

Перша психологічна допомога: етапи надання.



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНТАЦІЇ «ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА
ДОПОМОГА. АЛГОРИТМ ДІЙ»



Перша психологічна допомога призначена для людей, що знаходяться в стані стресу в результаті щойно пережитої або поточної кризової події. Таку допомогу надають як дорослим, так і дітям. Проте не кожна людина, яка пережила кризову подію, потребує ППД або прагне її отримати. Не нав'язуйте допомогу тим, хто її не бажає, але залишайтеся поруч із тими, хто, можливо, захоче отримати підтримку.

**ПСИХОЛОГІЧНА
ДОПОМОГА**



У людини в кризовій ситуації можуть бути такі реакції на стрес:

- **Страх**
- **Плач**
- **Ступор**
- **Панічна атака**
- **Істерика**
- **Нервові тремтіння**
- **Агресія**





СТРАХ.

Як допомогти?

1. Покладіть руку постраждалого на зап'ястя, щоб він відчув ваш спокій. Це буде для нього сигналом, що ви поруч і він не один.
2. Дихайте глибоко і рівно. Заохочуйте постраждалого дихати в одному з вами ритмі.
3. Якщо потерпілий говорить, то слухайте його, виявляйте зацікавленість, розуміння, співчуття.
4. Зробіть потерпілому легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла.

ПЛАЧ. Як допомогти?

1. Не залишайте постраждалого одного.
2. Встановіть фізичний контакт із постраждалим (візьміть за руку, покладіть свою руку йому на плече або спину, погладьте по голові). Дайте відчуття, що ви поряд.
3. Застосовуйте прийоми активного слухання: періодично вимовляйте «ага», «так», кивайте головою, повторюйте за людиною уривки фраз, говоріть про свої почуття та почуття постраждалого.
4. Не намагайтеся заспокоїти постраждалого. Дайте йому можливість виплакати і виговоритися.



СТУПОР.

Як допомогти:

1. Підійдіть до людини, повільно візьміть за руку і запросіть йти разом з вами. Використовуйте фрази: «Тобі не можна залишатися тут», «Тобі потрібна допомога» тощо.
2. Зігніть постраждалому пальці на обох руках і притисніть їх до основи долоні.
3. Людина, перебуваючи у ступорі, може чути та бачити. Тому говоріть їй на вухо тихо, повільно та чітко те, що може викликати сильні емоції (краще негативні). Необхідно будь-якими засобами добитися реакції потерпілого, вивести його із заціпеніння.

ПАНІЧНА АТАКА.

Як допомогти?

- Попросіть людину сісти, опустити голову та впертись ногами в підлогу.
- Запропонуйте постраждалому зосередитися на диханні і дихати повільно , дихати разом та рахувати вдихи та видихи
- Заспокоюйте людину, що панічний напад не загрожує життю
- Переключіть увагу. Попросіть людину розповісти про те, що вона бачить та чує.



ІСТЕРИКА

Як допомогти?

1. Видаліть глядачів, створіть спокійну обстановку. Необхідно залишитися з потерпілим наодинці, якщо це є безпечним для вас.
2. Несподівано вчиніть дію, яка може сильно здивувати (дати ляпас, облити водою, різко крикнути на людину).
3. Говоріть із постраждалим короткими фразами, впевненим тоном («Випий води», «Умийся»).
4. Після істерики настає занепад сил. Укладіть постраждалого спати.

НЕРВОВЕ ТРЕМТІННЯ

Як допомогти?

1. Візьміть потерпілого за плечі і сильно, різко потрясіть протягом 10-15 секунд.
2. Продовжуйте розмовляти з ним, інакше він може сприйняти ваші дії як напад.
3. Не можна: обіймати потерпілого чи притискати його себе; укривати постраждалого чимось теплим; заспокоювати, говорити, щоб він узяв себе в руки.



АГРЕСІЯ.

Як допомогти?

1. Зведіть до мінімуму кількість оточуючих.
2. Дайте людині можливість випустити емоції.
3. Доручіть роботу, пов'язану з високим фізичним навантаженням.
4. Демонструйте доброзичливість.
5. Намагайтеся розрядити ситуацію смішними коментарями або діями

Перша психологічна допомога (ППД) - це сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної допомоги ближнім, які відчують страждання і потребу.



ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА



Ізраїльський протокол першої швидкої психологічної допомоги дітям, що пережили сильну стресову подію

Переклад з івриту Alexander Gershonoff,
адаптація українською Тетяна Федорова

1. **Д**отик (обійняти дитину)



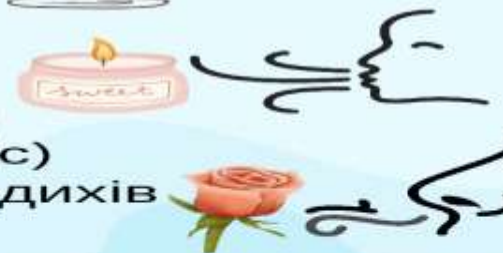
2. **Д**ія (струситися, як песик; потягнутися, як котик; пострибати, як зайчик тощо)



3. **Д**ихання (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!!!



4. **П**П - 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)

МОЛОДЕЦЬ!
Ти впорався!

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».



«5 відчуттів»



Попросіть дитину
показати 5 предметів
одного кольору



повторити 3 звуки, які
вона почула навколо



описати 2 запахи, які
її оточують



торкнутись 4 речей
і розказати, які вони
на дотик



пригостіть чимось
їстівним і запитайте, який
у ласощів смак



Книга дитячої психологині Світлани Ройз

Ця книжка містить 22 практики для дітей і підлітків, у якій кожне просте завдання може стати містком до відчуття сили, розуміння своїх емоцій. У ній є як заохочення до роздумів, так і конкретні практики з регулювання емоцій.



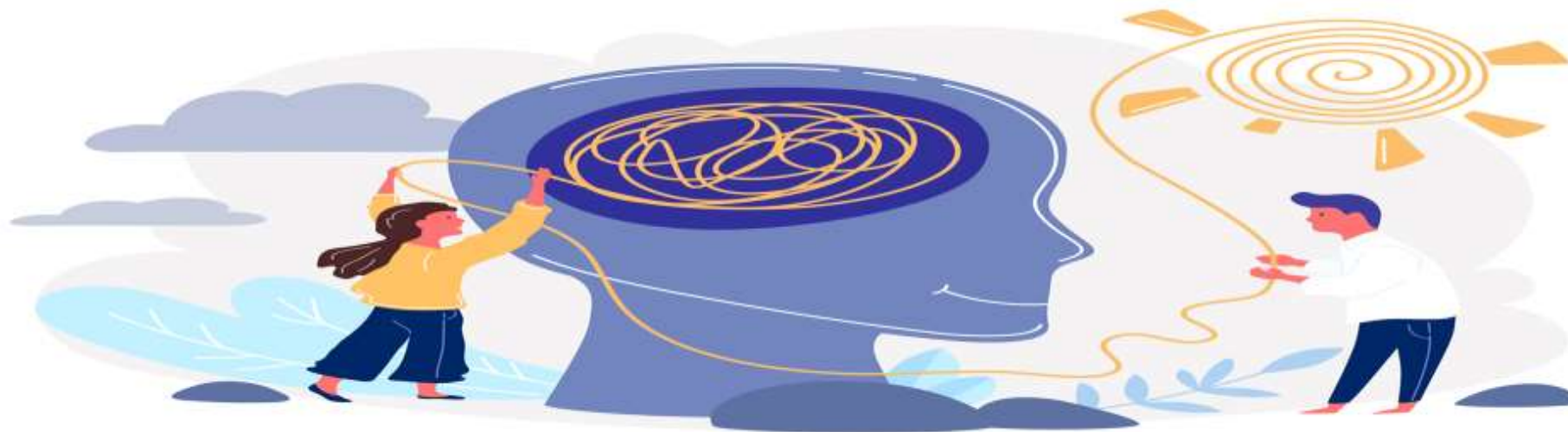
Арт терапія











П'ять Правил Стійкості Педагога

1. ДБАЄМО ПРО ВЛАСНУ БЕЗПЕКУ ТА ЗАХИЩЕНІСТЬ ТИХ, ХТО ПОРУЧ
2. РЕАГУЄМО НА СВОЇ ПОЧУТТЯ ТА ДОПОМАГАЄМО ДІТЯМ ПРОЖИВАТИ ЇХНІ
3. ВРАХОВУЄМО МОЖЛИВОСТІ МОЗКУ, ЩО ПРАЦЮЄ У СТРЕСІ
4. СТВОРЮЄМО СЕРЕДОВИЩЕ СПІЛЬНИХ ЦІННОСТЕЙ
5. ПЛЕКАЄМО МАЙСТЕРНІСТЬ ДБАТИ ПРО СЕБЕ

