

**ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА
ДОПОМОГА ДІТЯМ: МЕЖІ
КОМПЕТЕНТНОСТІ
ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ**

Перша психологічна допомога (ППД) сукупність заходів щодо забезпечення первинної підтримки людей у кризових ситуаціях.

Це гуманна, підтримуюча, практична допомога особам, які нещодавно пережили сильний стрес та потребують підтримки.

ХТО МОЖЕ НАДАВАТИ ППД?

- спеціалісти та фахівці, які безпосередньо працюють з дітьми, - вчителі, освітяни, соціальні та медичні працівники тощо.
- інші особи, які підтримують дітей та дорослих у стресових ситуаціях, наприклад, рятівники чи працівники служб оперативного реагування.
- помічником – консультантом може бути будь – хто , хто надає підтримку і допомогу, зокрема й дітям, у кризових ситуаціях.

ВАЖЛИВО!

ППД може надавати особа , яка знає як, вміє, здатна і готова надавати ППД, дотримується правил, етики та алгоритму надання ППД

Тощо.

ЗМІСТ ППД

Перша психологічна допомога – це набір навичок та вмінь, алгоритм дій, володіння якими допоможе фахівцям у роботі з дітьми обмежити прояви стресу, що виникає як наслідок нещасних випадків , стихійних лих, конфліктів, міжособистісного насильства та інших кризових ситуацій.

Перша психологічна допомога охоплює як психологічну, так і соціальну підтримку. Соціальна підтримка – це підтримка з боку соціальної мережі; це звичайна доброта і турбота, яку можна отримати від членів сім'ї, друзів, колег тощо.

ЩО ПЕРЕДБАЧАЄ ППД?

- ненав'язливе практичне піклування і підтримка
- оцінка потреб
- допомога людям у задоволенні базових потреб (їжа, вода, безпека, сон)
- вміння вислухати людей, не змушуючи їх говорити
- втішання, стабілізація емоційного стану
- допомога людям в отриманні інформації, послуг, соціальної підтримки
- зміцнювати віру в можливість допомогти собі та оточуючим

ГОЛОВНІ ЗАВДАННЯ ППД

- відчуття безпеки, зв'язку з іншими, спокій та надія
- доступ до соціальної, фізичної та емоційної підтримки
- відчуття спроможності допомогти собі, як особисто, так і всією громадою.

ЧИМ ППД НЕ Є?

- НЕ щось, чим можуть займатися лише спеціалісти
- НЕ професійна психологічна консультація
- НЕ психологічний дебрифінг (не детальне обговорення травмуючої події)
- НЕ прохання до осіб проаналізувати те, що трапилося та хронологічно розповісти про події
- НЕ примушувати осіб розповідати свою історію
- НЕ детальне розпитування про те, як вони почуваються, що трапилося.

ХТО МОЖЕ ПОТРЕБУВАТИ ППД?

Дорослі та діти у стані тяжкого дистресу, які нещодавно пережили стресові події.

ВАЖЛИВО!

Не всі, хто пережили кризові події, потребують або хочуть отримати ППД!

КОМУ ПОТРІБНА БІЛЬШ СПЕЦІАЛІЗОВАНА ПІДТРИМКА?

- дорослі, які отримали психотравму та не здатні потурбуватися про себе та своїх дітей
- дорослі та діти із небезпечними для життя пораненнями
- особи, які можуть заподіяти шкоду собі чи іншим або поставити під загрозу своє життя чи інших.

КОЛИ НАДАЄТЬСЯ ППД?

- в умовах надзвичайної ситуації, у зв'язку з масштабними катастрофами (цунамі, землетрус, війна тощо)
- під час або відразу після кризи , що негативно впливає на життя невеликої групи осіб або невеликої групи дітей (наприклад,, пожежі у школі чи пограбування тощо)
- відразу після кризової події у житті дитини
- як первинне та невідкладне втручання при роботі з уразливими дітьми в ситуаціях, не пов'язаних з надзвичайними станами , а саме у випадках, коли дитина вступає у конфлікт із законом чи потерпіла внаслідок нещасного випадку
- переживання втрати

ППД можна пропонувати відразу ж після кризової події при встановленні першого контакту з людиною або навіть через кілька тижнів після події. Якщо через кілька днів або тижнів після події люди перебувають у стані гострого дистресу, ППД все одно може принести користь.

