
Методичний міст для педагогів «Перша психологічна допомога учасникам освітнього процесу»

Олена Тимченко,
психолог КУ ЦПРПП Наталинської сільської ради
Берестинського району Харківської області
elenatimch@ukr.net

Інна Швидка, практичний психолог
КЗ «Наталинський ліцей Наталинської сільської ради
Берестинського району Харківської області»
innashvidka360@gmail.com

Безпрецедентні зміни, спричинені повномасштабною війною значно підвищують рівень стресу й виснажують педагогів, яким необхідно підтримувати свій психоемоційний стан для ефективного навчання та надолуження прогалин у знаннях учнів. У статті представлено розроблений фахівцями методичний міст, що навчає вчителів визначати ознаки реакцій на травматичні події, надавати базову психологічну допомогу та підвищувати власну психологічну грамотність.

Ключові слова: освітні втрати, війна, стрес, перша психологічна допомога, психоемоційний стан.

Пандемія COVID-19, а потім і повномасштабна війна призвели до безпрецедентних змін у житті України та кожного її громадянина. Проте з-поміж усіх соціальних груп найбільше постраждали діти. Вплинули такі чинники: бойові дії та окупація, виїзд учнівства за кордон, переїзд у межах України, відключення електроенергії, відсутність інтернету, руйнування значної частини закладів освіти. Підвищився рівень стресу та психологічного тиску на дітей через обмежений доступ до соціальних контактів і втрату звичної рутини. Чимало дітей в Україні також стали свідками агресії та невпевненості, спричинених війною. Вимушене переміщення мільйонів українців створило незрозумілу й нестабільну ситуацію в багатьох місцях. Усі ці чинники істотно погіршили ситуацію в освіті та призвели до значних освітніх втрат.

Постраждали не тільки діти, а й дорослі, зокрема педагоги, які продовжують працювати, навчати дітей в таких складних умовах. Педагогам весь час потрібно шукати собі ресурси для стабілізації свого психоемоційного стану, для того щоб ефективно навчати та виховувати дітей, щоб власним прикладом підіймати настрій, підвищувати стресостійкість дітей, адже це все впливає на навчальну мотивацію, когнітивну сферу учнів і на їх рівень знань. За умов постійних стресів унаслідок воєнних дій у дітей значно погіршилися знання, є багато прогалин, які треба надолужувати. Але поки діти не будуть у стабільному психоемоційному стані, це зробити важко. За таких умов істотно зростає роль усіх педагогічних працівників, які можуть надавати першу психологічну допомогу та підтримку всім учасникам освітнього процесу.

Перша психологічна допомога – це сукупність заходів загальнолюдської підтримки й практичної допомоги ближнім, які відчувають емоційне напруження та страждання. Таку допомогу може надати не лише практичний психолог, а й учитель, який знає правила надання першої психологічної допомоги. Тому з просвітницькою метою створено та **впроваджується в роботу методичний міст**

для педагогів **«Перша психологічна допомога учасникам освітнього процесу»**.

Мета: навчити педагогів вчасно визначати ознаки реакцій на травматичну подію; сприяти засвоєнню знань щодо надання першої психологічної допомоги; сформулювати в учителів уміння та навички подолання кризових станів, підвищити психологічну грамотність педагогів.

Виклад основного матеріалу.

I. Організаційний етап

1. Вступ (1 хвилина)

Психолог. Війна є важким випробуванням для кожного з нас. Зараз ми всі знаходимось у вразливому стані. Це стан, коли людина не може самостійно впоратися з певними обставинами, у які вона потрапила. Це травмування душі, невміння захистити себе від хворобливих переживань. Тому важко бути в ресурсному стані постійно. Потрібен певний час, щоб налаштувати себе. Але все можливо. Кожна людина повинна турбуватися про себе та свою безпеку, застосовувати насамперед профілактичні заходи, бути обізнаною та знати принципи першої психологічної допомоги в будь-якій кризовій ситуації. Знання базової психологічної допомоги важливо знати всім учасникам освітнього процесу, щоб упоратися з реакціями організму, попередити можливі наслідки, зберігати психічне здоров'я.

Сьогодні ми з вами проведемо нашу зустріч у формі методичного мосту **«Перша психологічна допомога учасникам освітнього процесу»**.

