

**Забезпечення
психологічного
супроводу учасників
освітнього процесу
в умовах воєнного стану
в Україні**

Вплив травматичних подій на освітній процес

Діти повертаються до навчання. Відкриття закладів освіти – це складно, але правильно. Це нагадує про мирне життя. Зараз усе, що пов'язуватиме нас із життям до війни, з періодом стабільності, – вкрай важливе.

У той же час важливо пам'ятати, що травматична подія, яку пережили чи переживають викладачі та студенти, накладає відбиток і на навчальний процес у цілому. Адже травмовані діти відчувають певні труднощі з концентрацією, увагою та поведінкою. Деякі студенти можуть бути занадто тихими та замкнутими, інші – гіперактивними. У багатьох виникають проблеми з навчанням та успішністю.

З огляду на це:

- важливо починати проводити заняття з найпростішого, з того, що проходили давно, того, що легко впровадити. Це потрібно, аби в дитини було відчуття «я можу, я перемагаю», щоб у неї підвищувався рівень дофаміну.

А отже, підвищувалася концентрація уваги й покращувався загальний стан.

Також важливо розпочинати роботу з обговорення правил. Будь-яка робота, особливо зараз, – це про створення простору взаємин. А простір взаємин – це правила.

- на якийсь час важливо планувати заняття коротшими, менш інтенсивними, колишніми за змістом, але меншими за обсягом домашніми завданнями;

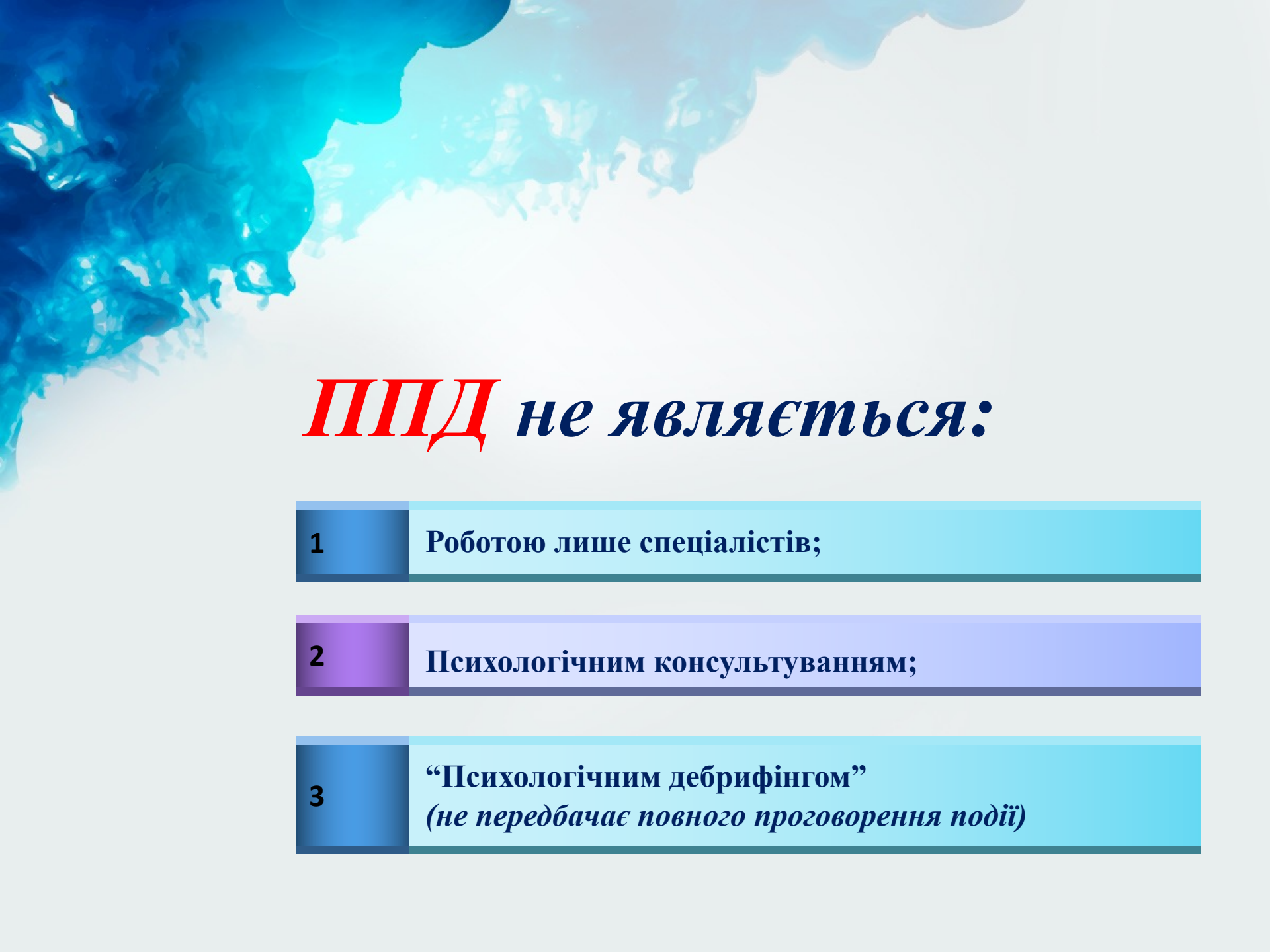
- іноді корисно відкласти деякі заняття на певний час та використати цей час для бесіди про практичні речі, пов'язані з нормалізацією життя коледжу та студентів. Це може допомогти знайти вихід із труднощів, що склалися, і поліпшити здатність дітей справлятися з факторами нагадування про травму;

- викладачі відрізняються за своїми емоційними проявами. Найважливіше – залишатися ширим. Студенти дуже добре помічають, як їхні викладачі самі справляються з травмою. Ціком нормально виражати свої природні емоції, чи то сум або будь-яку іншу реакцію на нагадування, протягом усього періоду свого відновлення для того, щоб студенти могли переконатися в нормалізації стану викладача та свого власного, навіть, якщо на це потрібно більше часу, ніж очікувалося.





Перша психологічна допомога
(ППД) – це сукупність заходів
практичної допомоги та
підтримки людині чи групі
людей, які цього потребують.



***ППД** не являється:*

1

Роботою лише спеціалістів;

2

Психологічним консультуванням;

3

“Психологічним дебрифінгом”
(не передбачає повного проговорення події)

ППД *включає наступні елементи:*

- 1** Оцінку потреби і проблеми;
- 2** Ненав'язливе надання практичної допомоги;
- 3** Надання допомоги в задоволенні базових потреб (їжа, вода, інформація);
- 4** Отримання потрібної інформації;
- 5** Вислуховування, розраду та заспокоєння;
- 6** Завершення роботи (передача спеціалістам).

