

**КОМУНАЛЬНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«Харківська академія неперервної освіти»**

**Перша психологічна допомога.
Алгоритм дій**

*Володимир Носенко,
завідувач Центру практичної психології,
соціальної роботи та здорового способу життя*

Перша психологічна допомога

це сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної психологічної допомоги людям, які зазнали впливу значних стресорів. Її надання не передбачає значної професійної підготовки, достатньо педагогічних знань, отриманих в межах загальноосвітнього психологічного інформування, і природної здатності проявляти співчуття, людяність.

Перша психологічна допомога. Етапи

- Контакт.
- Безпека і фізичний комфорт.
- Оцінка потреб.
- Практична допомога в ситуації.
- Допомогти зв'язатися з наявними соціальними ресурсами.

Перша психологічна допомога. Етапи

- При потребі – допомога у стабілізації психологічного стану.
- Інформація щодо стратегій подолання стресу.
- Інформація щодо наявних ресурсів допомоги (перенаправлення).

Елементи першої психологічної допомоги

- ненав'язливе надання практичної допомоги та підтримки;
- оцінювання потреб і проблем;
- надання допомоги в задоволенні базових потреб (наприклад: їжа, вода, інформація);
- слухання людей, не примушуючи їх говорити; розрада та заспокоєння людей;
- надання допомоги в отриманні інформації, встановленні зв'язку із службами та структурами соціальної підтримки;
- захист людини від подальшої шкоди.

Завдання першої психологічної допомоги

- формувати відчуття безпеки, зв'язку з іншими людьми, спокою і надії;
- сприяти доступу до соціальної, фізичної та емоційної підтримки;
- зміцнювати віру в можливість допомогти собі та оточуючим.

Вимоги до надання першої психологічної допомоги

- знайти для розмови тихе місце, де ніщо не відволікатиме;
- поважати конфіденційність і не розголошувати повідомлені особисті відомості;
- бути поруч із людиною, але дотримуватися необхідної дистанції з урахуванням її віку, статі та культури (якщо потрібно обняти, то обов'язково спитати дозволу);
- показувати зацікавленість, наприклад, киваючи головою чи вимовляючи короткі підтверджувальні репліки;

Вимоги до надання першої психологічної допомоги

- бути терплячим і спокійним;
- надавати фактичну інформацію, чесно говорити про свої знання: «Я не знаю, але спробую для вас дізнатися»;
- надавати інформацію зрозумілою мовою, простими словами;
- висловлювати співпереживання людям, які говорять вам про свої почуття, перенесену втрату чи важливі події (втрата будинку, смерть близької людини тощо);
- надати людині можливість помовчати.

Заборонено при наданні першої психологічної допомоги

- змушувати людину розповідати про те, що з нею відбулося;
- перебивати і квапити співрозмовника (наприклад, дивитися на годинник, говорити занадто швидко);
- торкатися до людини, якщо немає впевненості про те, чи прийнято це в її культурному середовищі;
- давати оцінку тому, що людина зробила чи не зробила, або її емоціям; вигадувати того, чого не знаєте;
- використовувати специфічні терміни;
- давати обіцянки;

Заборонено при наданні першої психологічної допомоги

- переказувати співрозмовнику оповідання, почуті від інших;
- розповідати про свої власні труднощі;
- думати і діяти так, немов зобов'язані вирішити за іншого всі його проблеми;
- позбавляти людину віри у власні сили і здатність самій подбати про себе;
- описувати людей, використовуючи негативні епітети (наприклад, називати їх «божевільними»).

Перша ментальна допомога в стресовій ситуації за Моше Фархі

- Р – разом, обов'язково бути поряд. Під час травмуючої ситуації людина відчуває себе самотньою і безпомічною. Важливо повернути її до відчуття того, що «ми разом, ти не один».
- І – ініціатива, підтримка ефективних дій. Наш перший порив – заспокоювати людину, яка страждає від тривоги. Цього не варто робити. Замість цього слід спонукати до активних самостійних дій, щоб відновити в людини відчуття контролю.