Що ж таке методичний міст? Методичний міст – форма методичної роботи, яка проводиться для розвитку практичних навичок із різних проблем. Сьогодні ви навчитесь вчасно визначати ознаки можливих реакцій на травматичні події, ознайомитеся з простими техніками надання першої психологічної допомоги.

Отже, почнемо наш методичний міст зі знайомства.

2. Вправа «Самопрезентація» (7 хвилин)

Мета: познайомитися з учасниками, налагодити позитивну атмосферу в групі, сприяти більш тісній взаємодії між учасниками.

Завдання: Учасникам пропонується по черзі (по колу) повідомляти іншим членам групи таку інформацію:

- ім'я;
- дві найкращі риси свого характеру;
- цікавий епізод або пам'ятна подія зі свого життя.

Тренер та інші члени групи можуть ставити учаснику, який представляється, додаткові запитання.

II. Основний етап

3. Мозковий штурм «Перша психологічна допомога – це ...» (7 хвилин).

Мета: активізувати педагогічний інтелект учасників методичного мосту, мотивувати їх на пошук інформації шляхом вільного висловлювання.

Матеріали: плакат «Перша психологічна допомога», маркери, скотч.

Завдання: Психолог пропонує кожному учасникові методичного мосту назвати своє ім'я та слово-асоціацію, що для нього означає: «Перша психологічна допомога – це...». Учасники називають свої асоціації, психолог записує асоціації на плакаті («Перша психологічна допомога»).

Висновок ведучого. *Перша психологічна допомога – це комплексний підхід до надання допомоги тим, хто цього потребує.* Вона передбачає турботу про людину, яка опинилась у скрутному становищі, уважне ставлення до її реакцій та почуттів, уміння вислухати та за необхідності надати практичну допомогу. Це також супровід, який допомагає людині відчувати, що є хтось, хто може її підтримати.

Під час воєнних дій психіка людини перебуває в постійному напруженні. Реакціями на стресові та травматичні події можуть бути тривожність, страх, ступор, плач, істерика, паніка, нервові тремтіння, злість, апатія, стрес та інші. З такими почуттями багато українців просинаються у своїх домівках, підвалах, тимчасових притулках. Навіть знаходячись в умовній безпеці, через стрічку новин люди кожен день стають очевидцями страшних подій, тож знання першої допрофесійної психологічної допомоги – це просто необхідність.

4. Вправа «Подушка безпеки» (10 хвилин).

Мета: зняття тривожності.

Матеріали: аркуші паперу, олівці, фломастери.

Психолог. Ми звикли тривожитися. І від поганих моментів, і від хороших, і навіть від самої тривоги ми також тривожимося. І коли ми ловимо себе на цьому почутті, варто переспрямувати наш ресурс на позитив.

Завдання. Візьміть аркуш паперу та намалуйте на ньому ваші «подушки безпеки». Кожна подушка – це те, що вас підтримує. Їх може бути скільки завгодно – стільки, скільки ви зможете згадати. Але намалювати їх потрібно так, щоб на кожній ви могли уявити зверху себе. Тож розташуйте аркуш максимально комфортно для вас. Кожну подушку треба підписати (щоб ви не забули, що малює на увазі), їх можна розмалювати в різні кольори.

Психолог. Під час роботи намагайтеся відслідковувати ваші емоції: чому ви вибрали саме такий колір, яка кількість ваших подушок, чому вони розташовані саме так? Цей малюнок нагадує нам, що, окрім тривожності, у нас є безліч інших моментів, які підтримують нас і дарують позитивні емоції, а за потреби зможуть допомогти.

5. Вправа – карусель «Способи допомоги при різних реакціях на травматичні події» (25 хвилин).

Мета: навчитися вчасно визначати ознаки реакцій на травматичну подію, надавати собі та іншим учасникам освітнього процесу базову психологічну допомогу в умовах сьогодення.

Матеріали: 3 ватмани з надписом «Способи допомоги при різних реакціях на травматичні події», олівці, фломастери, завдання для кожної групи.

Завдання. Психолог об'єднує педагогів у 3 групи (роза, мімоза, лілія), (якщо онлайн – працюємо на платформі Zoom у сесійних залах). Кожній групі пропонується інформація для ознайомлення на задану тематику (Додаток 1). Групи вивчають матеріал протягом 5 хвилин.