***ППД** потребують:*

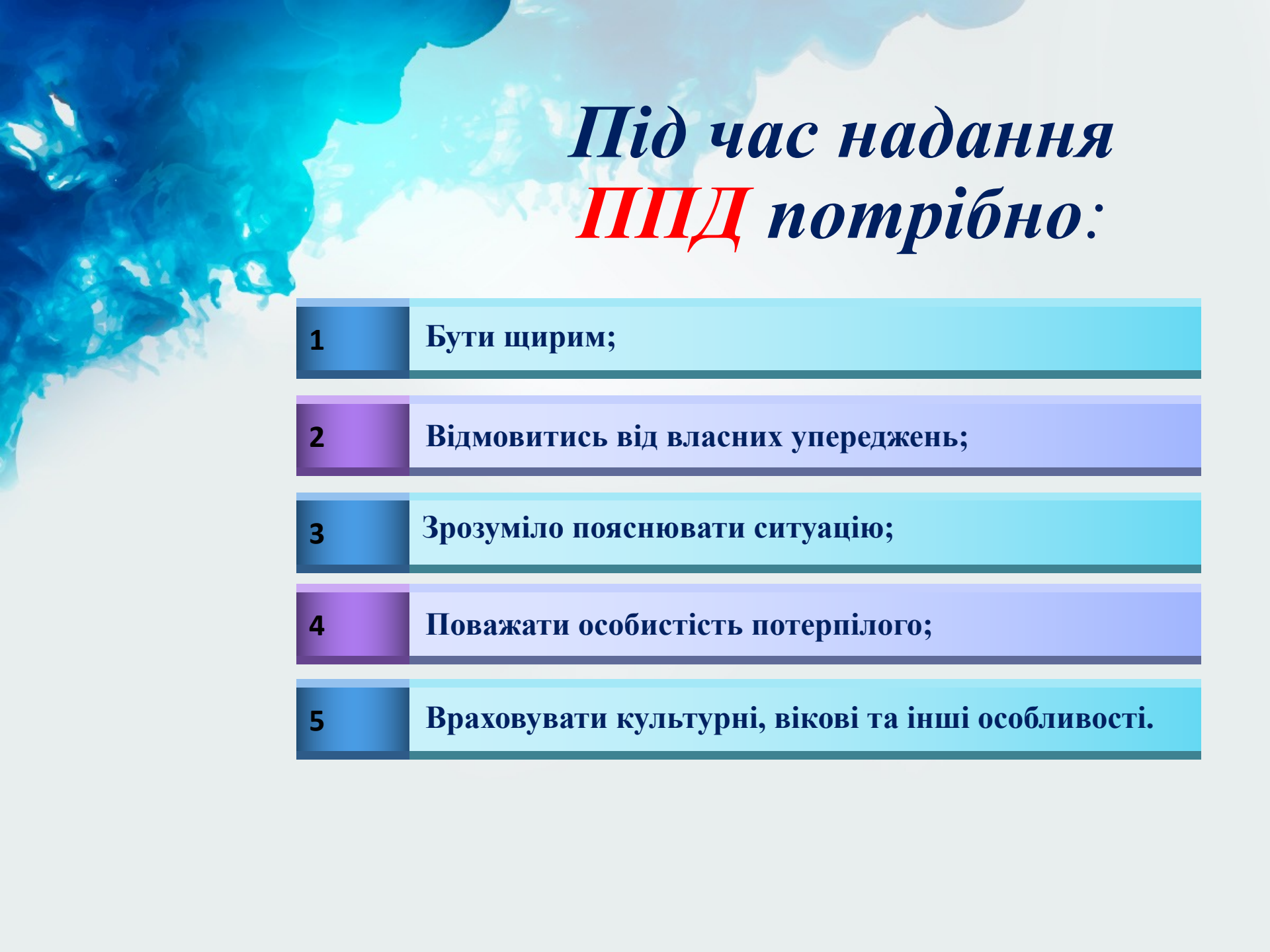
1

Люди, що знаходяться в стані **дистресу*** в результаті щойно пережитої кризової події.

2

Діти, які потрапили у складну життєву ситуацію.

**Дистрес - це стрес, який шкодить організму людини (на відміну від еустресу - корисного стресу).*



*Під час надання **ППД** потрібно:*

- 1** Бути щирим;
- 2** Відмовитись від власних упереджень;
- 3** Зрозуміло пояснювати ситуацію;
- 4** Поважати особистість потерпілого;
- 5** Враховувати культурні, вікові та інші особливості.

ЕТИКА НАДАННЯ ППД:



Бути чесним з
постраждалим



Поважати думку
постраждалого



Звільнитися від
власних стереотипів



Поважати
етнокультурні, гендерні
особливості



Не пропонувати
жодних матеріальних
благ



Не обіцяти того, що
не можеш виконати



Не пропонувати
допомогу насильно



Пояснити, що допомогу
можна при бажанні
отримати пізніше

ДДД ПП (дотик/дія/ дихання/ позитивне мислення)

Ізраїльський протокол швидкої допомоги

дітям, що пережили сильну стресову подію

ДДД ПП

Переклад з івриту [Alexander Gershanoff](#),

адаптація українською Тетяна Федорова

1. Д - дотик (обійняти дитину)



2. Д – дія (струситися, як песик;
потягнутися, як котик;
пострибати, як зайчик тощо)

3. Д – дихання (техніка «Свічка і квітка» -
уявляємо ніби ми повільно задмухуємо свічку
(робимо повільний видих через рот). Після
цього ми уявляємо ніби вдихаємо носом
аромат квітки (робимо повільний вдих через
ніс) і затримуємо дихання. Робимо таких
видихів-вдихів 2-3 цикла. Починаємо з
видиху!!!



**МОЛОДЕЦЬ!
Ти впорався!**

4. ПП – позитивне переконання (ти – розумничка, ти –
молодець, ти справляєшся, у тебе виходить, ми –
разом, ми – з тобою, Бог нас оберігає, як добре що ми
разом, ми з тобою, ти – красунчик, молодець, ти в мене
є, я в тебе є, у нас є захищений простір, ми можемо
погладити нашого котика (будь-які переконання у
позитивному ключі, будь-яке позитивне послання)

Наприкінці під позитивне переконання робимо
вправу «Метелик» (праву руку сгинаємо і
кладемо на ліве плече, ліву руку кладемо на
праве плече і по черзі кожною рукою легенько
поплескуємо по плечу, при цьому в ритм
повторюємо: «ти в мене молодець» або «я -
великий молодець», «я – розумниця/розумник»,
«я справляюся з цією ситуацією».