Перша ментальна допомога в стресовій ситуації за Моше Фархі

- З – запитання, які спонукають до роздумів. Канал спілкування з постраждалими від тривоги в час інциденту повинен бути ментальним, раціональним, ні в якому разі емоційним. Потрібні запитання, які вимагають активувати думки, а не емоції. Не варто говорити «Це нормально – бути наляканим, схвильованим». Варто говорити «Порахуй і скажи, скільки людей/машин/стілець зараз навколо тебе?» або «Де знаходиться найближче до тебе захищений простір?».
- У – усвідомлення ситуації. Дуже важливо розповісти людині, яка постраждала, що було до ситуації, і що було після пережитої ситуації. Важливо підкреслити: ця ситуація вже завершилася.

Показання до надання першої психологічної допомоги

- Порушення когнітивної функції.
- Порушення емоційного реагування.
- Дезорганізація.
- Втрата здатності контролювати свою поведінку.
- Порушення адаптації до оточуючого світу
- Деморалізація
- Допомога людям із хронічними захворюваннями чи інвалідністю.

Принципи надання першої психологічної допомоги

Захищати:

Безпеку - уникати дій, які можуть поставити людей під загрозу подальших травмуючих впливів. Робити все можливе для того, щоб забезпечити безпеку дорослих і дітей, яким надається допомога, захистити їх від фізичної та психологічної травми.

Принципи надання першої психологічної допомоги

Захищати:

Гідність - ставитися до людей з повагою, згідно із загальноприйнятими культурними і соціальними нормами.

Принципи надання першої психологічної допомоги

Захищати:

Права - переконатися, що допомога надається справедливо, без дискримінації. Допомагати людям відстоювати свої права і отримувати необхідну підтримку. Діяти в інтересах кожного потерпілого, який потребує допомоги.

Протокол надання ППД в гострих стресових ситуаціях (О. Гершанов)

1. Заспокоїтися самому. Працювати тільки в достатньо стабільному емоційному стані.

2. Вкрай важливо не говорити про емоції.

3. Не говорити такі фрази: «Заспокойтеся», «Все буде добре», «Все пройде», «Життя налагодиться».

4. Сповільнити темп, щоб уповільнити реакції людини, якій надаємо допомогу. Говорити в більш повільному темпі, ніж зазвичай.

Протокол надання ППД в гострих стресових ситуаціях (О. Гершанова)

5. Говорити чіткими короткими фразами. Можна підвищити голос. Почати можна з фрази «Подивися на мене. Ти бачиш мене?».
6. Встановити контакт і дати перше відчуття того, що є ще щось, крім пережитого жаху. Спочатку варто представитись. Не говорити, що ви є психологом.
7. Запитайте ім'я людини: «Як вас звати?».
8. Далі запитайте «Куди Ви йшли?», «Що Ви робили?», «Що збиралися робити, коли ...».

Протокол надання ППД в гострих стресових ситуаціях (О. Гершанов)

9. 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.

10. Потрібно включити мислення, повернути відчуття контролю та особистої значущості. Цей етап потребує вашої творчості.

Протокол надання ППД в гострих стресових ситуаціях (О. Гершанов)

11. Нормалізація. Говоримо про реакції, які відчуває людина: «Перекажіть те, що Ви бачите та відчуваєте, наприклад: сльози, розгубленість, тривога, спустошення, млявість, залякність, загальмованість, агресія тощо» та пояснюємо, що це нормальні реакції на ненормальну ситуацію.

12. Шукаємо ресурси. Завершуємо розмову з людиною на пошуках власних внутрішніх ресурсів сили. Важливо, щоб людина згадала свої приклади, варіанти справлятися у стресовій ситуації.

13. Якщо людина застигла та не реагує, застосуйте голос, помахайте рукою перед очима. Можна спробувати дати в руки щось контрастне (лід). Не потрібно бити по щоках.