ПРИНЦИПИ ЕКСТРЕНОЇ ППД

1.Невідкладність

У довгостроковій перспективі люди справляються з наслідками кризи краще, якщо вони:

- почуваються у безпеці, мають зв'язок з іншими людьми, спокійні, мають надію
- мають доступ до соціальної, фізичної та емоційної підтримки
- віднаходять відчуття контролю завдяки можливості допомогти собі самостійно

2.Близькість допомоги до місця події

Невідкладна допомога має надаватися у звичній для потерпілого ситуації та соціальному оточенні, що мінімізує негативні наслідки госпіталізації.

3. Очікування, віра в те, що нормальний стан має відновитися

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

4. Цілісність і простота

Алгоритм допомоги має бути уніфікований – відвести постраждалого від джерела травми, забезпечити воду, їжу, відпочинок, безпечне середовище і вислухати.

5. Вплив на симптом, а не на синдром

Необхідно усунути чи зменшити найбільш яскравий прояв гострої реакції (агресію, плач, істерику, шоківий стан), що не дає можливості людині функціонувати. Глибша психологічна допомога за необхідності має надаватися професіоналами в безпечному місці.

ДЕ НАДАЄТЬСЯ ППД?

ППД можна надавати у будь-якому безпечному місці як для фахівця (волонтера), так і для постраждалої особи:

- в місцях надання допомоги постраждалим, наприклад, в медичних установах, притулках і таборах переселенців, школах, пунктах розподілу гуманітарної допомоги
- безпосередньо на місці події, якщо мова йде про окремий нещасний випадок

Багато намагаються надавати ППД там, де є можливість поговорити з людиною без перешкод з боку оточуючих, у місці, яке гарантує приватність (якщо це не суперечить етнічним чи культурним нормам для цієї людини!) – з метою захисту конфіденційності та гідності постраждалої особи.

ЕТИКА НАДАННЯ ППД

- бути чесним з постраждалим
- поважати думку постраждалого
- звільнитися від власних стереотипів
- поважати етнокультурні, гендерні особливості
- не пропонувати жодних матеріальних благ
- не обіцяти того, що не можеш виконати
- не пропонувати допомогу насильно
- пояснити, що допомогу можна при бажанні отримати пізніше

СПЕЦИФІЧНІ ВИМОГИ ДО ОСІБ, ЯКІ НАДАЮТЬ ППД

- вміти працювати в хаотичній непередбачуваній обстановці
- вміти швидко оцінювати стан потерпілих
- вміти надавати послуги, правильно вибираючи момент втручання, враховуючи контекст і культурні особливості
- вміти з терпінням ставитися до проявів гострого дистресу та різних реакцій потерпілих
- вміти працювати з представниками різних культур, етнічних груп, рівнів розвитку і релігійних переконань
- вміти подбати про себе

ОСНОВА ВІДПОВІДАЛЬНОГО НАДАННЯ ДОПОМОГИ

- повага до безпеки, гідності та прав людини
- адаптація власних дій до культурних традицій
- поінформованість про інші заходи реагування на надзвичайну ситуацію
- турбота про себе

ПОВАГА ДО...