Під час надання ППД Забороняється:

- 1** Зловживати становищем помічника;
- 2** Просити в людей гроші чи інші цінності в обмін на допомогу;
- 3** Давати марні обіцянки;
- 4** Перебільшувати свої уміння чи повноваження;
- 5** Засуджувати особу за її вчинки;
- 6** Силоміць надавати допомогу.

Під час надання ППД необхідно:

- 1** Мінімізувати зовнішній вплив;
- 2** Дотримуватися приватності;
- 3** Бути поруч при дотриманні особистісного простору;
- 4** Активно слухати;
- 5** Бути терплячими;
- 6** Дозволити поринути в мовчання.



ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА У РАЗІ ГОСТРИХ РЕАКЦІЙ НА ТРАВМУЮЧУ ПОДІЮ



Екстрена психологічна допомога
надається людям в гострому стресовому
стані **(ГСР)**. Це стан являє собою
переживання емоційної та розумової
дезорганізації.

У потерпілого в надзвичайній ситуації
можуть з'являтися реакції, викликані
травмою — емоційним шоком такі як:
**страх, апатія, ступор, рухове збудження,
агресія, нервові тремтіння, плач, істерика,
паніка тощо.**

ПЛАЧ



ВІДОМО, ЩО ПІСЛЯ ПЛАЧУ НА ДУШІ СТАЄ ЛЕГШЕ. ТАКА РЕАКЦІЯ ОБУМОВЛЕНА ФІЗІОЛОГІЧНИМИ ПРОЦЕСАМИ В ОРГАНІЗМІ: СЛЬОЗИ СПРИЯЮТЬ ВИДІЛЕННЮ ЗАСПОКІЙЛИВИХ РЕЧОВИН. ДОБРЕ, ЯКЩО ПОРУЧ Є ЛЮДИНА, В ПРИСУТНОСТІ ЯКОЇ ЛЕГКО МОВЧАТИ І ЛЕГКО ПЛАКАТИ, АДЖЕ РОЗДІЛЕНЕ ГОРЕ – ЦЕ ПІВГОРЯ.

ОЗНАКИ:

- тремтять губи;
- пригнічений вираз обличчя;
- обличчя напружене;
- ознак збудження немає (на відміну від істерики);
- людина плаче чи намагається стримувати сльози.

НЕ МОЖНА!

Говорити «Ти ж чоловік – кріпися» або «Ти ж жінка, а жінка зможеш витримати все». Ставити запитання, давати поради. Заспокоювати потерпілого словами: «Не плач, все буде добре»

АЛГОРИТМ ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ

1. Знайдіть безпечне місце, де немає людей.
2. Попросіть дозволу побути поруч. Установіть із потерпілим фізичний контакт: доторкніться до нього, візьміть за руку чи покладіть свою руку йому на плече або на спину. Важливо, щоб він відчув вашу присутність.
3. Дайте потерпілому можливість виплакати й виговоритися. Ваше завдання – вислухати його.
4. Застосовуйте прийоми активного слухання, вони допоможуть потерпілому звільнитися від горя:
 - згоджуйтеся, періодично говоріть «ага», «так», киваючи головою, аби підтвердити, що слухаєте й співчуваєте;
 - повторюйте уривки фраз, у яких людина описує свої почуття (наприклад, «тобі сумно», «самотньо», «ти стомився» тощо);
 - говоріть про свої почуття й почуття потерпілого.

ІСТЕРИКА

ЦЕ НЕРВОВИЙ ПРИСТУП, ЩО ВИРАЖАЄТЬСЯ В НЕСПОДІВАНИХ ПЕРЕХОДАХ ВІД СМІХУ ДО СЛІЗ. ІНКОЛИ НЕ ЗРОЗУМІЛО, ПЛАЧЕ ЛЮДИНА ЧИ СМІЄТЬСЯ. ПРИСТУП МОЖЕ ТРИВАТИ ВІД КІЛЬКОХ ГОДИН ДО КІЛЬКОХ ДНІВ. СМІХ І РИДАННЯ СПРИЧИНЯЮТЬ ТРЕМТІННЯ, ЯКЕ СПРІЯЄ ЕМОЦІЙНІЙ РОЗРЯДЦІ. ПРОТЕ ПРИСУТНІСТЬ «ГЛЯДАЧІВ» МОЖЕ

ОЗНАКИ:

- зберігається свідомість;
- людина робить надмір рухів;
- театральні пози, жестикуляція;
- мова емоційно насичена, швидка;
- інколи людина голосно плаче, ридає;
- може бути нестримний сміх

НЕ МОЖНА!

Потурати бажанням потерпілого. Підтримувати переконання, що істеричною поведінкою можна досягти чогось позитивного.

АЛГОРИТМ ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ

1. Позбавтеся глядачів, створіть спокійні умови.
2. Залишайтеся з постраждалим наодинці, якщо це не буде для вас небезпечним.
3. Якщо потрібно звернути на себе увагу і домогтися якоїсь реакції – зробіть щось несподіване, що може здивувати (можна дати ляпаса, облили водою, з гуркотом кинути предмет, різко крикнути на потерпілого).
4. Говоріть упевнено, короткими чіткими фразами: «Ходімо зі мною», «Випий води», «Умийся».
5. Після істерики приходиться втома. Покладіть потерпілого спати, до прибуття фахівця спостерігайте за його станом.



МАЯЧНЯ І ГАЛЮЦИНАЦІЇ



Травмівна ситуація може призвести до сильного нервового напруження, порушити рівновагу організму, негативно вплинути на здоров'я – не лише на фізичне, але й на психічне. Це може спровокувати чи загострити вже наявні психічні захворювання.