Коли надають першу психологічну допомогу дітям?

В умовах надзвичайних ситуацій або відразу після кризової події...

- як елемент нарощування потенціалу готовності до катастроф на територіях з високою вірогідністю виникнення надзвичайних ситуацій;
- підчас чи після кризи, що вплинула на невелику групу дітей;
- у якості невідкладного втручання у ситуації дітей, які стали жертвами сексуального або фізичного насильства.

Чому перша психологічна допомога насамперед важлива для дітей?

В умовах кризи діти:

- реагують і думають не так, як дорослі;
- мають особливі потреби, зумовлені віком;
- є особливо уразливими до шкідливого впливу через свою фізичну статуру та соціально-емоційну прив'язаність до дорослих піклувальників.

Які саме діти потребують першої психологічної допомоги?

- Як і дорослі, деякі діти дуже легко переживають неприємний досвід, тому далеко не всі потребують першої психологічної допомоги.
- Розглянемо більш детально ознаки дітей, які потребують ППД на різних вікових етапах.

Реакція дитини на травматичну подію

Дошкільнята від року до п'яти років

- Смокче великий палець, страждає від енурезу, боїться темряви/тварин, постійно ходить за батьками, вимагає від них у всьому допомоги, страждає нічними страхами, страждає від закрепів, ускладнюється мова, втрачає апетит або, навпаки, їсть занадто багато.

Реакція дитини на травматичну подію

Діти від п'яти до одинадцяти років
Дратівлива, плаксива, поводитьься
агресивно вдома або в школі, відкрито
бореться з молодшими дітьми в сім'ї за
увагу батьків, страждає від нічних страхів
і кошмарів, боїться темряви, ухиляється
від відвідування школи та спілкування з
однолітками, втрачає інтерес і здатності
зосередитися під час занять.

Реакція дитини на травматичну подію

Діти від 11-14 років

- Розлади сну й апетиту, бунт вдома, відмова виконувати домашні обов'язки, проблеми в школі (бійки, замикання в собі, відсутність інтересу до навчання, потреба в більшій увазі до себе).

Реакція дитини на травматичну подію

Діти від 14-18 років

- Психосоматичні симптоми (висип, розлади кишківника, головні болі, астма), розлади сну і апетиту, іпохондрія (нав'язлива заклопотаність власним здоров'ям, зазвичай зосереджена на певному симптомі), аменорея або дисменорея (порушення менструального циклу), збудження або зниження рівня енергії, апатія, втрата інтересу до протилежної статі, безвідповідальна або делінквентна поведінка (правопорушення), зниження бунтарства проти батьківського контролю, зниження здатності зосередитися.

Перша психологічна допомога дітям передбачає:

- Надання ненав'язливого, делікатного догляду і підтримки;
- Проведення оцінки потреб;
- Допомога щодо задоволення базових потреб;
- Утішання та заспокоєння; надання допомоги щодо пошуку та користування інформацією, послугами та засобами підтримки;
- Забезпечення захисту від можливих подальших незгод і шкоди.

Складові ставлення педагога до дитини, яка пережила травмуючі події

- Повага до цінностей дитини.
- Визнання “позитивної мети”, що стоїть за складною поведінкою дитини.
- Орієнтація на зону найближчого розвитку.
- Чесність і відкритість у роботі з дитиною.
- Позитивна атмосфера в роботі: ігри та приємна активність.

Завдання педагога у роботі з дитиною, яка пережила травмуючі події

- Турботливе відновлення довірливих стосунків.
- Допомога у подоланні дисфункційних установок та переконань.
- Допомога у трансформації та інтегруванні важких життєвих подій в особистий досвід.

Завдання педагога у роботі з дитиною, яка пережила травмуючі події

- Допомога у знаходженні сенсу життя у реальному часі.
- Прийняття дитини.
- Адаптація до навчання в нових умовах.
- Мінімізація труднощів у навчанні дитини, яка пережила травмуючі події.