Наступне завдання – кожній групі створити модель роботи педагога з дітьми й батьками «Способи допомоги при різних емоційних реакціях на травматичні події» (5 хвилин). Далі кожна група презентує свої наробки (5 хвилин на кожну групу).

Обговорення: «Чи складно вам було виконувати цю вправу?»; «Що ви відчували?»

6. Вправа «Що б ви зробили?» (10 хвилин).

Мета: на прикладі конкретних ситуацій навчитися визначати можливі реакції на травматичні події та способів надання першої допомоги при них.

Матеріали: 3 ватмани, олівці, фломастери, завдання для кожної групи.

Завдання. Психолог об'єднує педагогів у 3 групи (успіх, радість, натхнення), (онлайн – працюємо на платформі Zoom у сесійних залах). Кожна група отримує картку з описом ситуації (Додаток 2) та протягом 5 хвилин ухвалює питання щодо її вирішення (кейси для групової роботи), потім групи презентують нароби (5 хвилин). Коли групи закінчують презентацію нароби, тренер робить загальний підсумок.

7. Вправа «Особистий досвід» (10 хвилин).

Мета: сприяти формуванню позитивної самооцінки й усвідомленню унікальності особистості кожної людини.

Завдання. Учасники об'єднуються в пари (онлайн – працюємо на платформі Zoom у сесійних залах). Перший учасник протягом двох хвилин розповідає партнеру про свою особисту травматичну подію. Другий, вислухавши, повинен проаналізувати ситуацію так, щоб знайти сильні сторони в поведінці партнера та докладно розповісти йому про них. Потім партнери міняються місцями. Через 5 хвилин учасники обговорюють вправу.

8. Релаксація «Море» (5 хвилин).

Мета: зняти втому та напруження; формування ресурсних умінь.

Завдання. Сядьте зручніше, заплющте очі й уявіть собі прогулянку берегом моря. Що ви бачите? Мабуть, сріблясте море, небо з легкими хмаринками, яскраве тепле сонце, жовтий гарячий пісок під ногами, чайок, що кружляють над хвилями... Ви чуєте шум прибою, і вам стає спокійно та затишно... А повітря на морі прохолодне і свіже... Вдихнемо його повільно через ніс... А потім повільно видихнемо... І ще глибокий вдих – і видих (кілька разів). А тепер будемо дихати діафрагмою. Вона розташована над шлунком. Покладіть руку на живіт і зробіть повільний вдих (кілька разів). Тепер ви відчуваєте, що в голові ясні думки, а в тілі нова енергія та життєрадісність. Зараз відкрийте очі та посміхніться.

Обговорення: Чи сподобалося виконувати завдання? Які емоції виникали?

9. Техніка заземлення «Усвідомлення тіла» (10 хвилин).

Мета: повернення людини до реальності під час тривожності, страху або травматичного спогаду.

Зосередившись на тому, що її оточує, людина може краще усвідомити безпеку та заспокоїтись.

Завдання:

1. Зробіть 5 глибоких видихів носом, а видихайте через рот (можете злегка скласти губи так, ніби користуєтеся соломинкою).

2. Поклавте обидві ступні рівно на підлогу. Поворухайте пальцями ніг. «Згорніть» і «розгорніть» пальці ніг кілька разів. Витрачайте хвилинку, щоби помітити відчуття в ногах.

3. Кілька разів тупніть ногами об землю чи підлогу. Зверніть увагу на відчуття в ногах, і ті відчуття, які з'являються, коли ви контактуєте з поверхнями, опускаючи ноги донизу.

4. Стисніть руки в кулаки, а потім розслабте. Повторіть 10 разів.

5. Притисніть долоні одна до одної. Натисніть на них сильніше й утримуйте цю позу 15 секунд. Зверніть увагу на відчуття напруги в руках.

6. Жваво потріть долоні. Зверніть увагу на звук і відчуття тепла.
7. Простягніть руки над головою, ніби намагаєтеся досягнути неба. Розтягуйтеся так 5 секунд. Опустіть руки й дайте їм розслабитися.
8. Зробіть ще 5 глибоких видихів і помітьте відчуття спокою у своєму тілі.