- МАЯЧНЯ – СУКУПНІСТЬ РІЗНОМАНІТНИХ уявлень, ІДЕЙ, СУДЖЕНЬ ТА УМОВИВОДІВ, ЩО НЕ ВІДПОВІДАЮТЬ ДІЙСНОСТІ, У ПОМИЛКОВІСТІ ЯКИХ ПОТЕРПІЛОГО НЕМОЖЛИВО ПЕРЕКОНАТИ. ІНКОЛИ МАЯЧНЯ СУПРОВОДЖУЄТЬСЯ СТРАХОМ, ТРИВОГОЮ, ВІДЧУТТЯМ НЕБЕЗПЕКИ.
- ГАЛЮЦИНАЦІЇ – МИМОВІЛЬНЕ СПРИЙНЯТТЯ (ЗОРОВЕ, СЛУХОВЕ, СМАКОВЕ, ДОТИЧНЕ, НЮХОВЕ) НЕІСНУЮЧИХ ОБ'ЄКТІВ, ЯКІ ОСОБИСТІСТЬ ВВАЖАЄ РЕАЛЬНИМИ. ГАЛЮЦИНАЦІЇ СПОСТЕРІГАЮТЬСЯ НЕ ЛИШЕ У РАЗІ ПСИХІЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ, А Й ПРИ ОТРУЄННЯХ, ПСИХІЧНИХ ТРАВМАХ, СИЛЬНИХ ДУШЕВНИХ ПОТРАСІННЯХ

НЕ МОЖНА!

Переконувати потерпілого в хибності уявлень. У такій ситуації це зробити неможливо.

АЛГОРИТМ ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ

1. Стежте, щоб потерпілий не нашкодив собі й навколишнім.
2. Заберіть від нього предмети, що потенційно можуть бути небезпечними.
3. Відведіть потерпілого у відокремлене місце, не залишайте його одного.
4. Говоріть із постраждалим спокійним голосом. Погоджуйтеся з ним.
5. Потрібно викликати фахівців (психіатра) або транспортувати потерпілого із відповідним супроводом у медичний заклад

АПАТІЯ



АПАТІЯ МОЖЕ РОЗВИВАТИСЯ ПІСЛЯ ТРИВАЛОЇ НАПРУЖЕНОЇ, АЛЕ БЕЗУСПІШНОЇ РОБОТИ АБО В СИТУАЦІЇ, КОЛИ ЛЮДИНА ПЕРЕЖИВАЄ СЕРЙОЗНУ НЕВДАЧУ, ВТРАЧАЄ СЕНС СВОЄЇ ДІЯЛЬНОСТІ, А ЧАСТО Й ІСНУВАННЯ. АПАТІЯ МОЖЕ БУТИ НАСЛІДКОМ ТОГО, ЩО НЕ ВДАЛОСЯ ВИКОНАТИ ПОСТАВЛЕНЕ ЗАВДАННЯ ЧИ ВРЯТУВАТИ КОГОСЬ.

ОЗНАКИ:

- байдуже ставлення до навколишніх, до того, що відбувається;
- млявість;
- загальмованість;
- мовлення уповільнене, великі паузи між фразами.

НЕ МОЖНА!

Залишати людину напризволяще, без підтримки й допомоги. Інакше апатія може перерости в депресію (гнітючі думки, почуття провини, пасивна поведінка, пригнічений стан), можуть з'явитися суїцидальні наміри і спроби вчинити самогубство.

АЛГОРИТМ ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ

Поговоріть із потерпілим. Запитайте його, як він себе почуває? Що йому потрібно? Чи хоче він їсти? Чи потрібно йому відпочити?

2. Проведіть його до місця відпочинку, допоможіть зручно влаштуватися. Якщо це військовослужбовець, то потрібно обов'язково зняти каску, бронежилет, взуття.

3. Візьміть потерпілого за руку чи покладіть свою руку йому на чоло.

4. Дайте можливість постраждалому спокійно полежати. Краще якщо йому вдасться заснути, якщо ж ні, то він може просто полежати із заплющеними очима.

5. Якщо можливості відпочити немає, то будьте поруч із потерпілим, зробіть щось разом (прогуляйтеся, випийте чаю, допоможіть комусь).

СТУПОР

ОДНА З НАЙСИЛЬНІШИХ ЗАХИСНИХ РЕАКЦІЙ ОРГАНІЗМУ. ЦЕЙ СТАН СПОСТЕРІГАЄТЬСЯ ПІСЛЯ ПЕРЕЖИВАННЯ ДУЖЕ СИЛЬНОЇ ТРАВМУЮЧОЇ ПОДІЇ, КОЛИ ЛЮДИНА ВИТРАЧАЄ ТАК БАГАТО ЕНЕРГІЇ НА ВИЖИВАННЯ, ЩОСИЛИ НА КОНТАКТ ІЗ НАВКОЛИШНІМ СВІТОМ У НЕЇ ВЖЕ НЕМАЄ.

ОЗНАКИ:

- різке зменшення або повна відсутність рухів і мовлення;
- відсутність реакції на зовнішні подразники (шум, світло, дотики);
- неперушність, яка може доходити до «заціпеніння» у певній позі, стан повної нерухомості або колапсу.

НЕ МОЖНА!

Залишати потерпілого без допомоги. В такому стані людина безпомічна, вона не може подбати про себе й уникнути небезпеки. Якщо ступор триватиме довго, настане фізичне виснаження

АЛГОРИТМ ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ

1. Ваше завдання: будь-що домогтися реакції потерпілого, вивести його із заціпеніння.
2. Зігніть потерпілому пальці на обох руках і притисніть їх до долонь. Великі пальці згинати не потрібно.
3. Кінчиками великого й вказівного пальців масажуйте потерпілому точки, розташовані на лобі, над очима посередині між лінією росту волосся й бровами, чітко над зіницями.
4. Долоню вільної руки покладіть на груди потерпілого. Налаштуйте свій подих під ритм його подиху.
5. Людина, перебуваючи в ступорі, може чути, бачити. Тому говоріть їй на вухо, тихо, повільно й чітко те, що може викликати сильні емоції (краще негативні).
6. Можна плеснути долоню потерпілого тильною стороною своєї долоні.



ПСИХОМОТОРНЕ ЗБУДЖЕННЯ



ІНОДІ ПОТРЯСІННЯ БУВАЄ ТАКЕ СИЛЬНЕ, ЩО ПОТЕРПІЛИЙ РОЗГУБЛЮЄТЬСЯ І НЕ МОЖЕ ЗРОЗУМІТИ, ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ ДОВОКОЛА: ДЕ ВОРОГИ, А ДЕ СВОЇ? ДЕ НЕБЕЗПЕКА, А ДЕ ПОРЯТУНОК? ЛЮДИНА ВТРАЧАЄ ЗДАТНІСТЬ ЛОГІЧНО МИСЛИТИ І ЩОСЬ ВИРІШУВАТИ, ВОНА НЕ ЗНАХОДИТЬ СОБІ МІСЦЯ, ПОВОДИТЬСЯ, ЯК ЗАЦЬКОВАНИЙ ЗВІР, ЩО НАМАГАЄТЬСЯ

ОЗНАКИ:

- різкі рухи, часто безцільні й безглузді дії;
- неприродне голосне швидке мовлення (людина говорить, не зупиняючись, іноді – безглузді речі);
- потерпілий часто не реагує на навколишніх (на зауваження, прохання, накази).

