



**ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ КОМУНАЛЬНИЙ ІНСТИТУТ  
ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ**

**Навчально-методичний центр психологічної служби і соціальної роботи**

**Коротюк З. М., Демидась С. Р.**

**Методичні рекомендації  
щодо організації та надання психологічної допомоги  
дітям та сім'ям вимушених переселенців**

**Тернопіль 2018**

## **Методичні рекомендації**

### **щодо організації та надання психологічної допомоги**

### **дітям та сім'ям вимушених переселенців**

На сьогоднішній день ситуація складна тим, що протистояння у зоні АТО триває і не можливо передбачити час та спосіб його завершення. Саме тому посилюються тривожні настрої в суспільстві, страх, розчарування і виникає потреба адекватної роботи працівників психологічної служби. У зв'язку з ситуацією в Україні, велика кількість родин змушена були терміново змінити своє місце проживання. Десятки тисяч людей покинули свої домівки і тимчасово перемістилися в інші регіони нашої держави. За останніми даними Дитячого Фонду ООН (ЮНІСЕФ), понад 230 тисяч людей стали вимушеними переселенцями. У процесі такого переїзду переселенці розв'язують безліч соціальних, економічних і психологічних проблем.

Психологічні проблеми членів сімей переселенців мають комплексний характер. Ядром цих проблем є важкий травматичний досвід, переживання якого ускладнюється необхідністю адаптуватися у новому середовищі. Іншими словами, спостерігається ефект ретравматизації – одна травма накладається на іншу: виникає загроза життю та благополуччю за місцем попереднього проживання (одна травма) і поєднується із необхідністю контактувати із незнайомим середовищем (вторинна травма).

Особливо стресовою і травматичною ситуацією ці події стали для дітей, які змушені були змінити місце проживання і отримали статус «діти-переселенці», тому що діти взагалі є більш вразливими та чутливими до впливу несприятливих чинників довколишнього середовища, аніж дорослі. Діти-переселенці зазнають впливу травматичних і стресових чинників, які впливають на дитину в період її розвитку, значно частіше, тим самим порушуючи звичні процеси формування і становлення особистості. Пережитий травматичний досвід впливає на когнітивні процеси, особливості поведінки, міжособистісні стосунки, самооцінку і, у цілому, на світогляд.

Травмуючі обставини позбавляють дитину стабільного, безпечного та підтримуючого оточення, яке є необхідним для розвитку без відхилень. Навіть якщо сім'я переїхала на нове місце в повному складі, дорослі не можуть приділяти вихованню і проблемам дітей стільки ж уваги, скільки приділяли раніше. Батьки, самі переживаючи тяжкий стрес та кризу ідентичності, не завжди здатні виконувати звичні сімейні ролі. Вони часто не мають сил, щоб допомогти своїм дітям. Із втратою найближчого оточення (близьких, родичів, сусідів) сім'я втрачає значну частину соціальної підтримки.

«Працівникам психологічної служби необхідно знати про такі сім'ї, своєчасно надати необхідну психологічну, соціально-педагогічну допомогу», – наголошено у листі Міністерства освіти і науки України від 25 липня 2014 року №1/9-374 «Про стан та особливості діяльності працівників психологічної служби системи освіти у 2014/2015 навчальному році». У листі зазначено, що у роботі з такими родинами доречно користуватися Порядком взаємодії суб'єктів соціальної роботи із сім'ями, які опинилися у складних життєвих обставинах, затвердженим наказом (Мінсім'ямолодьспорту, МОЗ, МОН, Мінпраці, Мінтранспорту, МВС та Держдепартаменту з питань виконання покарань. №1983/388/452/221/556/596/106 від 14 червня 2006 року). До сімей, які класифікуються як ті, що опинились у складних життєвих обставинах, належать сім'ї з дітьми, які не в змозі подолати труднощі самотійно у зв'язку з вимушеною міграцією.