III. Підсумок заняття

10. Зворотний зв'язок (5 хвилин).

Учасники продовжують речення:

- Я отримала (в) досвід...
- Для себе я взяла (в)...

Висновки

Методичний міст складається з трьох етапів: організаційного, основного та підсумкового. Містить дієві методи роботи: вправи на знайомство, на усвідомлення, осмислення та пошук, мозковий штурм, вправи, які дають багато інформації, вправи на рефлексію, формування ресурсних вмінь і узагальнення.

Кожна вправа та інформаційне повідомлення мають свою мету й допомагають учителю глибше розібратися в проблемі та зробити певні висновки. Заняття можна проводити з використанням презентації, якщо є технічне оснащення, а можна й у приміщенні, де такого оснащення немає. Також можна проводити таке навчання дистанційно.

У результаті роботи відбувається підвищення професійної компетентності педагогічних працівників із питань надання собі та іншим учасникам освітнього процесу базової психологічної допомоги в умовах сьогодення, стабілізації психоемоційного стану, налагодження співпраці між закладом освіти та родиною з метою гармонізації освітнього процесу.

Список використаних джерел

1. Галина Циганенко Ми пережили: техніки відновлення для сімей, військових, цивільних і дітей. Київ: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, рік. 200 с.
2. Патрік Сміт, Атле Дирегров, Вільям Юле. Діти та війна. Навчання технік зцілення. Для дітей віком від 8 до 18 років; пер. з англ. О. Антошин; наук. ред. Катерини Явної. Львів : Галицька Видавнича Спілка, 2022. 108 с.

Інтернет-ресурси:

1. <https://naurok.com.ua/materiali-metodichniy-mist-66701.html>
2. <https://naurok.com.ua/metodichniy-mist-stimulyuvannya-pozitivnogo-stavlennya-do-navchannya-60238.html>
3. <https://nus.org.ua/2021/05/27/5-vprav-z-artterapiyi-dlya-vidnovlennya-resursu-vchytelya/>
4. <https://zosh10.e-schools.info/pages/relaksatsjn-vpravi-dlja-dtej-ta-pdltky>
5. <https://vseosvita.ua/blogs/tekhniky-zazemlennia-43479.html>

Додаток 1

Можливі реакції на травматичні події, способи допомоги

Реакції на травматичні події	Ознаки	Способи допомоги, як діяти
Страх	Емоційний прояв. Напруга м'язів обличчя; сильне серце-биття; прискорений поверхневий подих; знижений контроль власної поведінки. Заціпеніння або, навпаки, підвищена активність, агресивна	Покладіть руку людини собі на зап'ястя, щоб вона відчула ваш спокійний пульс. Це буде для неї сигналом: «Я зараз поряд, ти не одна». Вправа дихання по

