

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА УЧАСНИКАМ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

*Мушинський Віктор
Петрович, керівник
психологічної служби
системи освіти*

Одним із головних завдань закладів освіти в умовах воєнного стану є повсякденна психологічна допомога та емоційна підтримка учасників освітнього процесу.

Першу психологічну допомогу та емоційну підтримку на різних рівнях у закладі освіти проводять усі педагогічні працівники (*вчителі-предметники, класні керівники, практичні психологи, соціальні педагоги, медичн(а/ий) сестра/брат тощо*). Також до цього процесу залучаються батьки учнів та засоби масової інформації.

НОРМАТИВНО-ПРАВОВА ДОКУМЕНТАЦІЯ

- Лист МОНУ №1/3737-22 від 29.03.2022 р. «Про забезпечення психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану в Україні».
- Лист МОНУ № 1/3872-22 від 04.04.2022 р. «Про методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій».
- Лист МОНУ № 1/ 8794-22 від 02.08.2022 р. «Щодо діяльності психологічної служби у системі освіти в 2022/2023 навчальному році».
- Розділ 5 Наказу Міністерства економіки України від 24.11.2020 р. за №2425-20 «Про затвердження професійного стандарту «Практичний психолог закладу освіти».

НАУКОВО-МЕТОДИЧНА ЛІТЕРАТУРА

- **Посібник з реабілітації** для батьків, учителів та лідерів громад «Як допомогти дітям пережити травматичні події» / Copyright 2022; Child Mind Institute.
- **Слюсаревський М.М., Григоровська Л.В.** Психологічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах війни. // Вісник НАПН України, 2022, 4(1) - <https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4129>
- **Психологічна допомога дитині** у психотравмуючій ситуації. Методичний посібник. / Уклад. : Г.Б.Растроста . – Суми. НВВ КЗ СОІППО : 2018. 64с.
- **Психологічна допомога постраждалим** внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко... Царенко Л. Г.; за ред. З. Г. Кісарчук. – К. : ТОВ “Видавництво “Логос”. – 207 с.
- **Сміт П., Дирегров Е., Юле У.** Діти та війна: навчання технік зцілення. Посібник. / Інститут психічного здоров'я УКУ, 2014.
- **ПЕРВАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ.** Пособие для членов отряда быстрого реагирования Общества Красного Креста Украины, г. Киев, 2017г.

ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЛЮДИНИ В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ

Класифікація надзвичайних ситуацій

Надзвичайна ситуація

Природного
характеру

Техногенного
характеру

Соціально -
політичного характеру

Воєнного
характеру

Надзвичайна ситуація (НС) - порушення нормальних умов життя і діяльності людей на об'єкті або території, спричинене аварією, катастрофою, стихійним лихом чи іншою небезпечною подією, яка призвела (може призвести) до загибелі людей та/або значних матеріальних втрат



Фактори, що впливають на стан людини в екстремальній ситуації

1. Раптовість виникнення події
2. Відсутність досвіду
3. Тривалість події
4. Втрата контролю над ситуацією
5. Стан невизначеності
6. Нестабільність ситуації
7. Експозиція смерті
8. Розлука, горе та втрати
9. Поведінка в кризовій ситуації
10. Масштаб руйнування

**В умовах надзвичайної
ситуації будь-яка
людина завжди знаходиться
в стані психічного
збудження.**

**Це вважається нормою.
Оптимальним є середній
рівень збудження.**

**В екстремальних умовах
в результаті інтенсивної
дії несприятливих
факторів оточуючого
середовища на психіку
особистості, можуть
виникати психотравмуючі
події в різних сферах
життєдіяльності людини.**

Психотравмуюча подія – це переживання невідповідності між загрозливими факторами ситуації та індивідуальними можливостями їх подолання, яке супроводжується інтенсивним страхом, гострим відчуттям безпорадності та втрати контролю, когнітивними змінами та змінами у способах регуляції афектів, що спричиняє іноді тривалі фізичні, психічні та особистісні розлади.

Два типи психотравмуючих подій

Тип 1. Психічна травма

- Короткострокова, несподівана травматична подія (сексуальне насильство, природні катастрофи, ДТП, вибухи, стрілянина).
- Несподіваність, раптовість. Ізольоване, досить рідкісне травматичне переживання. Подія залишає глибокий слід в психіці людини. Призводить до виникнення типових симптомів ПТСР.

Тип 2. Психотравмуюча ситуація

- Постійний вплив з повторенням травматичного стресора – серійна травматизація або пролонгована травматична подія (повторювана травматична дія).
- Спочатку переживається як травма типу 1, але в міру того як травматична подія повторюється, людина переживає страх повторення травми. Призводить до так званого комплексного ПТСР.

В ситуації гострого стресового розладу порушується баланс між емоційними та когнітивними структурами особистості – поведінка людини регулюється лише емоціями.

Психологічна допомога спрямована на відновлення балансу шляхом когнітивного оволодіння емоціями. Досягнення когнітивного розуміння своїх емоцій дозволяє людині відновити контроль над ними та приймати необхідні рішення.

Стресостійкість особистості

- Стресостійкість особистості забезпечує ефективність і надійність діяльності, психічне і фізичне здоров'я особистості під час і після травматичних подій.
- Висока стресостійкість забезпечує успішність виконання професійних обов'язків в екстремальних умовах, збереження працездатності і здоров'я особистості після впливу екстремальних факторів зовнішнього середовища.
- Низький рівень стресостійкості, нездатність людини протидіяти стресам призводить до негативних наслідків у психічній, соціальній, професійній і поведінковій сферах: різноманітних проявів посттравматичних стресових розладів.