Специфічна робота у конфліктний та постконфліктний період як з дітьми, так і з дорослими, хоч і є новою для багатьох спеціалістів психологічної служби, проте однозначно вимагає від них відповідального ставлення, високого професіоналізму з питань профілактики наслідків стресів і дистресів, гострих емоційних станів, переживання горя і втрат, попередження різних проявів міжособистісних конфліктів, насильства в освітньому середовищі, а також чуйності і поваги до кожної особистості.

**До основних проблем, які можуть спостерігатися у дітей-переселенців, належать:**

- 1) порушення когнітивних процесів (погіршення пам'яті, труднощі концентрації уваги, розлади мислення);
- 2) невротичні реакції (стресове виснаження, фобічні реакції, порушення сну й апетиту);
- 3) функціональні розлади (регрес поведінки та психосоматичні розлади);
- 4) емоційні та поведінкові порушення (реакції протесту, підвищена плаксивість та капризність, часті зміни настрою);
- 5) проблеми, пов'язані зі спілкуванням (несформованість адекватних соціально-комунікативних навичок, страх і недовіра або агресія і дратівливість стосовно оточення, можлива надмірна залежність від думок довколишніх);
- 6) порушення стосунків у сім'ї, коли зміна соціальної ситуації та обов'язків у сім'ї часто змушує дітей і підлітків «включатися» в дорослі проблеми (до них вони можуть бути не готові).

Особливі труднощі переживають діти-переселенці підліткового віку, який є найважливішим етапом у формуванні і розвитку ідентичності. Переселенці займають маргінальне становище у новому середовищі у яке потрапили. З одного боку, якщо підлітки не входять у соціальну мережу земляків, то їм доволі важко сформуванати позитивне ставлення до себе. А з іншого, традиції та стиль життя, які пропагують члени такої мережі, можуть суперечити нормам нового середовища у якому мають перебувати переселенці. Як результат - підліток може відчувати відчуження та дезорієнтацію.

Майже всі діти-переселенці мають досвід життєвих потрясінь і потребують допомоги з відновлення психологічного здоров'я.

Метою психологічної підтримки цієї категорії дітей має бути допомога щодо подолання проблем розвитку, що викликані пережитим досвідом вимушеної міграції. До завдань практичного психолога входить психологічний супровід і підтримка розвитку особистісних ресурсів дитини, психологічне консультування з подолання наслідків травмуючих ситуацій, розширення уявлення про способи поведінки. Ці завдання практичний психолог вирішує під час консультування, профілактичних бесід, психокорекційної роботи.

### **Допомога дітям-переселенцям передбачає:**

1. Забезпечення умов для оптимального розвитку (створення безпечної та сприятливої ситуації для розвитку дитини через роботу з усіма членами сім'ї, забезпечення стимулювальних соціальних контактів і можливостей для розкриття її здібностей):

- створення сприятливого соціально-психологічного клімату в навчальному закладі та оптимізація змісту і форм психологічної просвіти педагогічних працівників, батьків;

- 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 дій у справі надання психологічної допомоги тим, хто її потребує);

- залучення до надання психологічної допомоги висококваліфікованих фахівців, практичних психологів, соціальних педагогів, психотерапевтів, консультантів ПМПК.

2. Стимулювання розвитку через підтримку дитини:

- забезпечення індивідуального супроводу працівниками психологічної служби системи освіти всіх, без винятку, дітей, вихованців, учнів, студентів зазначених категорій та надання їм необхідної корекційної, реабілітаційної і соціально-педагогічної допомоги;

- залучення постраждалих дітей до участі в діяльності позашкільних навчальних закладів з метою створення умов для їх самореалізації та проведення діагностичної і корекційно-відновлювальної роботи з ними практичних психологів цих закладів;

- робота з дітьми зазначених категорій під час літнього оздоровлення у таборах відпочинку, навчальних закладах, місцях тимчасового перебування;

- залучення вихованців, учнів, студентів зазначених категорій до активної виховної і розвивальної діяльності в позаурочний час.

