

Перша психологічна допомога учасникам освітнього процесу

Анотація. У статті висвітлено рекомендації, щодо надання першої психологічної допомоги учасникам учасникам освітнього процесу, запропоновані правила яких варто дотримуватися при спілкуванні з людиною що знаходиться в стресі. Описано у яких випадках та при яких порушеннях необхідно надавати першу психологічну допомогу.

Ключові слова: психологічна допомога, учасники освітнього процесу, стрес, спілкування, війна, психічні процеси, підтримка.

Війна виснажує нас фізично та психічно. Попри те, що наша психіка здатна адаптуватися під будь-які складнощі, кожен день бойових дій у рідній країні пережити надзвичайно складно. У цей непростий час варто підтримувати себе, рідних та близьких. Це життєво необхідно для того, щоб зберегти здоров'я – фізичне та психічне.

Безсумнівно, війна в Україні стала стресом і для дітей, і для педагогів. За таких умов істотно зростає роль психологічної служби системи освіти, яка має забезпечувати своєчасне і систематичне надання психологічної і соціально-педагогічної підтримки для учасників освітнього процесу. Діти потребують допомоги і підтримки у тому, як впоратися зі стресом від війни, знайти способи адаптуватися до нових умов існування і впоратися з труднощами для запобігання розвитку проблем у сфері психічного здоров'я.

Тому, в теперішній час дуже важливо вміти надавати першу психологічну допомогу (ППД) тим, хто її потребує. Надання першої психологічної допомоги не передбачає значної професійної підготовки, для її надання достатньо загальних психологічних знань і здатності проявляти співчуття, людяність. Першу психологічну допомогу можна розглядати як здійснення гуманних, підтримуючих заходів реагування на страждання особи, яка може потребувати підтримки.

Перша психологічна допомога це:

- область практичного застосування психології, орієнтована на підвищення соціально-психологічної компетентності людей і надання психологічної допомоги як окремії людині, так і групі чи організації;

- безпосередня робота з людьми, спрямована на вирішення різного роду проблем, пов'язаних з труднощами в міжособистісних стосунках, а також глибинних особистісних проблем;

- сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної психологічної допомоги людям, які зазнали впливу надсильних стресорів.

За визначенням ВООЗ, перша психологічна допомога – це сукупність заходів психологічної підтримки та практичної допомоги людям, які страждають або відчувають потребу в чомусь, які зазнали впливу надсильних стресорів.

Першу психологічну допомогу надають у випадках таких порушень психічних процесів:

1. Порушення когнітивної функції

Нездатність зосередити увагу на важливих об'єктах, розсіяність, нездатність відвести увагу від стресора; порушення короткочасної пам'яті; нездатність до аналізу, синтезу, узагальнення, порушення сприйняття дійсності, здатності приймати рішення.

2. Порушення емоційного реагування

Невідповідність за силою і адекватністю реагування на емоційні стимули (надмірна сила реагування, відсутність емоційного відгуку, емоційна лабільність/ригідність). Коливання настрою, роздратованість, «вибухове» реагування на зауваження. Специфічні вегетативні реакції: прискорення/уповільнення пульсу. Дихання, затримання дихання, зміна кольору шкіряних покривів, значне розширення/звуження зіниць, відчужений/«божевільний» погляд.

3. Дезорганізація

Неможливість виконувати складні координовані рухи через порушення дрібної моторики та великої моторики. Неможливість виконувати команди. Відчуття розбитості, слабкості, млявості, безладної активності.

4. Втрата здатності контролювати свою поведінку

Нездатність самостійно ставити та досягати навіть прості цілі, велика кількість непогоджених, нескоординованих рухів, нездатність до зв'язного мовлення, словесні тиради, словесна агресивність.

5. Порушення адаптації до оточуючого світу

Неадекватне сприйняття себе, своїх можливостей відносно навколишніх умов. Нездатність будувати адекватне, довільне реагування на стимули середовища.

6. Деморалізація

Зниження моральних критеріїв оцінки власної поведінки та вчинків. Розв'язність, вульгарність, цинізм, грубість, хамство. Нехтування будь-якими нормами етики та субординації, нормами гігієни.

Головними принципами надання ППД є:

- не нашкодь;
- допоможи;
- врятуй;
- не заважай;
- подбай.

Для ППД характерні (5, с. 51-52):

- 1) короткотривалість;
- 2) невідкладність;
- 3) надання підтримки безпосередньо на місці виникнення гострого стану;
- 4) передбачуваність результатів допомоги;
- 5) заходи, спрямовані на досягнення конкретних результатів (захист від подальшого травмування, стабілізація психічного стану потерпілого, оцінка його нагальних потреб і проблем), надання інформації щодо відповідних служб, які можуть бути корисними потерпілому.

Під час надання ППД необхідно:

- 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 обійняти, то обов'язково запитати дозволу);
- показувати зацікавленість, наприклад, киваючи головою чи вимовляючи короткі підтверджувальні репліки;
- бути терплячим і спокійним;
- надавати фактичну інформацію, чесно говорити про свої знання: «Я не знаю, але спробую для вас дізнатись»;
- надавати інформацію зрозумілою мовою, простими словами; висловлювати співпереживання людям, які говорять вам про свої почуття;
- надати людині можливість помовчати.

При наданні ППД заборонено:

- 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 або не зробила, або її емоціям;

- вигадувати того, чого не знаєте;

- використовувати занадто спеціальні терміни;

- давати помилкові обіцянки;

- переказувати співрозмовнику почуте 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.

