



**Сніжана ДІДУШОК,**  
соціальний педагог ДПТНЗ «Славутський професійний ліцей»

## Надання першої психологічної допомоги здобувачам освіти

Сучасна система освіти не лише забезпечує здобувачів освіти знаннями, а й виконує важливу соціальну функцію, спрямовану на підтримку їхнього психоемоційного стану. Педагог має не лише навчати, а й створювати безпечне освітнє середовище для розвитку дитини, в якому вона почуватиметься комфортно та захищено. Одним із ключових аспектів такої роботи є надання першої психологічної допомоги здобувачам освіти у кризових ситуаціях. Наприклад, першокласники або п'ятикласники на початку навчання часто переживають стрес та емоційне навантаження. Це може призводити до скарг на зниження настрою, порушення сну та апетиту, дратівливість, невпевненість у собі та тривожність, що, у свою чергу, може спричинити невротичні та депресивні стани, які негативно впливають на навчальний процес.

Що таке перша психологічна допомога (далі ППД)? Це сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної допомоги людям, які відчувають страждання і потребу в психологічній підтримці. ППД може надавати не лише кваліфікований спеціаліст, а й людина, яка знайома з правилами надання ППД.

ППД – це не професійне психологічне консультування, оскільки не передбачає детального обговорення, аналізу чи встановлення хронології та суті подій, які спричинили стан дистресу.

### **ППД включає:**

- ненав'язливе надання практичної допомоги і підтримки;
- оцінку потреб і проблем;
- надання допомоги у задоволенні нагальних потреб (наприклад, у їжі, воді, інформації);
- вміння вислуховувати людей, але не примушуючи їх говорити;
- вміння втішити і допомогти людині заспокоїтися;
- надання допомоги в отриманні інформації, налагодженні зв'язку з відповідними службами та структурами соціальної підтримки;
- захист від подальшої шкоди.

### **Коли надавати ППД?**

Хоча люди можуть потребувати допомоги і підтримки впродовж тривалого часу після кризової події, ППД призначена для підтримки тих, хто щойно від неї потерпів. Можна надати ППД, коли вперше встановлюєш контакт з людьми, які перебувають у стані дистресу. Зазвичай це відбувається

ся під час або одразу після події, але іноді – через кілька днів або тижнів, залежно від того, як довго тривала подія і наскільки травмуючою вона була.

### **Де надавати ППД?**

ППД можна надавати в будь-якому порівняно безпечному місці. Бажано там, де є можливість поговорити з людиною без перешкод з боку оточуючих.

### **Етика надання ППД:**

- бути чесним;
- поважати думку;
- позбутися власних стереотипів;
- поважати етнокультурні, ґендерні особливості;
- не пропонувати жодних матеріальних благ;
- не обіцяти того, що не можеш виконати;
- не пропонувати допомогу насильно;
- пояснити, що допомогу можна за бажання отримати пізніше.

В умовах військового стану надання першої психологічної допомоги стає важливою частиною роботи педагога. Вчитель – це не лише джерело знань, а й емоційний опора для учнів. Володіння навичками ППД допомагає знизити рівень тривожності, підтримати психологічну рівновагу та створити безпечний освітній простір. Педагог є однією з перших осіб, до яких може звернутися дитина у складній ситуації. Важливо, щоб учитель був готовий надати підтримку, вислухати, допомогти дитині стабілізувати емоційний стан і, за потреби, спрямувати її до відповідного спеціаліста. Основні функції педагога в цьому процесі:

- Спостереження та виявлення змін у поведінці учнів.
- Вміння вислухати та підтримати дитину у важкий момент.
- Надання базових рекомендацій для зниження рівня стресу.
- Координація з практичним психологом та іншими фахівцями.

Щоб допомога була ефективною, педагог повинен дотримуватися наступних правил:

- Спокій і врівноваженість – здобувачі освіти відчувають емоційний стан дорослих, тому важливо не панікувати та зберігати витримку.
- Доступність та відкритість – діти повинні знати, що до вчителя можна звернутися за допомогою.
- Безоцінкове ставлення – необхідно приймати почуття дитини, не засуджувати її переживання.
- Конфіденційність – важливо дотримуватися етичних норм і не розголошувати особисту інформацію без дозволу.