3. Усунення перешкод для розвитку дитини:

- соціально-педагогічна допомога сім'ям вимушених переселенців у налагодженні соціальних зв'язків із місцевими закладами охорони здоров'я і працевлаштування, соціальних служб, закладів і установ освіти, забезпеченні дітей навчальними посібниками, підручниками, іншим навчальним приладдям;

- надання соціально-педагогічної і психологічної допомоги першокурсникам ВНЗ і ПТНЗ щодо адаптації до нових умов навчально-виховного процесу та налагодження побутових умов їх проживання і встановлення нових соціальних зв'язків у навчальному закладі і за його межами;

- недопущення своїми діями чи бездіяльністю вторинної травматизації учасників навчально-виховного процесу та, за потреби, перенаправлення дітей, батьків і педагогів до інших спеціалістів.

Соціально-психологічний супровід дітей-переселенців має бути спрямований на забезпечення успішної адаптації дітей у закладі освіти.

**Психологічний супровід учнів з посттравматичним стресовим розладом має включати в себе такі напрями роботи:**

**1. Психодіагностика** посттравматичного стресового розладу з використанням невербального спостереження за реакцією дитини під час спілкування з практичним психологом, тілесними сигналами несвідомих процесів (приховані емоції, витіснені, але актуальні переживання), аналіз висловлень дитини (особисте ставлення дитини до травми і її значення для неї), проєктивних методик (виявляють актуальні процеси емоційно-вольової сфери, дозволяють зрозуміти, наскільки травма спотворила сприйняття себе та навколишнього світу, виявити особливості реакції на подію), опитувальника Басса-Дарки, симптоматичного опитувальника Ю. Олександровича, батьківської анкети для оцінки травматичних переживань дітей, тесту тривожності Спілбергера-Ханіна та інших методик, які пройшли експертизу відповідно до Положення про експертизу психологічного та соціологічного інструментарію, що застосовується в навчальних закладах. Психологічна діагностика учнів здійснюється за згодою батьків чи осіб, які їх замінюють.

**2. Психологічне консультування учнів** з посттравматичним стресовим розладом передбачає індивідуальну та групову психоконсультаційну допомогу. Для елімінації травматичного стресу використовують емпатійне слухання як засіб, що знімає частину внутрішньої емоційної напруги. Якщо дитині необхідно проговорити, емоційно відреагувати на переживання, що накопичилися з приводу травми, то використання цього прийому допомагає їй відчувати себе почутим, легалізувати травмуючі переживання у відповідь на емоційну підтримку і прийняття з боку практичного психолога.

**3. Психолого-педагогічне консультування батьків** учнів з посттравматичним стресовим розладом. В основному консультування спрямоване на розвиток можливостей сімейної психокорекції посттравматичного стресового розладу, підвищення адаптивних можливостей

самих батьків.

**4. Психолого-педагогічне консультування і просвіта педагогічного колективу школи з питань супроводу дітей з посттравматичним стресовим розладом з метою безпечного та дружнього середовища у закладі.**

**5. Психокорекція** посттравматичного стресового розладу спрямована на допомогу дитині бути над ситуацією, навчити її пристосовуватися до дійсності і долати психотравмуючі впливи. В її основі – використання комплексу психокорекційних методик: заняття в арт-студії, навчання прийомам релаксації і зняття м'язової напруги, психокорекційні вправи, соціально-психологічні тренінги, різні прийоми групової та індивідуальної арт-терапевтичної корекції (фіксація травмуючих переживань у формі малюнка, метафори, складеної дитиною про себе історії дозволяє направити в певне русло емоційну енергію, знизити її руйнівний потенціал, зробити керованою і доступною для терапевтичного розуміння свідомості дитини).

У процесі роботи необхідно дотримуватися вимог відповідних методик та Етичного кодексу психолога.