Спілкування з людьми під час надання ППД повинно відповідати певним вимогам:

1. Можливо, люди захочуть розповісти вам, що з ними трапилось. Вислухати чийсь розповідь- це вже велика підтримка. Однак важливо не примушувати людей розповідати про пережите. Деякі люди не хочуть говорити про те, що трапилось.

2. Пам'ятати і розуміти, що в цьому періоді людина дуже навіювана і кожне наше слово може викликати реакцію, як миттєву, так і відтерміновану.

3. Використовуємо принцип «Приєднання і ведення»: якщо постраждалий сидить, то особа, що надає допомогу, теж сидить, якщо людина, що переживає травматичну подію, знаходиться в русі – активна психомоторна реакція, то фахівець, приєднуючись, також знаходиться в русі, поступово сповільнюючи темп.

4. Фахівець повертає постраждалого в «тут і зараз».

5. Фрази-інтервенції, що вимовляються фахівцем, повинні бути чіткими, короткими, впевненими і нести посил: «Я з Вами, Ви не один... Я можу Вам допомогти».

6. Обов'язково представитися: «Я... ім'я...фахівець з надання допомоги в кризових ситуаціях...Волонтер організації...Я знаю як надавати допомогу в подібних ситуаціях».

7. Сфокусувати постраждалого насамперед на фізичних відчуттях. Наприклад : взяти його за руку і попросити потиснути вашу руку. Тим самим

фахівець сприяє поверненню контролю постраждалому і активізує здатність до відчуття свого тіла.

8. Для встановлення ефективнішого контакту, використовуйте техніку «Трьох так»: Задайте послідовно три простих питання, що відносяться до фактів, на які постраждалий з великою часткою ймовірності дасть чітку відповідь.

9. За можливості зверніться із запитаннями, що передбачає вибір, або проханням, яке постраждалий у змозі виконати. Наприклад: налити в склянку води для себе, вибрати що він хоче пити- чай або каву, розповісти куди він піде, як тільки відчує себе краще.

10. Уникайте конфронтації, підтримуйте будь-які позитивні зміни в поведінці постраждалого. Заохочуючи словами і жестами.

11. Будьте поруч з людьми, але дотримуйтеся необхідної дистанції з урахуванням віку, статі, культури.

12. Покажіть своїм виглядом, що уважно слухаєте того, хто говорить, наприклад, киваючи головою або промовляючи короткі підтвердуючі репліки.

13. Надавайте інформацію простими словами.

14. Пам'ятайте, що з постраждалими людьми необхідно спілкуватися, як із нормальними людьми, а не як із неповносправними чи пацієнтами. Необхідно підтримувати в них впевненість у тому, що їхній стан нормалізується.

15. Наприкінці зосередьтеся на досвіді людини в подоланні стресових ситуацій. Зверніться до її досвіду- як у минулому вона долала стреси, що саме допомагало їй впоратися.

Освітнє середовище має забезпечити особливу турботу та увагу до дітей дошкільного віку, яким через брак життєвого досвіду і особливості дитячої психіки загрожують фізична та психоемоційна небезпека. Чим молодші діти, тим сильніше їхній психоемоційний стан залежить від стану батьків, опікунів, педагогів. Саме зараз ми маємо приділяти багато уваги дітям, більше спілкуватись, проводити час разом, запровадити певні ритуали такі як прощання, привітання, вечірні посиденьки і т.д. Не забуваємо говорити про свої почуття до дитини, застосовуємо більше тілесних контактів, щоб дитина відчувала любов і підтримку. Якщо ви помітили зміни у поведінці дитини, наприклад: з'явилися страхи, знизився рівень комунікації, спостерігаються «спалахи» гніву, агресії, зниження уваги та концентрації, то обов'язково зверніться за допомогою.

Зараз кожен із нас- опора для іншого, і саме зараз для дітей ми- значно більше, ніж вихователі чи дорослі, які поруч. Будь-який дорослий, який перебуває поруч із

дитиною, який може відчувати стабільність, обличчя якого зберігло жвавість, хто знаходить в собі сили дивитися в очі, може пояснювати, що відбувається, витримати погляд того, кому складно, витримати напруження, - є маяком і джерелом зцілення. Зараз ми всі маяки та джерела зцілення для тих, хто поруч із нами.

Список використаних джерел та літератури

1. Лист МОН України Про методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій» від 20.10.2022 р.
2. Методичні рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги сім'ям з дітьми, дітям, які перебувають/перебували у зоні збройного конфлікту.
3. Теорія та практика психологічної допомоги: навч. посіб./В.І.Пасічник, І.І.Ліпатов, Л.Ф. Шестопалова, І.І. Приходько та ін. Харків:Акад. ВВ МВС України, 2011.250 с.
4. Перша психологічна допомога: посібник для працівників на місцях. Київ : Унів. Вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 64с.
5. Психологія екстримальної діяльності: навч. посіб./ І.І. Приходько, О.С. Колесніченко, О.В. Тімченко та ін./ За заг. ред. проф. І.І. Приходька. Харків: НАНГУ, 2016.571 с.

Олена Гончарук,

вихователь-методист

Шепетівського ЗДО №7

«Дюймовочка»

Підтримка, що окриляє. Досвід розв'язання актуальних проблем щодо забезпечення якості освіти в умовах війни

Анотація: у статті розглянуто першочергові цілі і завдання роботи вихователя-методиста щодо забезпечення якості освіти у воєнний час. Проведено короткий огляд проєкту «Забезпечення безперервності навчання та розвитку дітей дошкільного віку в умовах кризи в Україні», у вигляді тез викладено огляд 12 методичних розробок Українських науковців-практиків у вигляді онлайн-книг, що доступні для скачування у форматі PDF на сайті ВГО «Асоціація працівників дошкільної освіти»