БЕЗПЕКИ- уникати ситуацій, коли люди можуть додатково постраждати внаслідок ваших дій. Гарантувати безпеку та захист від фізичної і психологічної шкоди для дорослих і дітей, яким ви допомагаєте

ГІДНОСТІ – ставитись до людей з повагою та відповідально до їхніх культурних і соціальних норм

ПРАВ- забезпечити надання допомоги людям справедливо, без проявів дискримінації

*Допомагати людям у захисті їхніх прав та доступні до наявної підтримки.
Під час надання допомоги керуватися лише інтересами постраждалої особи.*

ТУРБОТА ПРО СЕБЕ

1. Відповідальне надання допомоги також означає піклування про власне здоров'я та благополуччя.
2. На вас як на помічника може негативно вплинути пережите у кризовій ситуації; окрім того, ви або ваша сім'я можете безпосередньо постраждати від цих подій.
3. Важливо приділяти особливу увагу власному благополуччю та бути впевненим, що ви спроможні допомагати як фізично, так і емоційно.
4. Дбайте про себе, щоб мати змогу піклуватися про інших.
5. Якщо ви працюєте у команді, придивляйтеся і до самопочуття своїх колег.

ЗАГАЛЬНІ ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПРИ НАДАННІ ПІД

1. Емоційна рівновага і ресурсний стан фахівця
2. Включаємо раціональну оцінку, « виключаємо» емоції
3. Пам'ятаємо про слова і фрази « табу» («Усе буде добре», «Нічого страшного не сталося», «Скоро все пройде»)
4. Сповільнюємо власний темп, щоб сповільнити реакції людини
5. Говоримо чітко, конкретно, лаконічно (короткими фразами), спокійно, впевнено. Необхідно надати людині відчуття опори, стабільності, впевненості
6. У разі потреби можна підвищити голос (« Подивись на мене. Ти бачиш мене?»)
7. Встановлюємо перший контакт і даємо відчуття того що є щось, крім пережитого жаху

ЗОНА ОСОБЛИВОЇ УВАГИ!

- в умовах кризи діти реагують і мислять не так, як дорослі
- частіше дітей лякає (травмує) не сама кризова подія, а реакція дорослих на неї
- не всі діти потребують першої психологічної допомоги! Як і дорослі, деякі діти дуже легко долають і переживають неприємний досвід
- сумні думки і переживання є практично в усіх без винятку дітей (незалежно від віку)
- слід стежити за «навідними» запитаннями від дітей
- будь – яка ненормальна реакція **ЗДОРОВОЇ** людини на ненормальну ситуацію є **НОРМАЛЬНОЮ**!
- дуже важливо розуміти і **ВЧАСНО ПОМІЧАТИ** зміни, що проявляються у поведінці дітей різного віку
- перш ніж говорити з дитиною – поговоріть з батьками, запитайте дозвіл говорити з дитиною.

САМОДОПОМОГА У СТРЕСІ

Хочеш допомагати іншим, – допоможи спершу собі. Це як у літаку: мати спочатку одягає кисневу маску на себе, а потім на дитину. Попіклуйся про себе, щоб могли принести користь своїм рідним і своїй державі!

ЩО РОБИТИ:

 Нормалізувати дихання: видихати довше, ніж вдихати, мовби задувати свічку або надувати кульку; співати.

 Не дати землі «піти з під ніг», зосередитись на стопах, пострибати, потопати; дітям бігати

 Сісти на стілець, випрямити спину і розправити плечі, ноги паралельно, стопами відчуті підлогу, опору, руки можна відвести за поясницю. Так відчуєте впевненість і буде легше дихати.

 Терти долоні, розминати точку між мізинцем і безіменним пальцем.

 Помасувати точку, так зв. «центр тіла» – два пальці нижче пупка.

 Пити воду (при стресі пересихає в горлі, рівень цукру зростає), дітям – теплий і трішки підсолоджений чай.

 Потягуватися, розминати м'язи обличчя, кривлятися (в стресі м'язи спазмуються), поводити очима до крайніх точок – вгору, вниз, вправо, вліво, затримати.

 Якщо почули лякливий звук, називати вголос джерело звуку.

 Кращі ліки від паніки – піклуватися про інших і зайнятися ділом.

Продовжувати навчатися, працювати.

 Робити перерви у споживанні інформації, бувати максимально на свіжому повітрі, ходити.

 Ідентифікувати емоцію й запитати в себе: «Що я зараз переживаю?».

