІ?

Особливе місце займає *робота щодо запобігання самогубства* — вона є також важливою частиною групової роботи, тому що часто спостерігається збільшення ризику самогубства у випадку смерті товариша. Дуже важливо надати інформацію про можливості одержання допомоги, консультації.

Робота в малих групах (4–12 учнів).

Бажано, щоб таку роботу проводив фахівець, що пройшов навчання із надання допомоги в кризових ситуаціях і здатний визначити важкість стану дитини. Невелика кількість учнів у групі дає можливість для більш ретельної і глибинної психологічної роботи. Тривалість заняття мінімально 1 година (але не більше 2 годин)..

Актуальним сьогодні є *використання розвивальних та просвітницько-профілактичних, зокрема настільних ігор* в соціально-педагогічній та психологічній професійній діяльності як інструменту попередження та профілактики деструктивних явищ в освітньому середовищі, інформування про наслідки небезпечної та ризикованої поведінки, а також формування моделей здорового способу життя і безпечної поведінки в ситуаціях ризику, підвищення рівня правової обізнаності і культури та відповідального ставлення як до власного життя і здоров'я, так і оточуючих.

Гра є одним з інструментів в арсеналі соціального педагога та практичного психолога у процесі розв'язання проблеми організації життя шкільного колективу ще й тому, що її можна застосовувати з метою діагностики міжособистісних стосунків.

Важливо також *оптимізувати зміст і форми соціально-педагогічної та правової просвіти* (в т.ч. щодо прав дітей) педагогічних працівників і батьків, соціального оточення, яке опікується дітьми, що, у свою чергу, сприятиме попередженню або мінімізації негативних

наслідків конфліктних подій, формуванню адекватних знань та уявлень про соціально-політичні події в країні, розвиток важливих життєвих компетенцій, критичного мислення у дітей та дорослих; умінь орієнтуватися в реаліях і перспективах соціокультурної динаміки; підготовки особистості до життя і праці у світі, що швидко змінюється.

Також ефективними у роботі як з дітьми, так і дорослими є: консультування, дебрифінг; групова дискусія, активні ігри, рольове моделювання, арт-терапія; тілесно орієнтована терапія, танцювальна терапія (або їх елементи), соціально-психологічний театр; поширення пам'яток; залучення дітей до різних форм активної діяльності в залежності від їх віку.

Робота з учнями припускає виконання таких кроків:

- письмовий виклад інформації про те що відбувається (надати цю інформацію і батькам);
- групування проблем за допомогою короткої і проблемно-орієнтованої діагностики; діти, що потребують екстреної психологічної допомоги, наприклад учні з ризиком самогубства, повинні бути направлені у відповідні служби; з іншими дітьми може проводитися коротка безпосередня робота (зазвичай у груповій формі).

Важливо пам'ятати!

Наслідки кризової ситуації можуть бути тривалими, у зв'язку з чим необхідно передбачити можливість психологічного та соціально-педагогічного супроводу учнів.

ОЦППСР Черкаського ОІПОПП
м. Черкаси, вул. Бидгощська, 38/1, к. 315
e-mail: psycenter@ukr.net
web: <http://prava-cheloveka.at.ua/>; <http://psycenter.at.ua>
р.т. (0472)64-05-90

ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ ЧЕРКАСЬКОЇ
ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ

ЧЕРКАСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ
ПСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ
ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ
ЧЕРКАСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ

ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ
І СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

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

*Пам'ятка для спеціалістів
психологічної служби*

*Упорядник: Т.В. Войцях,
завідувач ОЦППСР
Черкаського ОІПОПП*

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.);
- ✓ самопереконавання;
- ✓ 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 кістково-м'язової системи.