НЕ МОЖНА!

Сперечатися, сваритися з потерпілим. Вдаватися до прямої агресії щодо нього (наприклад, бити). Ставити запитання.

АЛГОРИТМ ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ

1. Пам'ятайте, що постраждалий може завдати ушкоджень собі чи оточуючим.
2. Використовуйте прийом «обхоплення»: перебуваючи позаду, просуньте свої руки потерпілому під пахви, притуліть його й злегка схиліть на себе
3. Ізолюйте потерпілого. Нехай поруч буде якомога менше людей. Проте не залишайтеся наодинці з постраждалим! Це може бути небезпечно.
4. Дайте потерпілому можливість «розрядитися». Наприклад, виворотися чи зробити щось, пов'язане з високим фізичним навантаженням.
5. Демонструйте доброзичливість, навіть якщо ви не згодні з потерпілим.
6. Замість звинувачень «Що ти за людина! Чому не можеш помовчати», скажіть про своє ставлення до його дій. «Ти дуже знервований. Тобі хочеться все розбити. Може, разом спробуємо знайти вихід із цієї ситуації?». Якщо звинувачувати постраждалого, то можна стати об'єктом його агресії!
7. Масажуйте постраждалому «позитивні» точки. Говоріть спокійним голосом про його стан, почуття («Тобі хочеться щось зробити, щоб це припинилося. Ти хочеш сховатися від того, що відбувається»).

АГРЕСІЯ



МИМОВІЛЬНИЙ СПОСІБ ЗМЕНШЕННЯ СУТТЄВОГО ВНУТРІШНЬОГО НАПРУЖЕННЯ. ПРОЯВИ ЗЛОСТІ АБО АГРЕСІЇ МОЖУТЬ ТРИВАТИ ДОВГО І ЗАВАЖАТИ НОРМАЛЬНО ФУНКЦІОНУВАТИ І ПОТЕРПІЛОМУ, Й ТИМ, ХТО ЗНАХОДИТЬСЯ ПОРУЧ

ОЗНАКИ:

- дратівливість;
- невдоволення;
- гнів;
- намагання вдарити когось;
- удари руками по чомусь (наприклад, по стіні);
- словесні образи, лайка;
- м'язове напруження;
- підвищення кров'яного тиску.

НЕ МОЖНА!

- Ігнорувати агресивну поведінку. Це може призвести до небезпечних наслідків: через втрату контролю людина в стані агресії може здійснити необдумані вчинки, спричинити шкоду собі чи іншим.
- Залишатися наодинці з агресивною людиною, особливо з озброєною.

АЛГОРИТМ ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ

1. Заберіть у агресивно налаштованої людини зброю.
2. Зведіть до мінімуму кількість присутніх.
3. Дайте постраждалому можливість «розрядитися» (наприклад, виговориться чи «побити» подушку).
4. Доручіть йому роботу, зв'язану з високим фізичним навантаженням.
5. Будьте доброзичливими. Навіть, якщо ви не згодні, не сперечайтесь з потерпілим. Інакше агресія буде спрямована на вас.
6. Спробуйте розрядити ситуацію смішними коментарями чи діями.
7. Агресію може зменшити страх покарання у разі: якщо потерпілий не має на меті отримати вигоду від своєї агресивної поведінки (наприклад, домогтися чогось, змусити оточуючих діяти певним чином); якщо покарання строге і ймовірність його здійснення велика.

Страх



першій психологічній допомозі у разі гострих реакцій на травмівну подію, найчастіше спираються на підходи, представлені в збірнику «Екстремальні ситуації»

ОЗНАКИ:

- напруження м'язів (особливо м'язів обличчя);
- сильне серцебиття;
- прискорене поверхневе дихання;
- безпорадність, знижена здатність до контролю власної поведінки.

НЕ МОЖНА!

Висміювати людину, називати боягузом. Боятися всі: страх – корисна емоція, він допомагає уникнути небезпеки і вижити. Боротися зі страхом потрібно лише тоді, коли він надмірний і заважає жити й виживати.

АЛГОРИТМ ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ

1. Покладіть руку постраждалого собі на зап'ястя, щоб він відчув ваш пульс і зрозумів, що ви спокійні. Це буде для нього сигналом: «Я – поряд, ти не один».
2. Дихайте глибоко й рівно. Спонукайте потерпілого дихати в одному ритмі з вами.
3. Якщо потерпілий говорить, вислухайте його. Продемонструйте зацікавленість, розуміння, співчуття.
4. Зробіть потерпілому легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла.
5. Якщо ситуація вимагає швидкого реагування, продемонструйте, як потрібно діяти, скажіть: «Роби, як я!»

НЕРВОВЕ ТРЕМТІННЯ



ПІСЛЯ ТРАВМІВНОЇ ПОДІЇ В ТІЛІ
З'ЯВЛЯЄТЬСЯ НЕКОНТРОЛЬОВАНЕ
ТРЕМТІННЯ (ЗА ВЛАСНИМ БАЖАННЯМ
ПРИПИНИТИ ТРЕМТІННЯ НЕ МОЖНА).
ЗДАЄТЬСЯ, НІБИ ЛЮДИНА ДУЖЕ ЗМЕРЗЛА.
ОДНАЧЕ СПРАВА НЕ В ЦЬОМУ, ЧЕРЕЗ
ТРЕМТІННЯ ОРГАНІЗМ ЗВІЛЬНЯЄТЬСЯ ВІД
НАДМІРНОГО НАПРУЖЕННЯ.

ОЗНАКИ:

- нервові тремтіння починається зненацька, зразу ж після травмівної події чи через певний час після її закінчення;
- тремтить усе тіло чи окремі його частини (людина не може втримати в руках дрібні предмети, запалити цигарку, випити води тощо);
- реакція триває досить довго, до кількох годин;
- потім людина почувається дуже втомленою і потребує відпочинку.

НЕ МОЖНА!

Обіймати потерпілого або тулити його до себе. Намагатися зігріти, укривати чимось теплим. Заспокоювати потерпілого, говорити, щоб він опанував себе, «взяв у руки».