Ідентифікувати потребу й запитати в себе: «Про яку мою важливу потребу ця емоція?». Потурбуватися про себе і запитати: «Яким чином я можу сам потурбуватися про задоволення цієї потреби? Хто мені може у цьому

допомогти?». Зробити усе, що від вас залежить і звернутися, за потреби, по допомогу!

 Дозволяти собі переживати емоцію, плакати (так виходить кортизол). Якщо ми дозволяємо собі емоції, ми можемо ними керувати. Якщо заперечуємо – вони керують нами. Сказати собі: «Так, я боюся, я хвилююся. Це нормально. Я не зупиняюся і рухаюся далі. Я справлюсь. Усе буде добре».

 Обіймати дітей, батьків, близьких і промовляти: «я поряд», «я з тобою»; обійняти себе і поплескати по плечах.

- Пригадати ситуацію, в якій ви з успіхом упоралися із стресом, скористатися тим методом опанування.

ЯК ГОВОРИТИ З ДІТЬМИ ПРО ВІЙНУ

НПА підготувала для вас переклади іноземних протоколів, практик та керівництв від наших друзів та партнерів, якими ми будемо ділитися з українськими колегами.

ЧИМ ЗАЙНЯТИ ДІТЕЙ В УКРИТТІ

Важливо пам'ятати, що аудіальний канал сприймання під час звуку сирен перебуває в особливому навантаженні, і його потрібно чимось “зайняти”. А під час стресу ігри дітей можуть бути трохи “регресивними” – старші діти можуть знов грати в ігри для малечі.

1. Співати хором.
2. Горланити кричалки проти утіпутіна і російської армії.
3. Слухати у навушниках аудіоказки та музику.
4. Взяти з собою гітару, влаштувати для всіх концерт.

 Тіло

1. Пластилін (зараз ліпити може бути ефективніше, ніж малювати) Сьогодні дочка ліпила утіпутіна, танк, війська.
2. За можливості взяти з собою подушки, щоб зробити халабуду.
3. Нитки, щоб круг себе «окреслити» коло безпеки.
4. Оригамі.
5. Кінестетичний пісок.
6. Робити мотанки з хусточок і роздавати дітям у сховищі.
7. Вчитись жонглювати.
8. Чарівні доторки – уявити, що тіло – музичний інструмент. І кожна частина тіла виконує свій певний звук. Торкатися долонею, щоб дитина співала, мугикала, кукурікала тощо.
9. Я – тваринка. Вказати жестом, позою, звуками якусь тваринку. Інший гравець має вгадати. (Образ тварин завжди “про життєвість”).
10. Видувати мильні бульбашки.
11. «Докричатися до Місяця» — уявити, що потрібно прокричати послання до космонавтів або іншопланетян. Можна кричати з різних кутків кімнати один до одного, можна спрямовувати звук “далеко-далеко”.
12. «Видохнути хмаринку» — уявити, що вдихнули хмаринку і видохнути її зі звуком, можна з грозою і блискавкою (тупотіти при цьому ногами).

13. «Погода» — можна ходити, можна стукотіти подушечками пальців (краще нігтиками): спочатку сонечко і легесенький вітерець (йдемо-стукаємо повільно, м'яко і тихо), потім вітер набирає сили, починається дощ (йдемо-стукаємо швидше і топаємо ногами). Дощ посилюється — топаємо сильніше, злива — стрибаємо, гроза або ураган — стрибаємо, дмухаєм з усієї сили і кричимо, вітер заспокоюється, дощ стихає — поступово ідемо тихіше і повільніше. Завершуємо «хорошою погодою».

14. «Клац-клац» — клацати зубами, ніби від холоду, потім показувати зуби, як мавпочки, шкіритись і ричати, як тигри. Після цього обернутись на людей.

15. «Лети!» — дмухати один на одного, як на перо. Дозволити собі подути на тата чи маму, щоб «здути» їх з місця.

16. «Товкачки» — «відштовхнути повітряною хвилею» тата чи маму (партнера у грі), зробивши жест руками. Інший гравець «відлітає» від дитини.

17. «Подушковий бій».