	поведінка. Людина не контролює себе, не усвідомлює, що вона робить і що відбувається навколо.	квадрату, вправи на заземлення (знайти 5 речей одного кольору, почути 5 звуків, тактильні дії, задіяти нюхові рецептори тощо).
Ступор	Повне нервово виснаження, відсутність сил для контакту з оточуючим світом, байдужість. Різке зниження або відсутність довільних рухів і мови, відсутність реакції на зовнішні подразники (шум, світло, дотики), «заціпеніння» у певній позі, стан нерухомості.	Повертати людині відчуття її власного тіла (наприклад, беру в долоні її руки, прошу зігнути пальці, тримаю за плече або стискаю лікті).
Плач	Вираження емоцій, які переповнюють людину. Людина вже плаче або готова розридатися, тремтять губи. Спостерігається відчуття пригніченості. На відміну від істерики немає порушення в поведінці.	Дайте цій реакції відбутися. Не задавайте питань, не давайте порад. Пам'ятайте, ваше завдання вислухати, бути просто поруч.
Істерика	Свідомість (адекватність сприйняття дійсності) зберігається, хоча увага постраждалого прикута до його потреб, відчуттів, переживань, до власного «Я». Надмірне неконтрольоване збудження, зберігається свідомість, безліч рухів, мова емоційно насичена, швидка, ридання, крик.	Спробувати переключити увагу, наприклад, на пляшку холодної води або гарячий чай чи щось інше, що має температуру, відмінну від температури тіла. Запропонувати вмитися холодною водою. Пізніше, коли людина трохи заспокоїлася, можна зробити кілька дихальних вправ.
Паніка	Переживання інтенсивної тривоги, що не прив'язана до певного об'єкта. Неочікуване виникле сильне серцебиття. Біль у грудях (ніби болить серце). Відчуття задухи, кома в горлі. Запаморочення, тремор, озноб. Відчуття нереальності того, що відбувається.	Допоможіть постраждалому переключити свою увагу з тілесних відчуттів на сприйняття оточуючого світу, запропонуйте йому описати те, що він бачить навколо. Допоможіть постраждалому взяти під контроль його дихання. Керуйте: «Вдих-видих». Можна дати паперовий пакет для того, щоб, дихаючи в нього, він візуально міг контролювати процес дихання.
Агресія	Роздратування, невдоволення, гнів, які особа нездатна стримувати. Агресія, не прив'язана до конкретного предмета; може бути перенесена на будь-кого чи будь-що. Нанесення оточуючим ударів руками, ногами, використання будь-яких предметів для підвищення «руйнівної сили», неконтрольоване прагнення знищити вщент, нездатність зупинитися. Словесні образи, прискіпливість, лайка, пошук приводу, щоб виплеснути лють.	Дайте людині можливість «випустити пар» (наприклад, фізичні вправи на зняття напруги). Доручіть роботу, пов'язану з високим фізичним навантаженням. Демонструйте доброзичливість, навіть якщо ви не згодні, не обвинувачуйте, не висловлюйтеся з приводу незрозумілих дій. Також можна запропонувати зняти агресію вербальним способом, виговоритися.
Нервово тремтіння	Реакція організму на зовнішній подразник, неконтрольоване нервово тремтіння всього тіла (людина не може за власним бажанням припинити цю реакцію). Виникає сильне тремтіння всього тіла або окремих частин (людина не може утримати в руках дрібні предмети, запалити сірник тощо).	Запропонуйте вправи для напруження та розслаблення м'язів. Наприклад, прошу уявити, що в кожній руці є половинка лимона, з якої потрібно зробити лимонад, вичавити сік, щосили напруживши м'язи рук.

	Реакція триває довго (декілька годин), потім настає втома, виснаження.	Утримувати напруження одну, дві хвилини, потім розслабити руки. Після завершення реакції потрібно постраждалому дати відпочити, вкласти його спати. Якщо є м'язові болі, то промасажувати м'язи.
Злість	Почуття роздратування, гніву, досади, розлюченості. Обличчя людини приймає характерний вираз, який служить для оточуючих попереджувальним знаком.	Дати можливість «випустити пару», допомогти усвідомити свої почуття, проговоривши про це.
Апатія	Апатія – це зниження емоційної, поведінкової та інтелектуальної активності людини. Байдуже ставлення до навколишнього, млявість, загальмованість, мова повільна, з великими паузами.	Постійно спілкуватися з людиною, втягуючи її в будь-яку спільну діяльність.
Стрес	Стрес – це неспецифічна реакція організму у відповідь на дуже сильну дію чи подразник ззовні, яка перевищує норму, а також відповідна реакція нервової системи.	Дихальні техніки, вправи на заземлення, релаксаційні вправи: дихання по квадрату, методика «Контрольоване дихання», методика «Метелик», техніка «Квітка».

Додаток 2

Ситуація 1. «Вчора гримів салют. Мій підліток автоматично здригнувся при першому ж залпі. Пізніше він зізнався, що боїться повторення».

- Про яку реакцію на травматичну подію йде мова? Яка перша допомога при цій реакції?

Ситуація 2. Підліток після смерті близької людини (дядька) став неактивним, скаржиться, що зникла енергія і нічого не хочеться робити, порушений сон і апетит, через силу встає і йде в школу, в школі не може сконцентруватися, став неуважним і втратив вагу.

- Про яку реакцію на травматичну подію йде мова? Яка перша допомога при цій реакції?

Ситуація 3. Чоловік сидів на кухні, пив чай і читав газету, почув звук, схожий на вибух. У нього почався неконтрольований тремор, з рук випали речі: чашка і газета.

- Про яку реакцію на травматичну подію йде мова? Яка перша допомога при цій реакції?