### **Рекомендації класним керівникам**

У педагогів виникла необхідність пояснювати дітям, що відбувається, як реагувати на конфлікти між дітьми, як втриматися від надання оцінок, як не нашкодити дітям, а навпаки, бути корисними.

Варто знати, що як би дітей не оберегати від інформації, вона до них буде надходити, оскільки діти відвідують дитячі садки, школи, спортивні секції та гуртки і мають змогу спілкуватися з однолітками та отримувати від них інформацію.

Тому доцільно, якщо дорослі будуть також до дітей доносити важливу інформацію, при цьому враховуючи вікові особливості спілкування.

### **Основною допомогою в надзвичайних ситуаціях для дітей є:**

- відповідна віку фактична інформація;
- зрозумілі, відкриті пояснення того, що відбувається, і, можливо, неодноразове повернення до цієї розмови;
- допомога у висловленні своїх почуттів через розмову, гру, малюнок 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;
- звичний розпорядок дня для відновлення відчуття спокою;
- регулярні запевнення, що все буде добре, що близькі люди піклуються і дбають про безпеку.

Діти молодшого шкільного віку відображають у грі все, що відбувається навколо. Гра для дітей - це можливість впоратися з ситуацією, яка вже склалася чи може мати місце. Гра для дитини - це дуже важлива «робота». Але робота особлива, вона одночасно приносить задоволення, розвиває та навчає, вводить у суспільство. У грі діти моделюють доросле життя і його конфлікти та відображають суспільні конфлікти. Діти в одну й ту ж саму гру будуть грати стільки разів, скільки їм потрібно. Вони самі розподіляють, хто яку роль виконуватиме, і добре орієнтуються в правилах, які створюють. З часом активність та актуальність гри буде знижуватися, і діти захопляться новою грою.

Будь-яка інформація повинна бути подана дитині відповідно до її віку та рівня розвитку. Надлишок відомостей може залякати дитину і викликати страх та почуття беззахисності. За будь-яких умов не потрібно ділитися з дітьми необгрунтованими чутками чи недостовірною інформацією.

Доцільно знати та використовувати в розмові з дітьми про ситуацію в країні «правильні» слова та вирази. До «правильних» слів та виразів належать ті, які не є оціночними, не несуть погрози і не навіюють страх, а лише констатують факт подій.

Не можна бути впевненим, що всі діти в класі займуть однакову позицію до того, що відбувається, бо вони мають сім'ї і на їх світобачення впливає позиція членів сім'ї. Це потрібно враховувати, щоб раптом не спровокувати конфлікт у класі.

Доцільно заздалегідь обмірковувати, як саме інформація може вплинути на дітей, чий батьки або родичі брали участь у конфліктних подіях, постраждали від них або навіть загинули.

Доцільно обговорювати зі шкільним психологом чи соціальним педагогом можливість створення групи взаємодопомоги для дітей, які цього потребують, залучивши до цієї роботи фахівців з організацій, які займаються допомогою дітям та сім'ям і мають досвід психологічного супроводу.

Слід пам'ятати: діти різні і на одну і ту ж саму подію прореагують по-різному. На це впливає попередній досвід реагування на травмуючі події, рівень розуміння дитиною того, що відбулося і відбувається, чи була надана підтримка та допомога раніше, чи мала дитина дорослого, якому могла б довіряти.

Необхідно обговорювати з батьками можливі реакції дітей на події, тривоги та страхи у зв'язку з ними та як це відображається в поведінці дитини. Серед дітей у класі можуть бути ті, хто втратив батька чи матір через події в державі. Такі діти можуть переживати втрату, і в такий період у них може знизитись успішність, можуть бути складнощі з концентрацією уваги, пригнічений емоційний стан.

Ні в якому разі не потрібно давати таким дітям ярлик «проблемна» дитина. Важливо побачити в ній особистість, яка реагує на пережиту втрату.