18. «Бійці сумо» — засунути подушку під футболку й боротися, подушка буде пом'якшувати удар.

19. Рвати папір, а потім зібрати з обривків колаж.

20. «Шкрябалки і дряпалки» — нігтиками «прошкрябать» малюнок в тісті, в фользі, в крупі. В пакет, що закривається, залити фарбу, дитина подушечками пальців і нігтиками продряпує візерунки.

21. Боулінг — збивати будь-які предмети (дозволити порушити порядок).

22. «Злий бобер» — придумати злу тваринку і поводитись так, як, на нашу думку, може себе вести ця тваринка. Потім обернутись на добру тваринку. Потім — на людину.

23. «Випустити кігтики» — показати, як тигренятко шипить і показує кігті, коли хоче захищатися. Потім обернутись на людину.

24. «В ціль» — зім'яти в руках папір і, неначе м'ячиком, потрапити у ціль.

25. Кричати в «мішечок для криків». Або в стаканчик.

26. «Бодачки так-ні» — бодатися руками або головою, говорячи по черзі «так» або «ні».

☀ Настільні ігри

1. Шахи – шашки

2. До того ж, шашки – збивати щелбанами (нам потрібні «агресивні дії»)

3. Будь-які настільні ігри

4. Карти

5. Чим простіша (тупіша) гра, тим краще

6. Розставляти доміношки і влаштовувати «ланцюгову реакцію»

☀ Малювати

1. Мандали, хатинки, веселки

2. Мрію

3. Найбезпечніше, захищене місце

4. Те, що хочеться робити одразу після війни

5. Розмальовки

6. Янголів

☀ Гра у слова

Діти в укритті навчили мене грі – «питання» — один гравець ставить питання — другий має відповісти на нього питанням — гра йде до тих пір, доки хтось скаже припущення без питання.

(Наприклад – ти їв сьогодні? – а чому ти цікавишся? Хіба це секретне питання? І т.д.)

1. Чотири слова – (дітям від 8 років можна пропонувати і 5-6 слів) – обираємо 4 абсолютно не пов'язаних між собою слова. Використовуючи їх, складаємо по черзі маленьку розповідь.
2. «Багатоманіття слів». Обираємо довге слово. З його літер кожний на своєму листку складає і записує багато маленьких. (Діти можуть спочатку бути в команді з дорослими, а потім, вони швидко стають самостійними гравцями).
3. «Малювання словом» – обираємо «складне» для дитини слово, яке важко писати або вимовляти. Придумуємо, що саме будемо малювати. Наприклад, намалювати фігурку кота, використовуючи лише загадане слово (пишемо його багато разів в різних площинах).
4. «Навпаки» – говорити слова навпаки, не записуючи їх. (наприклад, Чайник – кинйач, стіна – анітс...)
6. Написати врозкид на листку літери, з'єднувати їх лініями в слова.
7. «Покажи слово» – один гравець загадує слово й показує його пантомімою.
8. «Я загадав» – розказати про загадане слово, не називаючи його (наприклад. «Я загадав – білий, холодний, скрипить під ногами, тане...»)
9. В моєму дитинстві ця гра називалась «індукція – дедукція». Гравець задумує предмет. Всі інші мають його вгадати, завдаючи питання, на які він може відповісти лише Так чи Ні (з маленькою ми починали з загадування тварин та частин тіла).
10. Остання літера. Кожний гравець говорить слово, яке починається на останню літеру попереднього слова.
11. Рима. Називаємо 4 (або два) випадкових слова, для яких шукаємо риму або з якими придумуємо вірш на 4 рядочки.
12. «Буква» – називаємо слова тільки на задану букву. (Варіант для дорослих: слова – предмети на загадану букву, які можна покласти в трилітрову банку).
13. Шукаємо схожість. Називаємо два випадкових слова – чим вони можуть бути схожі?
14. Чарівна мова. Для дітей, які вчаться розбивати слова на склади. Говоримо, перед кожним складом додаючи додатковий склад (жи, ма, хрю....)
15. «Дурниці». Говоримо початок речення, до якого потрібно придумати абсолютно «пришелепкувате», нереальне продовження.
16. «Казка» – складаємо казку – кожен говорить по реченню.
17. Асоціації – один гравець називає слово, наступний – свою асоціацію на це слово (дітям можемо пояснити – перше, що спадає на думку, коли чуєш це слово).
18. «Це слово вміє...» – описуємо слово його «уміннями».
19. «Картина» – називаємо слово. По черзі розказуємо, яку «об'ємну» картину ми бачимо, коли вимовляємо це слово (наприклад, для одного гравця слово «чай» означає: сім'я сидить за столом і розмовляє, для другого – чайна плантація і збирачі чаю, для третього – стіл накритий скатертиною, грає музика, для четвертого – чайна церемонія, для п'ятого – людина сама стоїть у вікна, насолоджуючись самотою і чаєм.
20. Антоніми – називаємо слова і шукаємо до них антоніми.
21. Неіснуюче слово – придумуємо неіснуючі слова, і що б вони могли означати на мові іншопланетян.