### Протокол надання першої психологічної допомоги в гострих стресових ситуаціях (О. Гершанов)

1. Працюйте лише в стабільному емоційному стані.  
2. ПРО ЕМОЦІЇ НЕ ГОВОРИМО, нам потрібно «увімкнути» інші частини мозку.

3. Не говоримо наступні фрази: «Заспокойтеся. Все буде добре. Все минеться. Життя налагодиться тощо». Подібні слова замість надії додають людині, якій ви допомагаєте, відчуття самотності. Вона вам не повірить і відчує, що ви її не розумієте, навіть якщо на словах погодиться з вами.

4. Нам потрібно самим сповільнити темп, щоб уповільнити реакції людини, якій надаємо допомогу. Говоримо в повільнішому темпі, ніж зазвичай (набагато повільнішому). Чому? Для людини, якій ми надаємо допомогу, зовнішній світ зруйнувався, більше немає нічого стабільного. Тому ми повинні бути реальними і дати відчуття опори, впевненості та стабільності.

5. 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.

6. Встановлюємо контакт і даємо перше відчуття того, що є ще щось крім пережитого жаху. Спочатку представляємося.

7. Запитайте ім'я людини: «Як вас звати?».

8. Далі – куди ти йшов, що ти робив, що ти збирався робити, коли (завила сирена, почалися обстріли – назвіть ситуацію, про яку раніше вам розповідала людина). Гострий стрес може розірвати безперервність життя. Ці запитання з'єднують ситуації в одну цілість, повернуть відчуття безперервності життя.

9. Повторюйте за людиною відповідь – чітко та ясно. Додайте якісь слова від себе, якщо знаєте ситуацію. Без емоцій та подробиць. Ми озвучуємо порядок до того, як відбулася ситуація, потім саму ситуацію і те, що відбулося після неї.

10. Ще потрібно включити мислення, повернути відчуття контролю та особистої значущості. Цей етап потребує вашої творчості. Можна, наприклад, попросити порахувати присутніх людей.

11. Нормалізація. Говоримо: «Всі твої реакції, які ти відчуваєш (перерахувати те, що ви бачите, наприклад, сльози, розгубленість, тривога, спустошення, загальмованість, агресія тощо), – це нормальні реакції на ненормальну ситуацію».

12. Пошук ресурсів. Мета – ми завершуємо розмову з людиною на ресурсі. Важливо, щоб людина згадала свої приклади, варіанти впоратися зі стресовою ситуацією. Будь-які можливості давати собі раду. Найкращий спосіб пережити шоківі стресові ситуації – це відновити контроль (за допомогою дій) і зв'язки з іншими людьми.

13. Ситуація – людина в ступорі. Якщо вона заклакла та не реагує – подайте голос (скажіть що-небудь впевнено та гучно), застосуйте візуальні подразники (помахайте рукою перед очима). Можна пробувати давати до рук щось контрастне. Не потрібно бити по щоках (як ми бачили в кіно).

### Процес надання ППД можна поділити на кілька етапів:

1. Забезпечення безпеки – важливо створити комфортну атмосферу, де дитина почуватиметься у безпеці.

2. Встановлення контакту – м'яке спілкування, слова підтримки та активне слухання допоможуть дитині відкритись.

3. Виявлення проблеми – важливо зрозуміти, що саме стало причиною стресу та які почуття переживає дитина.

4. Надання підтримки та стабілізація стану – педагог має допомогти дитині знизити тривожність, запропонувати прості методи саморегуляції (глибоке дихання, релаксація).

5. Перенаправлення до фахівців – у складних випадках учня варто скерувати до шкільного психолога або інших спеціалістів.