Гра

- це одне з основних занять дітей, починаючи з наймолодшого віку. У процесі ігрової діяльності дитина розвиває власний образ мислення, когнітивні здібності, психоемоційну сферу, а також визначає шляхи взаємодії з оточуючими її людьми. Граючи, дитина швидко опановує нові знання та вміння, засвоює соціальні правила і норми поведінки, навчається справлятися зі складними почуттями і ситуаціями.

Розглядаючи гру як ресурс для відновлення та основу для надання психоемоційної підтримки, варто зазначити, що у роботі доцільно застосовувати ігри для:

- створення простору для взаємодії, що допомагає залучати додаткові ресурси із дружби, стосунків, взаємодопомоги;
- активізації уяви;
- усвідомлення і безпечного вираження почуттів;
- зняття як емоційної, так і тілесної напруги за рахунок фізичних навантажень.

Міні-практики із дитиною з метою відновлення та стабілізації у разі дії психологічної травми

- 1. Простий спосіб безпечно повернутися «у себе» - малювання та фарбування долоньок та будь-які ігри із долоньками.
- Відтиск у тісті, глині, піску, будь-якій крупі, фарбами на аркуші паперу.
- Вирізання та замальовування долоньки – це відчуття та заповнення внутрішньої території. Долонька – це структура, яка відновлює та укріплює цілісність “Я”.
- Долонька – це утілення всього тіла дитини. А потім його індивідуальності та самості. Коли потрібно допомогти дитині повернути можливості границь і, одночасно, безпечності контакту – ми маємо вигадати для неї ігри де долоньки різних діток можуть хлопати, стикатися, доторкатися одна до одної (ідея Предрага Скакича).

Міні-практики із дитиною з метою відновлення та стабілізації у разі дії психологічної травми

- Діти, які мали травматичний досвід, можуть не допускати дотиків, боятися фізичного контакту. З ними можна та потрібно малювати “пряничну людинку” та розмалювати її.
- З більш дорослими дітками можна промальовувати контури тіла на шпалерах, купувати промислові іграшки на яких можна малювати та змивати намальоване.
- Обов'язково ліпити з глини, тіста, гірше – пластиліну та пластики. Ліпка трансформує напругу, знімає зажими, дає відчуття контролю (це важливо для тих хто втратив контроль над ситуацією, реальністю, життям), ліпити корисно при будь-яких психосоматичних хворобах.

Міні-практики із дитиною з метою відновлення та стабілізації у разі дії психологічної травми

Діти, які пережили травматизацію, часто не відчують контакт із землею (втрачають підґрунтя, заземлення). З ними гарно грати (малювати, ліпити, танцювати) у цвіті, дерева – приділяючи увагу корінням та міцному стовбуру. Грати у «вирощування велетенських ніг» – уявляючи, що ноги стають велетенськими та тримають рівновагу не даючи хитатися від вітру (вітер – це метафора змін, тих подій на які ми вплинути не маємо змоги), чим яскравіше ми уявимо (намалюємо або виліпимо) ці велетенські ноги, тим сильніше ефект.

Спати краще вкладати таких діток, даючи підґрунтя ніжкам (наприклад, класти під ніжки згорнутий рушник).

Міні-практики із дитиною з метою відновлення та стабілізації у разі дії психологічної травми

Для того, щоб акуратно торкнутися теми страху, дати дитині відпочинок та контроль над страшними снами та спогадами: можна влаштувати (намалювати, виліпити, зробити з коробки) сейф для страшних спогадів. Не називаючи спогад – дати метафору – взяти темні аркуші, каміння, шишки, каштани покласти їх у сейф, ключ від якого буде або у дорослого, або у самої дитини. Зробити з сірників та різнобарвних ниток «ловців снів» або вирізати ажурну сніжинку, яка наче фільтр вбирала би страшні спогади, не пускаючи їх до дитини.