22. Тарабарська мова – говоримо один з одним «тарабарською мовою», намагаючись за інтонацією вгадати – про що кожен говорить.

Медики підготували низку порад для надання психологічної допомоги для людей, які під час війни перебувають у постійному стресі

Центр громадського здоров'я Міністерства охорони здоров'я України опублікував поради щодо психологічної допомоги. Під час воєнних дій психіка людини перебуває в постійному напруженні та стресі. Вони можуть спричинити різні реакції та мати індивідуальні фізичні прояви.

Реакціями під час кризової ситуації можуть бути:

- страх;
- ступор;
- плач;
- істерика;
- панічна атака;
- нервові тремтіння;
- агресія.

І якщо людину, яка знаходиться поряд з вами, помітно «накрило» емоціями, буде корисним знати мінімальний набір прийомів першої психологічної допомоги. Всі вони залежать від конкретного стану, в якому перебуває людина, але є універсальні загальні елементи першої психологічної допомоги:

1. Залишайтеся поруч із людиною, яка потребує допомоги. Люди в кризовій ситуації тимчасово втрачають почуття захищеності та довіри. Коли ви поряд, ви можете допомогти відновити почуття впевненості та безпеки.
2. Активне слухання. Важливо уважно вислухати людину, щоб допомогти їй пережити травмуючу подію.
3. Поважайте почуття інших. Віднесіться без упередження до того, що вам кажуть.
4. Проявіть турботу та надайте практичну допомогу. Якщо хтось перебуває в кризовій ситуації, в першу чергу корисною буде практична допомога: зв'язатися з кимось, хто може побути з постраждалим і т.д.

ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДІТЯМ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ У ПІСЛЯТРАВМАТИЧНОМУ СТАНІ

Війна увійшла в наше життя, сколихнувши всі його сфери. І всі ми досвідчуємо, що війна має великий вплив на психологічне життя людини. Втім війна, як і будь-яка інша кризова подія, може мобілізувати наші внутрішні й зовнішні ресурси, щоб захистити нас, і щоб дати силу захистити інших, вона може сприяти внутрішньому зростанню людини і єдності громади – як будь-яка криза, вона може мати різні наслідки – і великою мірою ці наслідки залежатимуть від того, що ми можемо протиставити їй, тобто наші психологічні, соціальні, духовні ресурси. Тому ми започатковуємо цикл матеріалів, де будемо ділитися інформацією щодо збереження та відновлення наших ресурсів, формування психологічної стійкості.

Сьогодні вашій увазі пропонується пам'ятка з надання першої неспеціалізованої допомоги дітям, які перебувають в післятравматичному стані (для батьків, педагогів, спеціалістів психологічної служби).

ПАМ'ЯТКА

В будь-який час, жодна людина не може уникнути травматичних подій (подій в своєму сприйнятті, як загрозливих для життя та здоров'я). Діти – особливо вразлива вікова категорія до стресових подій. І реакція на ці події має свою специфічність, свої емоційні, тілесні та поведінкові прояви.