Для ефективного надання ППД педагог може використовувати такі техніки емоційної регуляції:

- Дихання животом. Вдихаємо повітря через ніс, пропускаємо його під діафрагмою в живіт, затримуємо повітря, видихаємо через 2-3 секунди і плавне, повільне дихання через рот в міру вивільнення легень.

- Заземлення. Знайти хвилину і розширитися довкола, щоб опинитися в безпосередній реальності і відчути землю під ногами (можна також напружити ступні, щоб відчути «ніби ви вросли» в землю).

- Сканування тіла і сенсомоторне маркування. Усвідомити свої тілесні відчуття та назвати їх (наприклад: напружений, затиснутий, розслаблений тощо).

- М'язова релаксація. Інколи тіло в стресовому стані замирає, потрібно напружувати, а потім розслабляти м'язи. Напруження м'язів після розслаблення буде зменшуватися порівняно з тим станом, із якого починали.

Техніки заземлення під час стресу 5-4-3-2-1:

- За допомогою органів чуття можемо впоратися з тривогою, відчути себе «тут і зараз», зосередившись на своєму тілі, спочатку робимо від 10 до 20 якомога глибших вдихів, затримуємо повітря на кілька секунд, далі повільно видихаємо.

- За допомогою зору знаходимо речі, від розглядання яких отримуємо задоволення (квіти, сонечко, рідні люди).

- Намагаємося почути звуки, на які ми раніше не звертали уваги (власне дихання, муркотіння котика тощо).

- Навколо нас є речі: чашка, телефон, яблуко, книжка тощо, беручи їх до рук, озвучуємо те, що відчуваємо (наприклад, чашка – тепла, прозора, кругла, гладенька).

- Відчути себе «тут і зараз» допоможе також озвучення відчуттів смаку (кислий, соковите, свіжа), коли спробуємо продукти харчування (лимон, яблуко, рукола).

Також пропонується перша ментальна допомога в стресовій ситуації відповідно моделі РІЗУ (Др. Моше Фархі, Ізраїль).

Р – разом, обов'язково бути поруч. Під час травмуючої ситуації людина відчувається самотньою та безпорадною. Важливо повернути її до відчуття того, що «ми разом, ти не один».

І – ініціатива, підтримка ефективних дій. Наш перший порив – заспокоювати людину, яка потерпає через тривогу. Цього не варто робити! Замість цього слід спонукати до активних самостійних дій, щоб відновити у людини відчуття контролю.

З – запитання, які спонукають до роздумів. Канал спілкування з постраждалими від тривоги під час інциденту повинен бути ментальним, раціональним, у жодному разі не емоційним. Потрібні запитання, які вимагають активувати думки, а не емоції. Не варто говорити: «Це нормально – бути наляканим, схвилюваним». Варто говорити: «Порахуй і скажи, скільки людей/машин/стілців зараз навколо тебе?» Або: «Де знаходиться найближче до тебе захищений простір?».

У – усвідомлення ситуації. Дуже важливо розповісти людині, яка постраждала, що було до ситуації та після неї. Важливо підкреслити – ця ситуація уже завершилася!

Окрім надання психологічної допомоги у кризових ситуаціях, важливо працювати на випередження. Це включає:

- Формування доброзичливої атмосфери у класі.
- Навчання дітей методам саморегуляції та емоційного контролю.
- Організацію групових заходів, спрямованих на згуртованість класного колективу.
- Психологічну просвіту батьків щодо підтримки дітей у стресових ситуаціях.

Так, психологічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах військового стану є надзвичайно важливим аспектом роботи педагогів. Вона вимагає не лише професійної компетентності, а й значних внутрішніх ресурсів для збереження емоційної рівноваги та здатності допомагати іншим.

Ось кілька ключових напрямів психологічної підтримки вчителів у таких умовах:

- Розвиток навичок саморегуляції – методи зниження стресу, релаксації, дихальні техніки.
- Психоемоційна підтримка учнів – створення безпечного середовища, чуйне ставлення, розвиток навичок стресостійкості.
- Комунікація з батьками – надання рекомендацій щодо підтримки дітей, співпраця з родинами.
- Співпраця з психологами – професійні консультації, тренінги та обмін досвідом з колегами.