Варто робити все для того, щоб діти в класі знали про те, що в якоїсь дитини постраждали чи загинули батько чи мати, і тактовно підходити до обговорення такого питання. Якщо втрати в класі обговорюються, - це дає можливість навчатися дітям висловлювати співчуття і дбайливо ставитися до тієї дитини, яка втратила когось із батьків.

Треба вміти розпізнавати ознаки, які вказують на те, що дитина переживає втрату або має депресивні прояви. Ці ознаки не варто залишати без уваги, а краще звернутися по допомогу до фахівців, повідомити близьких, або опікунів.

У період надзвичайних ситуацій, які викликають багато тривоги та не мають остаточного вирішення, певний час особливо важливою є всебічна підтримка дітей:

**1. Емоційна підтримка.** Це перше, що спадає на думку, коли ми думаємо про підтримку, яку нам надають інші люди. Якщо в дорослих виникають проблеми на роботі, члени сім'ї або друзі будуть кожного дня питати, як себе людина почуває та казати їй, що підтримують її. Це ж саме можна робити і з дітьми. Інколи діти настільки переживають за своїх близьких, що бояться ставити їм запитання або не звертаються по підтримку, тому що вважають, що цим вони засмутять близьку їм людину. Тому вчителям потрібно бути уважними до своїх учнів і бачити, хто з них потребує особливої уваги.

**Активне слухання.** Допомагаємо дитині впоратися з її почуттями. Дитині потрібно, щоб її почуття розуміли та поважали: для цього необхідно спокійно та уважно вислухати дитину; можна визнавати почуття дитини словами «так», «зрозуміло»; можна назвати почуття: «ти стурбований», «ти засмучена», «ти сердитий».

**Покажіть, що розумієте бажання дитини.** Дайте їй можливість уявити це: «Я б хотіла, щоб такого не було, щоб все у нас було спокійно і не потрібно було переживати за батьків/чи через цю ситуацію» (приклад).



*Уміння ставити запитання, які спонукають дитину до розмови:* «Я уважно тебе слухаю», «Це важливо, що ти розповідаєш», «Міг би ти розповісти про це більше».

*Встановлення відносин, що базуються на довірі.*

*Уміння концентрувати увагу на можливостях та рішеннях, а не на проблемах.*

*Спостереження за поведінкою дитини.*

*Розуміння та правильне використання невербальних засобів вияву почуттів; терпиме та неупереджене ставлення.*

*Чуйність та співчуття.*

**2. Практична допомога.** Допомогти впоратися з різними завданнями повсякденного життя. Інколи події так впливають на дитину, що їй важко концентрувати увагу на завданні. Розуміння цього та допомога виконувати складні завдання є важливим елементом підтримки.

*Обмін думками, ідеями.* Досвід та думки інших людей про певні ситуації можуть бути корисними. Діти можуть використовувати героїв книжок чи фільмів, історичних персонажів інших людей для обговорення того, як би вони себе поводити в тій чи іншій ситуації. Обмін думками з дітьми щодо тієї чи іншої ситуації допомагає їм, оскільки вчить дивитися на ситуації, події з різних точок зору і надає можливість висловлювати власні погляди.

*Пошук та обробка інформації.* Діти підліткового віку можуть шукати різну інформацію про події, досліджувати історичні підґрунтя того, що відбувається, узагальнювати отримані знання і представляти як невеличкі проекти, які можна буде розглянути під час виховної години. Така форма роботи також є підтримкою, оскільки допомагає спрямувати енергію в певному напрямі.

Чому дітям інколи важко спілкуватися? Багато дітей не звикли розповідати дорослим про те, що вони відчують, і на це можуть бути різні причини. У багатьох дітей може бракувати досвіду говорити про себе, і вони просто не знають слів, якими могли б описати події, як і що вони відчують. Дітям, які зазнали випробувань, зазвичай складно про них говорити. Вони бояться, що деякі почуття будуть сильніші за них. Діти, які дуже гостро відчули ворожнечу, можуть бути підозрілими, можуть не бажати спілкуватися тому що побоюються бути свареними. Деяким дітям буває соромно за те, що сталося. У такому випадку варто дуже тактовно запрошувати дітей до діалогу.