АЛГОРИТМ ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ

11. Потрібно посилити тремтіння.

2. Візьміть потерпілого за плечі й сильно, різко потрясіть його протягом 10-15 секунд.

3. Попередньо поясніть людині, для чого ви це робите, інакше вона може сприйняти ваші дії як вияв агресії.

4. Після того, як тремтіння припиниться, дайте постраждалому можливість відпочити. Добре, якщо він зможе заснути.

Важливо: відрізнати звільнення від нервового напруження через тремтіння від дрижання через знесилення і переохолодження (у цьому разі людину потрібно зігріти).

ПРОТОКОЛ НАДАННЯ ПЕРШОЇ
ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ У ГОСТРИХ
СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ

ПОТРІБНО ЗАСПОКОЇТИСЯ
САМОМУ.



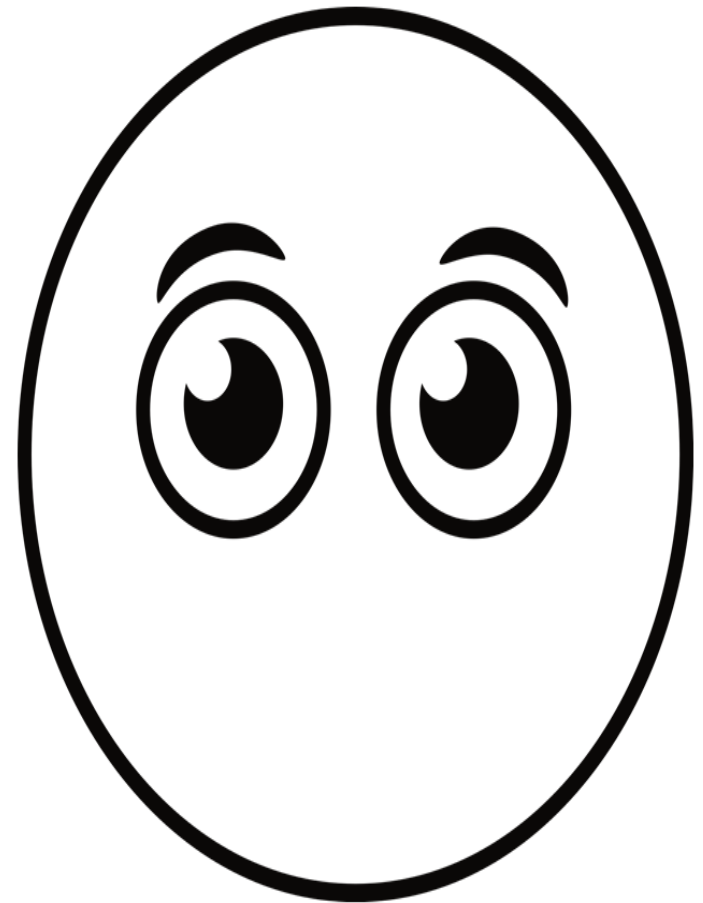
ПРАЦЮЙТЕ ТІЛЬКИ В
ДОСТАТНЬО
СТАБІЛЬНОМУ
ЕМОЦІЙНОМУ
СТАНІ.

ПРО ЕМОЦІЇ НЕ

ГОВОРИМО!

Вкрай важливо!!!

Нам потрібно «ввімкнути» зовсім другі
частини мозку.



Забуваємо та НЕ ГОВОРИМО

Все буде добре.

Все пройде.

Життя налагодиться» і тощо.



Такого роду слова замість надії нададуть людині, якій ви допомагаєте відчуття самотності. Вона вам не повірить і відчує, що ви її не розумієте, навіть якщо на словах погодиться з вами



СПОВІЛЬНИТИ ТЕМП, ЩОБ УПОВІЛЬНИТИ РЕАКЦІЇ ЛЮДИНИ ЯКІЙ НАДАЄМО ДОПОМОГУ.

Говоримо в більш
повільному темпі, ніж
зазвичай (набагато
повільніше)

ЧОМУ?

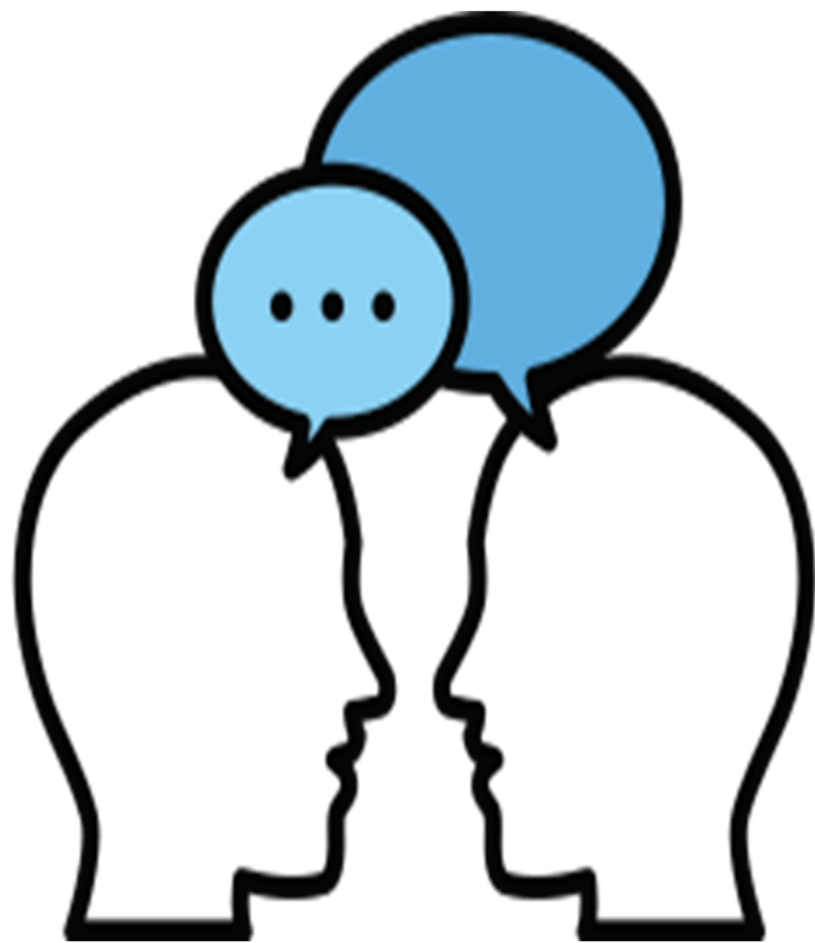
▪ Для людини, якій ми
надаємо допомогу
зовнішній світ розвалився,
більше немає нічого
стабільного. Тому ми
повинні бути реальними і
дати відчуття опори,
впевненості і стабільності.