Що таке ППД в освіті?

- Це швидке та ефективне втручання, яке допомагає стабілізувати емоційний стан учнів, педагогів і батьків.
- Вона не є глибокою терапією, але допомагає зменшити рівень стресу та тривожності.
- Її мета – створення безпечного середовища та надання підтримки, щоб учасники освітнього процесу могли легше адаптуватися до складних обставин.

ППД – це не глибока психологічна терапія, а швидка та ефективна допомога для зменшення стресу і підтримки учасників освітнього процесу у складних обставинах.

Основні цілі ППД в освітньому процесі:

- Забезпечення безпеки – створення фізично та емоційно безпечного простору.
- Емоційна підтримка – уважне слухання, ненав'язливе спілкування, підтримка спокою.
- Зменшення тривоги – використання методів стабілізації та заземлення.

• Допомога у відновленні контролю – прості дії, що дають відчуття впевненості та передбачуваності.

• Спрямовання до спеціалістів за потреби – якщо стан людини не покращується.

Перша психологічна допомога – це ключова складова підтримки учасників освітнього процесу, особливо в умовах стресу, кризових ситуацій та військового стану. Надання ППД – важливий навик для кожного сучасного педагога, який допомагає не лише учням, а й усім учасникам освітнього процесу легше переживати виклики сьогодення.

Перша психологічна допомога (ППД) є важливим елементом професійної діяльності сучасного педагога, особливо в умовах стресу, кризових ситуацій та військового стану. Учні, батьки та самі вчителі можуть переживати значні емоційні труднощі, тому педагог має володіти навичками ППД, щоб забезпечити психологічну підтримку та стабілізувати емоційний стан учасників освітнього процесу.

Відомо, що стрес є важливою частиною життя кожної людини. Він допомагає мобілізувати фізичні та психічні ресурси задля подолання викликів, які постають на нашому життєвому шляху. Ми маємо стрес у кожному дні, й він не приносить нам шкоди, доки його сила і тривалість не виходить за індивідуальні межі стійкості. Саме ефективне надання допомоги у стресових ситуаціях сприятиме формуванню психологічної стійкості учнів та їхньому гармонійному розвитку. Таким чином, педагогічна спільнота повинна активно розвивати свої навички у сфері першої психологічної допомоги, щоб забезпечити комфортний освітній процес для кожної дитини. ППД передбачає такі аспекти, як: формування відчуття безпеки, зв'язку з іншими людьми, спокою та надії; надання доступу до соціальної, фізичної та емоційної підтримки; зміцнення віри в можливість допомогти собі та оточуючим. Педагоги за допомогою технік психологічної допомоги розвиватимуть у здобувачів освіти навички саморегуляції, що вкрай необхідні для подолання перешкод (вольова поведінка).

Забезпечення емоційного комфорту сприяє кращій концентрації, зниженню стресу та підвищенню успішності. Важливо створювати підтримуюче середовище в освітньому процесі. Тому головне завдання педагогів – це стабілізувати психологічний стан здобувачів освіти та відволікати їх на конструктивну діяльність. Сучасний педагог повинен знати основи ППД та використовувати їх у своїй діяльності, адже це допомагає не лише учням, а й самому вчителю зберігати внутрішню рівновагу.

### Використані джерела

1. Зеленська О. Ментальне здоров'я – один із найбільших глобальних викликів майбутнього. URL: <https://salo.li/74AD421> (дата звернення 20.09.2023)

2. Методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій». URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/metodichni-rekomendaciyi-persha-psihologichna-dopomoga-algorit-m-di>

3. Предко В.В. Психотехнологія розвитку життєстійкості особистості вчителя. Науково-методичні основи психологічного супроводу діяльності вчителя в умовах реформування освіти (діагностика і корекція). Практичний посібник / за наук. ред. В. Панка. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи НАПН України, 2022. С. 69–104.