Діти почувають себе краще, коли бачать, що дорослі створюють середовище, в якому є повага. Якщо ж демонструвати повагу до дітей та послідовність у своїх відносинах з дитиною, то цим дорослий доводить, що йому можна довіряти. Це дуже важливо, бо інакше діти не напрацюють

позитивних почуттів до свого оточення і до свого майбутнього. Інколи можна допомогти, просто вислухавши дитину.

Перехід до нової школи може викликати в дитини почуття страху та розгубленості. Дитина може трохи опановувати себе з ними на уроках, а от на перерві почуватися самотньою, бо ще не встигла знайти друзів. Тому важливо облаштувати місце, де дитина може побути сама, якщо не хоче гратися з іншими дітьми на майданчику. Поступово варто допомагати дитині інтегруватися в шкільний колектив.

Залучення дітей до активного життя класу та школи дасть можливість скоріше адаптуватися та знайти друзів.

Педагоги є головним джерелом підтримки дітей. Якщо з якихось причин вчителю складно спілкуватися з дітьми щодо травмуючих подій, то можна попросити про допомогу шкільного психолога чи соціального педагога. Важливо не залишати дітей без допомоги та підтримки дорослих, які найперше повинні її надати.

Потрібно підтримувати віру в дитини, що ситуацію буде розв'язано. Мине час, і замість розпачу та печалі прийде розуміння та досвід.

### **Рекомендації батькам**

Підтримка, яку надають дитині протягом і після неприємних або травматичних подій батьки, родичі та дорослі друзі сім'ї, є вирішальним чинником у подоланні негативних наслідків травматичного стресу в дітей.

Прислухаючись до того, що відбувається, батьки можуть знайти шляхи допомоги дитині впоратися зі своїми почуттями.

Якщо батьки можуть бути разом з дітьми, дітям набагато легше. Дорослі, які говоритимуть з дітьми про події і сприйматимуть їх почуття, допоможуть дітям пережити травматичний стрес з меншими втратами.

Не потрібно без особливих причин водити дитину в місця масового скупчення людей. Це може підвищити рівень її тривоги. За умови відвідування таких місць необхідна обов'язкова присутність спокійного дорослого, пояснення дитині, куди і навіщо ви йдете.

Не варто дозволяти дитині наодинці дивитися телевізійні новини.

Чим менше теленовин із місць страшних подій побачить дитина, тим краще.

Необхідно створити атмосферу безпеки (обіймати дитину якомога частіше, розмовляти з нею, брати участь в іграх з нею);

Перегляд разом з дитиною «хороших» фотографій дозволить звернутися до приємних образів з минулого, послабить неприємні спогади.

Необхідно читати книжки – оповідання і казки, у яких описано сюжети подолання героями страху.

Якщо дитина відчуває тривогу або страх, потрібно створити спокійну атмосферу, ненав'язливий фізичний контакт (обійняти, взяти за руку), тепло укрити, дати теплий чай. Важливо говорити, що ви – поруч, що все добре, що вона у безпеці.

Якщо дитина особливо «не слухає», виявляє надмірну активність з незрозумілих причин, кричить або сміється, – постарайтеся не відповідати агресивно. Можливо, рухова активність допомагає дитині впоратися зі стресом.

Пам'ятайте, дитині можуть снитися кошмарні сновидіння. Підтримайте її, вислухайте і заспокойте, переконайте, що в цьому немає нічого страшного, що це лише сон.

Говоріть з дитиною про ті почуття, яких вона зазнала або відчуває. Ви можете сказати, що багато людей відчували тривогу, страх, гнів, безпорадність і що ці почуття нормальні. Розмову про почуття можна супроводжувати малюванням на вільну тему або ліпленням. А потім необхідно обговорити, що намальовано, що це означає, яким буде розвиток сюжету, як далі житиме персонаж, як йому допомогти.