ГОВОРИТИ ЧІТКИМИ КОРОТКИМИ ФРАЗАМИ.

Можна навіть підвищити голос.

«Подивися на мене. Ти бачиш мене?»

З цього можна почати. Людина досліджує ефект тонального зору. Потрібно розширити цю тональність.



ВСТАНОВЛЮЄМО
КОНТАКТ І ДАЄМО
ПЕРШЕ ВІДЧУТТЯ
ТОГО, ЩО Є ЩЕ
ЩОСЬ КРІМ
ПЕРЕЖИТОГО ЖАХУ.

Спочатку представляємося. «Я
Наталія». Не говорите, що ви є
психолог. Психолог, психіатр,
психотерапевт краще не озвучувати -
людина може почати додатково
боятися, що з нею щось не так



ЗАПИТАЙТЕ ІМ'Я ЛЮДИНИ

«Як вас звати?»



ПОВТОРЮЙТЕ ЗА ЛЮДИНОЮ ВІДПОВІДЬ – ЧІТКО І ЯСНО.

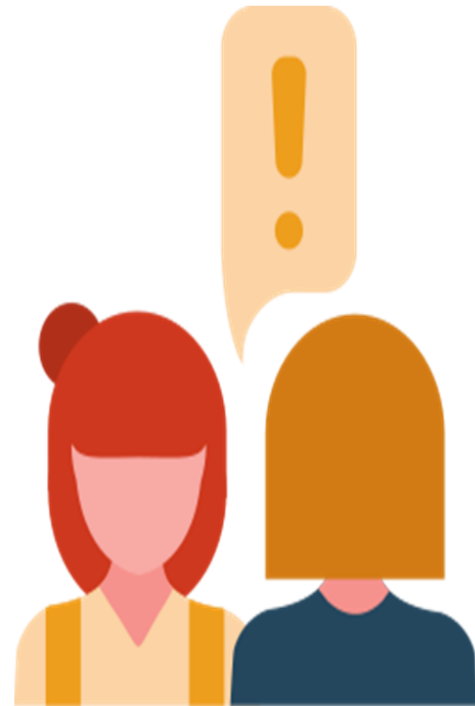
Додайте, якщо знаєте ситуацію. Без емоцій та подробиць. Ми озвучуємо порядок до того, як відбулася ситуація, потім саму ситуацію і те, що відбулося після.



Потрібно включити мислення, повернути відчуття контролю та особистої значущості.

ЦЕЙ ЕТАП ПОТРЕБУЄ ВАШОЇ ТВОРЧОСТІ.
МОЖНА, НАПРИКЛАД, ПОПРОСИТИ
ПОРАХУВАТИ ЛЮДЕЙ, ПОМІРЯТИ КОМУСЬ
ТИСК (ЯКЩО Є МОЖЛИВІСТЬ), ПОДИВИТИСЯ
НОМЕРИ БУДИНКІВ ДОВКОЛА.

ПРИКЛАД ФОРМУЛЮВАННЯ
«ДОПОМОЖІТЬ МЕНІ, МЕНІ ДУЖЕ
ПОТРІБНО ДІЗНАТИСЯ, ЯКІ НОМЕРА
НАЙБЛИЖЧИХ БУДИНКІВ – ТОГО І
ТОГО, У МЕНЕ ПОГАНІЙ ЗІР»



НОРМАЛІЗАЦІЯ

Говоримо

«Всі твої реакції, які ти відчуваєш
(перерахувати те, що ви бачите, наприклад,
сльози, розгубленість, тривога, розгубленість,
спустошення, заторможеність, агресія і т.д.) –
це нормальні реакції на ненормальну
ситуацію.



ПОШУК РЕСУРСІВ

МЕТА – МИ ЗАВЕРШУЄМО РОЗМОВУ З ЛЮДИНОЮ НА РЕСУРСІ !!!



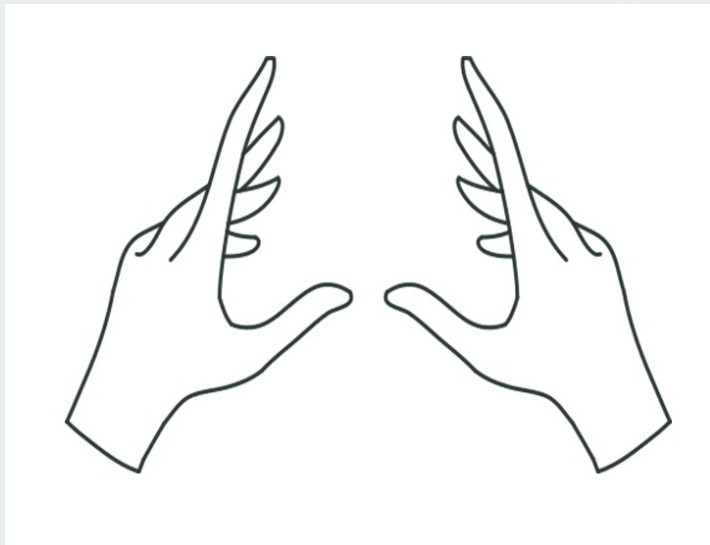
ВАЖЛИВО, ЩОБ ЛЮДИНА ЗГАДАЛА СВОЇ ПРИКЛАДИ, ВАРІАНТИ СПРАВЛЯТИСЯ У СТРЕСОВІЙ СИТУАЦІЇ. ЛЮБІ МОЖЛИВОСТІ ДАВАТИ СОБІ РАДУ –КОМП'ЮТЕРНІ ІГРИ, ПРОГУЛЯТИСЯ З СОБАКОЮ, ПРОБІЖКА, ЇДА – ВСІ ВАРІАНТИ, КРІМ АЛКОГОЛЮ ТА НАРКОТИКІВ МОЖЛИВІ.

НАШЕ ЗАВДАННЯ ЗАРАЗ ОЦІНЮВАТИ СПОСОБИ СПРАВЛЯТИСЯ ЗІ СТРЕСОМ. НАЙКРАЩИЙ СПОСІБ ПЕРЕЖИТИ ШОКОВІ СТРЕСОВІ СИТУАЦІЇ – ЦЕ ВІДНОВЛЕННЯ КОНТРОЛЮ (ЗА ДОПОМОГОЮ ДІЙ) І ЗВ'ЯЗКІВ З ІНШИМИ ЛЮДЬМИ.