Міні-практики із дитиною з метою відновлення та стабілізації у разі дії психологічної травми

- Простий спосіб робити халабуду, будиночки, грати у хованки, накриваючись простирадлом або ковдрою. Дитина шукає безпечного місця – материнського лона.
- Тілесна практика – “колиска”, яка повертає межі безпеки та дає ресурс. Дорослий сідає на підлогу та обіймає дитину за спину, охоплюючи руками і ногами, трохи хитаючись, шепоче щось приємне на вушко.
- Будь-яке малювання та побудова будиночків повертають дитині відчуття кордонів (але слід бути дуже обережним, якщо відомо про те, що будинок дитини у житті було зруйновано).

Міні-практики із дитиною з метою відновлення та стабілізації у разі дії психологічної травми

Тілесна гра “Кнопка радості”. Для безпечного відновлення контакту з тілом. Дитина вигадує пісеньку, звук та кнопку на тілі, якщо до неї доторкнутися, вмикатиме цей звук. Партнер по грі, м'яко доторкаючись до визначеної правилами частини тіла, має знайти цю кнопку. Потім діти міняються.

Міні-практики із дитиною з метою відновлення та стабілізації у разі дії психологічної травми

Гра “Крило ангела” (для дорослих – рука друга). Коли дитині потрібно відчувати безпеку, відгородитися від великої кількості людей, відчувати підтримку – можна покласти праву руку на ліве плече (так позначається особиста територія та виникає відчуття дотику друга).

Міні-практики із дитиною з метою відновлення та стабілізації у разі дії психологічної травми

Гра “Сумне деревце”. Діти часто не можуть попросити допомоги та пояснити, що їх турбує. Якщо дитину “перетворити” у деревце, яке ображене, сумує, пошкоджене та спитати, чим йому допомогти – поставити опору, паличку (себе), підв'язати гілочку (погладити ручку), полити (погладити зверху донизу), поставити паркан (стати навкруги) – дитина отримує необхідний ресурс.

Міні-практики із дитиною з метою відновлення та стабілізації у разі дії психологічної травми

Діти, як і дорослі, переживаючи травму, намагаються все контролювати. Важливо говорити про плани, складати розклади, створювати колажі мрій, пам'ятати, що у практиках вони не закривають очі, боючися послабити контроль. Багатьох дорослих дратує, що такі діти весь час щось вертять, роняють, ламають. Для того, щоб зняти напругу у ручках, одночасно послабити контроль та повернути безпеку – потрібно дати дітям у руки масажне кільце, еспандер, хлібний м'якіш, мучні або крохмальні кульки.

Міні-практики із дитиною з метою відновлення та стабілізації у разі дії психологічної травми

Кожен раз, коли ми щось створюємо – ми повертаємо, створюємо себе. Мотанки з ниток, чоловічки з поролону, фігурки з тіста чи глини – усе це має терапевтичну дію.

Регресія у поведінці дитини, свідчить, що підсвідоме намагається повернути безпеку. Для дитини буде корисно, щоб у неї з'явилося щось менше, як дитина меншого віку, лялька, маленька машинка, іграшкова кішечка або собака. Тоді, сама дитина переміщується у більш дорослу позицію.

Міністерство рекомендує для молодших дітей:

Проводити дихальні вправи.
Наприклад, вправи «Глибоке та
повільне дихання», «Запах квітів»,
«Маленький зайчик», «Квітка-свічка»,
«Модифіковане дихання Лева»,
«Зігриємо метелика», «Чарівна
повітряна кулька».

Міністерство рекомендує для молодших дітей:

Психогімнастичні вправи.

Наприклад, психогімнастика «Сонце», психогімнастика «Тренуємо емоції», психогімнастика «Зайчики та слоники», пальчикова гімнастика, вправа «Ласкаві лапки», вправа «Сніговик» та інші техніки та вправи.

Міністерство рекомендує для молодших дітей:

Проводити вправи для зняття м'язового напруження.

Наприклад, вправа «Пташка махає крильцями», гра «Котик», гра «Добра тварина», вправа «Стряхнемо водичку з рук», вправа «Кулачки-силачі».

