**«Перша психологічна допомога. Алгоритм дій»**

Війна в Україні стала стресом для усіх учасників освітнього процесу. За таких умов істотно зростає роль психологічної служби системи освіти, яка має забезпечувати своєчасне і систематичне надання психологічної та соціально-педагогічної підтримки усім учасникам освітнього процесу відповідно до цілей та завдань функціонування системи освіти. Саме психологічна служба покликана навчити дитину жити в мирі із самим собою та з іншими, вступати у взаємостосунки із світом так, щоб життя приносило задоволення.

Поняття «перша психологічна допомога» найбільшого свого розвитку здобуло в межах екстремальної психології, практичні навички надання цієї допомоги удосконалюються фахівцями, які працюють під час надзвичайних ситуацій.

Перша психологічна допомога – це сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної психологічної допомоги людям, які зазнали впливу значних стресорів. Її надання не передбачає значної професійної підготовки, достатньо педагогічних знань, отриманих в межах загальноосвітнього психологічного інформування, і природної здатності проявляти співчуття, людяність. Важливою характеристикою першої психологічної допомоги є її простота. Потреба у першій психологічній допомозі залежить від глибини впливу події на людину. Ступінь впливу зазвичай визначається як незначний, помірний, тяжкий. У більшості випадків перша психологічна допомога надається під час тяжкого впливу психотравмуючої події на особу. Саме оцінка поведінки постраждалого є вирішальною для прийняття рішення про надання першої психологічної допомоги. З цієї точки зору важливим є оцінка станів.

Перша психологічна допомога (далі - ППД) визначає гуманні, підтримуючі заходи реагування на страждання особи, яка може потребувати підтримки.

**ППД включає такі елементи:**

* ненав’язливе надання практичної допомоги та підтримки;
* оцінювання потреб і проблем;
* надання допомоги в задоволенні базових потреб (наприклад: їжа, вода,
* інформація);
* слухання людей, не примушуючи їх говорити;
* розрада та заспокоєння людей;
* надання допомоги в отриманні інформації, встановленні зв’язку із
* службами та структурами соціальної підтримки;
* захист людини від подальшої шкоди.

**Завдання ППД:**

* формувати відчуття безпеки, зв’язку з іншими людьми, спокою і надії;
* сприяти доступу до соціальної, фізичної та емоційної підтримки;
* зміцнювати віру в можливість допомогти собі та оточуючим.

**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 обняти, то обов’язково
* спитати 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 дізнатися»;
* надавати інформацію зрозумілою мовою, простими словами;
* висловлювати співпереживання людям, які говорять вам про свої почуття,
* перенесену втрату чи важливі події (втрата будинку, смерть близької людини
* тощо);
* надати людині можливість помовчати.

**Під час надання 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 чи не зробила, або її емоціям;
* вигадувати того, чого не знаєте;
* використовувати специфічні терміни;
* давати обіцянки;
* переказувати співрозмовнику оповідання, почуті 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 (наприклад,
* називати їх «божевільними»).

**Основи психологічної комунікації:**

* пам’ятати і розуміти, що в цьому стані людина є дуже схильною до

навіювання та впливу, тому будь-яке слово може спричинити реакцію як миттєву, так і відстрочену; використовувати принцип «приєднання і ведення»: якщо людина сидить, фахівець також сідає;

* якщо потерпілий рухається – активна психомоторна реакція, то фахівець, «приєднуючись», також починає рухатись, поступово сповільнюючи темп;
* бути «активною силою», яка повертає людину до ситуації «тут і зараз»;
* використовувати фрази-інтервенції чітко, коротко, впевнено. Нести посил: «Я з Вами, Ви не один. Я можу Вам допомогти»;
* обов’язково представитися: «Я (ім’я)»;
* сфокусувати потерпілого перш за все на фізичних відчуттях, наприклад:

взяти за руку та попросити потиснути вашу руку (спитавши дозволу). Цим фахівець сприяє поверненню до людини відчуття контролю й активізує здатність відчувати своє тіло;

* використовувати техніку «Три так» для встановлення ефективного

контакту: поставити послідовно три прості запитання, на які людина з великою ймовірністю відповідатиме «так»;

* поставити питання, що передбачає вибір, або попросити про щось, що людина здатна виконати, наприклад: налити в стакан води для себе, спитати, що вона хоче випити (чай чи каву), розповісти, куди вона піде, як тільки відчує себе краще;
* уникати конфронтації, підтримувати будь-які позитивні зміни в поведінці потерпілої людини, заохочуючи словами і жестами;
* зосередитися на досвіді потерпілої людини в подоланні стресових ситуацій, закінчуючи первинну інтервенцію. Звернутися до того, як у минулому вона долала стреси, що саме допомогло їй справлятися;
* надати інформацію про можливі стани після травматичної події, контакти фахівців, до яких людина може звернутися в разі потреби.