!!! Дорослим потрібно усвідомити, що змінені тілесні відчуття, непритаманні емоційні прояви та поведінка дитини, що зустрілась з травматичною ситуацією, є нормальною реакцією внутрішнього захисту від небезпеки. Це потрібно організму для того щоб вижити.

Правило № 1

ВСЕ, ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ З ДИТИНОЮ ПІСЛЯ ПЕРЕНЕСЕНОЇ ТРАВМАТИЧНОЇ СИТУАЦІЇ, – ЦЕ НОРМАЛЬНА РЕАКЦІЯ НОРМАЛЬНИХ ЛЮДЕЙ НА НЕНОРМАЛЬНІ ПОДІЇ

Організм людини на травму реагує так, що блискавично вмикаються захисні рефлексі, переорієнтовуючи в стан тривоги.

Правила № 2

РЕАКЦІЯ НА ТРАВМУ В ДІТЕЙ, ЯК І В ДРОСЛИХ, З ПЛИНОМ ЧАСУ МАЄ СВОЇ ЗАКОНОМІРНОСТІ, ПРОХОДИТЬ ПЕВНІ СТАДІЇ (ФАЗИ) ВІДРЕАГУВАННЯ. ПЕРША ДОПОМОГА НАДАЄТЬСЯ ДИТИНІ, ЗВАЖАЮЧИ НА ЇЇ ПОТРЕБУ І ФАЗУ ПЕРЕБІГУ ПІСЛЯТРАВМАТИЧНОГО ВІДРЕАГУВАННЯ

Правило № 3

У ДІТЕЙ ПЕРЕБІГ РЕАГУВАННЯ НА СТРЕС СПОСТЕРІГАЄТЬСЯ ІНАКШЕ НІЖ У ДОРΟΣЛИХ, ФАЗИ ВІДРЕАГУВАННЯ МОЖУТЬ ЗМІНЮВАТИ СВОЮ

ТИПОВУ ЧЕРГОВІСТЬ, ВИПАДАТИ (НЕ ПРОЯВЛЯТИСЬ ВЗАГАЛІ), НЕ МАТИ СВОЇХ ЧАСОВИХ ГРАНИЦЬ

Теоретичні та практичні рекомендації з надання першої допомоги (враховуючи потребу і фазу перебігу відреагування)

ФАЗА 1 («стан замороження», «шоковий стан»)

Коли? – під час травматичної події, чи відразу після перенесеного стресу

Що з дитиною? – відчуття холоду, спітнілість, дитина тремтить

Допомога

*забрати дитину з місця подій

*дати можливість зігрітись (одіяло, теплий одяг, слабкий теплий солодкий чай)

*дайте відчути дитині свою присутність (підтримуюча розмова, доброзичливий фізичний контакт)

*не демонструйте свою тривогу, хвилювання в присутності дитини

*дбайте про комфорт дитини (відсутність відчуття безпеки і комфорту в цій фазі є загрозливим чинником для виживання)

ФАЗА 2 (збудження)

Коли? – від кількох хвилин до кількох годин після подій, що викликали порушення

Що з дитиною? – фізичне та психічне збудження (дитина може плакати, безпідставно сміятись, бігати, кричати, не відпускати Вас ні на крок...)

Допомога

* дайте дитині відчувати себе в безпеці

*не залишайте дитину саму

*намагайтесь «витримати» будь яку, навіть нестерпнішу поведінку дитини

*в своїх діях намагайтесь дотримуватись темпу поведінки дитини (разом рухайтесь з дитиною, розмовляйте виразно, мова гучна з поступовим зниженням гучності, що дає можливість вгамовувати рухову активність. (будьте провідником і керманічем поведінки дитини)

* дбайте про безпеку дитини (поведінка є загрозливою для нещасних випадків)

* дозволяйте дитині плакати, чіплятись за Вас

*втішайте дитину, завжди будьте поруч

*зберігайте спокій

Застереження

**жодних вимог

**жодних аргументів

**жодних докорів

**вгамуйте свій страх і не демонструйте його дітям

ФАЗА 3 (заперечення, уникання)

Коли? – години – дні після події

Що з дитиною? – дитина зменшує свою активність, заперечує подію, що спричинила порушення, не хоче про це говорити, робить вигляд що нічого не чує, ховається. Спостерігається порушення сну, підвищена вразливість, дратівливість, злість на оточуючих та на себе. Досить часто в дитини є страх.