Практичні вправи та техніки

ТЕХНІКИ ЗАЗЕМЛЕННЯ ПІД ЧАС СТРЕСУ 5-4-3-2-1

За допомогою органів чуття ми зможемо впоратися з тривогою, відчувати себе "тут і тепер", зосередившись на своєму тілі, спочатку робимо від 10 до 20 якомога глибших вдихів, затримуємо повітря на кілька секунд, далі повільно видихаємо



Проективна методика «Безпечне місце»

Завдання!

Намалюй це місце, якомога деталізуй свій малюнок, зроби це та розфарбуй його!

Після того як твій малюнок закінчено, я пропоную тобі уважно подивитись на нього, урахувати усі деталі! Тепер у тебе є свій особистий інструмент для заземлення.

Користуйся своїм малюнком тоді, коли ти відчуваєш себе безпорадним, або якщо тобі здається, що виходу немає, або коли ти нервуєшся/тривожишся, та не можеш заспокоїтися!!!



Кроки, які допоможуть заземлитися (повернути тебе в усвідомлений психічний стан, де ти міцно стоїш на ногах в поточному моменті)

5 кроків, які допоможуть вам впоратися зі своїми почуттями та реакціями в критичних ситуаціях.

У вас прискорений пульс у критичних і стресових ситуаціях? Ваше дихання стає прискорене і неглибоке? Ваше тіло починає тремтіти? Ви розгубилися, налякані, занепокоєні, у паніці чи безпорадні? Це природна реакція на стрес, яку можна змінити, виконавши такі дії:



Оцініть за шкалою від 0 до 10 рівень стресу, який ви зараз відчуваєте. Якщо він більший 6, виконайте всі кроки, наведені нижче. Якщо він менший 6, перейдіть до кроку 4.



КРОК 1



Обійми метелика: схрестіть руки на грудях і покладіть долоні на плечі. Поплескайте 25-30 разів по черзі відкритими долонями плечі, і ви відчуєте себе спокійніше. Зробіть перерву, зробіть кілька вдихів і повторіть вправу.



КРОК 2



Основне заземлення: міцно поставте ноги на землі, аби відчути опору землі. Озирніться навколо і назвіть 10 різних предметів одного кольору, потім 10 предметів різної фактури або форми. Ця вправа відновлює вашу здатність орієнтуватися і когнітивні функції кори головного мозку.



КРОК 3



Заспокоєння і регуляція: Покладіть одну руку на груди, а другу на живіт. Слідкуйте за своїм диханням. Ця вправа стабілізує ваше дихання і принесе заспокоєння.



КРОК 4



Заспокоєння: Зверніть увагу на відчуття у вашому тілі. Зверніть увагу на одне відчуття за раз. Не поспішайте. Спостерігайте з цікавістю, не осуджуючи те, що ви відчуваєте. Полегшення з'явиться спонтанно, таке як глибоке дихання, Позіхання, поколювання, тепло, піт, мурашки по шкірі, сміх або плач.



КРОК 5



Ресурси: Аби зміцнити відчуття спокою, подумайте про щось приємне, про те, що зміцнює або заспокоює вас. Це може бути близька особа, щось, що ви любите, якесь місце, образ або духовна істота. Зверніть увагу на заспокійливу дію цього ресурсу.

Пам'ятайте, стрес, який ми відчуваємо, впливає і на людей навколо нас. Перш, ніж будете використовувати ці інструменти, пам'ятайте, що спочатку потрібно заспокоїти себе, а потім надати підтримку іншим. Це покращить навички подолання та витривалості і може запобігти ланцюговій реакції страху.

Знаючи ефективність цих п'яти кроків, ви зможете вирішувати самі, чи використовувати їх усі, чи лише частину, щоб заспокоїтися.

Пам'ятка для викладача (за матеріалами Світлани Ройз)

Коли ви зустрінетеся з дітьми, насамперед важливо сказати, як ви радієте, що вам вдалося зібратися разом. А найцінніше, що в нас є, – це ми.

Важливо окреслити правила. Правила створюють відчуття кордонів безпеки. Треба розуміти, що діти вийшли «з контакту» на деякий час і досвід травматизації та стресу стирає інформацію, якою всі були наповнені.

Наприклад, ми спілкуємося тільки з ввімкненими камерами, але вимкненими мікрофонами, усі відповідають за порядком, піднімаючи руки.

Треба розуміти, що зараз **потреба в емоційній стабілізації буде більшою, ніж у конкретних логічних знаннях**. Усі когнітивні процеси будуть викривлені, уповільнені, треба буде здолати більше перепон і напружень. Тому буде добре, якщо ви зможете почати з тих тілесних практик, що пропоную.

Скажіть їм потягнутися, спитайте – можливо, вони хочуть про щось запитати, розкажіть, де ви зараз перебуваєте. Дітей не можна навантажувати своїми емоціями, тому не розповідайте про ваш трагічний і важкий досвід.

Утім, важливо розповісти, де ви зараз. Якщо група невелика, можна попросити студентів сказати принаймні по одному слову, те, що вони хотіли б сказати.

Є проста практика, яка дає змогу швидко зібрати інформацію про емоційний стан дітей, – **барометр емоцій**. Можна запропонувати, що великий палець на руці, піднятий вгору, – це «я почуваю себе добре», у бік – «я злюся», вниз – «мені сумно». Залежно від того, яких відповідей більше, ви зможете коригувати свої дії.

Дії можуть бути такі:

Ви пропонуєте всім подивитися одне одному в очі, адже коли ми дивимось в очі іншій людині, це сприяє виробленню окситоцину, а отже – дає більше відчуття безпеки та близькості.

Можна запропонувати сказати одне одному слова підтримки чи просто якісь вітання.

Можемо сказати: «Зараз ми всі переживаємо жорсткий складний досвід, але я так рада бачити всіх. І це означає, що ми справляємося і всі в супергерої»;

Можемо запропонувати дітям поділитися тим, що їм допомагає вистояти і справитися з усім, поділитися суперсилою.



Дякую за увагу

Бажаю нам усім гарного психічного і фізичного здоров'я. Завжди успішно балансувати між бажаннями і можливостями, між недоліками і перевагами, між майстерністю і неспроможністю.

Приймати, любити й дякувати за цікаве, різнобарвне та багатоваріантне життя.

А головне- це пам'ятати, що

**ВІЙНА - не покарання,
а час нових можливостей!**