Потрібно бути готовими раз за разом обговорювати одні і ті ж проблеми з дитиною.

Пам'ятайте, що частині дітей з різних причин не вдається впоратися із наслідками травматичного стресу самостійно, тому вони потребують професійної допомоги.

## СЛОВНИК ТЕРМІНІВ

**Адаптація** (від. лат. *adapto* – *приспосовую*) – це пристосування органів чуття та цілого організму до нових, змінених умов існування.

Поняття «адаптація» є одним з ключових у дослідженні живого організму, оскільки саме механізми адаптації, вироблені в результаті тривалої еволюції, забезпечують можливість існування організму в мінливих умовах середовища.

З метою підкреслення домінування тих чи інших компонентів у цілісній системі адаптації здебільшого виділяються такі її види: фізіологічна, психічна, соціально-психологічна, психофізіологічна та професійна адаптація.

**Фізіологічна адаптація** – стійкий рівень активності і взаємозв'язку функціональних систем, органів і тканин, а також механізмів управління, що забезпечує нормальну життєдіяльність організму і трудову активність людини в різних (тому числі і соціальних) умовах існування, здатність до відтворення здорового потомства.

**Психічна адаптація** – процес устанавлення оптимальної відповідності особистості і навколишнього середовища в ході здійснення діяльності, що властива людині, яка дозволяє індивіду задовольняти актуальні потреби і реалізовувати пов'язані з ними значущі цілі (при збереженні психічного й фізичного здоров'я), забезпечуючи в той же час відповідність психічної діяльності людини, її поведінки вимогам середовища.

**Соціально-психологічна адаптація** – аспект психічної адаптації, що забезпечує організацію мікросоціальної взаємодії, формування адекватних міжособистісних стосунків, урахування експектацій оточення і досягнення соціально значущих цілей.

**Психофізіологічна** – процес, який зумовлений зміною в психофізіологічному стані людини під впливом дезадапційних факторів, що потребує одночасної та узгодженої взаємоспівдії функціональних підсистем на всіх рівнях цілісної системи «психофізіологічний стан» з метою ефективного забезпечення діяльності в нових умовах.

**Професійна адаптація** – єдність адаптації людини до фізичних умов професійного середовища (психофізіологічний аспект), адаптації до професійних завдань, операцій, що виконуються, професійної інформації тощо (професійний аспект), і адаптації особистості до соціальних компонентів професійного середовища (соціально-психологічний аспект).

**Дезадаптація** – це порушення пристосування організму та психіки людини до змін навколишнього середовища, що виявляється в неадекватних психічних, фізіологічних реакціях.

## Список використаних джерел

1. Бочкор Н. П. Соціально-педагогічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період : метод. рек. / Н.П. Бочкор, Є.В. Дубровська, О.В. Залеська та ін.. – К. : МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. – 84 с.
2. Магомед-Емінов М. Ш. Екстремальна психологія / М. Ш. Магомед-Емінов. – М. : Психоаналітична асоціація, 2006. – 576 с.
3. Прохоров О. О. Психологія нерівноважних станів. / О. О. Прохоров. – М. : Інститут психології РАН , 2008. – 152 с.
4. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях : учеб. пособие для студ. учреждений высш. проф. образования / Н. Г. Осухова. – 5-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательский центр «Академия», 2012. – 320 с.
5. Створимо безпечне середовище для навчання та адаптації дітей-біженців : навч. мет. пос-к. / упорядн. [О. А. Возіянова, Григоренко О.П., Гуцаленко Т.В. та інші] – К. – ВГО «Розрада», 2012 – 130 с.
6. Тарабрина Н. В. Практикум з психології посттравматичного стресу / Н. В. Тарабрина. – СПб. : Пітер, 2009. – 272 с.
7. Щербатих Ю. В. Психологія стресу і методи корекції / Ю. В. Щербатих. – СПб. : Пітер, 2006. – 256 с.