Деякі діти постійно грають в одну і ту ж гру (це нормальна поведінка дитини, яку можна контролювати).

Підставою звернутись за допомогою психолога є «застрягання» на грі в травматичну подію»

Допомога

* у дитини є нагальна потреба в спокої

* при можливості, чергуйте періоди дозованих розмов про подію з періодами свідомого уникання такого спілкування (будьте обережні, надмірно наполягаючи згадувати подію, Ви можете поглибити унікаючу поведінку, що може викликати навіть вороже ставлення до Вас).

* якщо унікаюча поведінка триває понад тиждень, звертайтеся за допомогою до психотравматерапевта (травматерапевта).

ФАЗА 4 (аналітична)

Коли? – години – дні після події

Що з дитиною? – прагнення зрозуміти те, що трапилось. «Критичний аналіз» травматичних подій (пошук правди та змісту того що сталося, прагнення «передбачити» наслідки подій у майбутньому, «змінене» бачення себе та світу. Усвідомлення того, що «життя розділилось» на «до» і «після». Дитина переживає жахливий досвід, відтворюючи його в іграх, і в цих же іграх намагається знайти вихід.

Інколи можусь виникати питання про сенс життя, страждання, про їх причини та наслідки (ЗАСТЕРЕЖЕННЯ: така поведінка дитини повинна насторожити дорослих, адже ця поведінка може викликати суїцидальні наміри).

Допомога

- * продовжуйте спілкуватись з дитиною (розмовляйте, грайтеся, ліпіть, малюйте...) У цих іграх можна здійснювати спроби спрямовувати контекст спілкування в травматичну подію (будьте уважні – нічого не робіть у супротив волі дитини, при появі хвилювання дитини, «виходьте» з травматичних подій)
- * при потребі звертайтеся до психолога
- * оберігайте дитину від будь-якого додаткового стресу
- * не дозволяти перебувати в стані бездіяльності
- * зрозумілою для віку мовою пояснюйте все, що відбувається. Пояснюйте ті чи інші заходи були доцільними (медичне втручання, похорон...)
- * дитина повинна відчувати постійний контроль над ситуацією
- * не приховувати, не спілкуватись натяками, бути щирими та відкритими
- * стежте, щоб дитина достатньо спала і повноцінно харчувалась
- * слідкуйте, щоб фази свідомого заглиблення в тему чергувались з фазами свідомого відволікання від неї

Застереження

- ** не докучайте дитині
- ** будьте готові слухати і вислуховувати
- ** не вимагайте пояснень
- ** не чиніть тиску

ФАЗА (опрацювання проблеми)

Коли? – дні – тижні після події

Що з дитиною? – відсутність симптомів. Згадуючи про травматичну подію, вже не виникає «травматичне навантаження». Дитина спокійно може про це розповідати і її більше не переповнюють негативні почуття з минулих травматичних подій. В дитини не залишається негативних переконань про себе та про світ.

У ВИПАДКУ ВАЖКОГО ПЕРЕБІГУ ВСІХ ФАЗ ВІДРЕАГУВАННЯ, ПРИ НАДМІРНІЙ ТРИВОЖНОСТІ ДОРΟΣЛИХ ЗА СТАН ДИТИНИ, ПРИ ТРИВАЛОСТІ СИМПТОМАТИКИ ПОНАД ЧОТИРИ ТИЖНІ, ЗВЕРТАЙТЕСЬ ЗА СПЕЦІАЛІЗОВАНОЮ ДОПОМОГОЮ ДО ФАХІВЦЯ.