Міністерство рекомендує для старших дітей:

Проводити дихальні вправи.

Наприклад: вправи «Вдих-видих»,
«Повне дихання», «Квадратне
дихання».

Міністерство рекомендує:

Тілесні техніки боротьби зі стресом.

Наприклад, гра “Я малюю, а ти відгадай”, “Самообійми”, “Обійми і погойдай”, гра “Почухай спинку”, гра “Паперовий безлад”, гра “Струшуємо зайве” та інші техніки та вправи.

Міністерство рекомендує:

Проводити вправи для зняття м'язового напруження.

Наприклад, вправи “Гімнастика по колу”, “Маска релаксації”.

Висновок

Сьогодні, постійно висуває нові вимоги щодо підвищення різноманітності та ефективності надання першої психологічної допомоги дорослим та дітям з врахуванням їх індивідуальних та вікових особливостей в умовах воєнного стану.

Додаткові джерела

- Методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій». Матеріали доступні за покликанням: <https://mon.gov.ua/ua/news/metodichni-rekomendaciyi-persha-psihologichna-dopomoga-algoritm-dij>
- Надання Першої психологічної допомоги. Матеріали доступні за покликанням:
- <https://sites.google.com/site/psihologia11b/psihologichna-dopomoga/nadanna-persoie-psihologichnoie-dopomogi>

Додаткові джерела

- **КУРС ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ДЛЯ ОСВІТЯН «Перша психологічна допомога учасникам освітнього процесу під час та після завершення воєнних дій»**
- Матеріали можна переглянути за покликаннями:
<https://hryoutest.in.ua/courses/programma-pidvishchennya-kvalifikaciji-psihologichnoji-pidtrimki-dlya-osvityan-ta-batkiv>
- Відео курсу за покликанням:
- <https://www.youtube.com/watch?v=0sAor4YvOAY>

Додаткові джерела

- Перша психологічна допомога : посібник для працівників на місцях. – Київ : Унів. Вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. – 64 с.
- Протоколи надання першої психологічної допомоги військовослужбовцям Національної гвардії України в екстремальних умовах діяльності [Текст] : посібник / О.С. Колесніченко, Я.В. Мацегора, І.І. Приходько / За заг. ред. проф. І.І. Приходька. – Х. : НА НГУ, 2018. – 40 с
- Рекомендації з надання першої психологічної допомоги переселенцям за покликанням:
<https://www.slideshare.net/undpukraine/ss-40529384>

Додаткові джерела

- Методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій». Матеріали доступні за покликанням: <https://mon.gov.ua/ua/news/metodichni-rekomendaciyi-persha-psihologichna-dopomoga-algoritm-dij>
- Надання Першої психологічної допомоги. Матеріали доступні за покликанням:
- <https://sites.google.com/site/psihologia11b/psihologichna-dopomoga/nadanna-persoie-psihologichnoie-dopomogi>

Додаткові джерела

- Перша психологічна допомога : посібник для працівників на місцях. – Київ : Унів. Вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. – 64 с.
- Протоколи надання першої психологічної допомоги військовослужбовцям Національної гвардії України в екстремальних умовах діяльності [Текст] : посібник / О.С. Колесніченко, Я.В. Мацегора, І.І. Приходько / За заг. ред. проф. І.І. Приходька. – Х. : НА НГУ, 2018. – 40 с
- Рекомендації з надання першої психологічної допомоги переселенцям за покликанням:
<https://www.slideshare.net/undpukraine/ss-40529384>

Додаткові джерела

- Гершанов О. Страх та як з ним жити. Відео за посиланням:

https://www.youtube.com/watch?v=aJ1Fw0Op4zo&list=PL04w-5A0oLyim_31wljGKQkotZFv_PC25&index=3&t=2768s

-

Велике прохання!

Шановні глядачі, для покращення роботи заповніть форму зворотного зв'язку за покликанням:

<https://forms.gle/spsJQTthcMaobjGJ6>