Стресостійкість особистості формується на основі багаторазового повторення зіткнення особистості зі стресогенними факторами.

Це зіткнення проявляється в складному процесі, що включає:

- оцінку стресової ситуації,

- регуляцію діяльності в стресогенних умовах,

- подолання стресу або копінгову поведінку,

- вплив на особистість травматичних подій,

- пропрацювання травматичного досвіду.

Типологія стресостійкості

- Високий рівень

- стресостійкі: спокійно реагують на будь-які зовнішні зміни.

- Середній рівень

- стресотреновані: спокійно реагують на поступові зміни, але важко на швидкі та різкі;
 - стресогальмівні: спокійно реагують на різкі зміни але із значним напруженням на повільні та довготривалі.

- Низький рівень

- стресонестійкі: інертні, дуже важко реагують на будь-які зміни звичних умов життєдіяльності.

Симптоматичний опитувальник самопочуття (СОС)

- **Інструкція:** Опитувальник виявляє особливості вашого самопочуття на даний період часу. Вам необхідно однозначно відповісти на 42 питання: або «так», або «ні». В бланку в колонці «Так-ні» ставте знак «+» (так), або знак «-» (ні).

№ п/п	Твердження	Так- ні
1	Мене мало цікавлять оточуючі мене люди і їх життя.	
2	Я часто не можу позбавитись від деяких нав'язливих думок.	
3	У мене часто змінюється настрій.	
4	Мене закачує в будь-якому виді транспорту.	
5	Я погано сплю і важко прокидаюсь.	
6	Насамоті у мене часто з'являються туга або тривожні думки.	
7	Я часто приймаю заспокійливі або стимулючі засоби.	
8	Як правило, мене втомлює спілкування з іншими людьми, я прагну усамотнення.	
9	Я часто зазнаю труднощів в управлінні своїми думками і бажаннями.	
10	Я не очікую нічого хорошого в моєму майбутньому житті.	

№ п/п	Твердження	Так- ні
11	Інколи у мене буває запаморечення або слабкість в тілі.	
12	Часто я довго не можу заснути.	
13	Інколи я відчуваю тривогу чи страх на значній висоті.	
14	Зазвичай мені важко відключитися навідь від незначних конфліктів та повсякденних неприємностей на роботі.	
15	Мені доводиться спілкуватися з багатьма людьми, які мене дратують чи виводять мене із стану рівноваги.	
16	Як правило, мені важко сконцентруватися на одній справі чи діях.	
17	Інколи я приймаю заспокійливі чи збуджуючі засоби.	
18	Мене закачує в деяких видах транспорту.	
19	Зранку я часто відчуваю себе розбитим.	
20	Я остерігаюсь, що оточуючі люди можуть прочитати мої думки.	

№ п/п	Твердження	Так- ні
21	Інколи я приймаю снотворне.	
22	Фізичні вправи і спорт мене не приваблюють.	
23	В діловому спілкуванні я часто не встигаю сказати все, що хочу.	
24	У мене часто буває поганий настрій.	
25	Інколи мене турбують приступи задухи чи серцебиття.	
26	Я часто прокидаюсь вночі.	
27	Інколи я відчуваю тривогу і страх в темряві та в закритих приміщеннях.	
28	Найкращий спосіб вирішення складного питання — «втопити» його в вині.	
29	Після робочого тижня я волію відпочивати насамоті і без фізичних навантажень.	
30	У мене бувають думки, яких мені важко позбутися.	
31	Мій настрій часто змінюється протягом дня без явних причин.	

№ п/п	Твердження	Так- ні
32	Інколи у мене бувають приступи тремтіння чи жару.	
33	У мене бувають страшні сновидіння.	
34	У мене бувають нав'язливі страхи.	
35	Після сильних стресів я бажаю «забутися» і «вітключитися» від усього.	
36	Фізичні вправи рідко дають мені бадьорість та енергію.	
37	Часто я не можу впорядкувати свої думки і сконцентруватися на головному.	
38	Мій настрій дуже нестійкий і залежить від зовнішніх обставин.	
39	Інколи у мене виникають неприємні відчуття в різних частинах тіла.	
40	Інколи у мене буває снохождіння.	
41	Я постійно відчуваю тривогу та очікую неприємностей.	
42	Я постійно приймаю заспокійливі чи збуджуючі засоби, щоб нормалізувати свій стан та краще пристосуватися до життєвих обставин.	
Загальна кількість балів		

Обробка і оцінка результатів

Відповіді «так» — 1 бал,
«ні» — 0 балів.

Підрахуйте загальну кількість
набраних балів – сумарний
показник адаптованості.

Показник адаптованості та рівня стресостійкості

- **До 15 балів.** Високий рівень психологічної стійкості до екстремальних умов, стан гарної адаптованості.
- **16–26 балів.** Середній рівень психологічної стійкості до екстремальних умов, стан задовільної адаптованості.
- **27–42 балів.** Низька стресостійкість, високий ризик патологічних стрес-реакцій і невротичних розладів, стан незадовільної адаптації (дезадаптації).

Ресурси стресостійкості

- **Надія** - психологічна категорія, що сприяє життю і зростанню.
- **Раціональна віра** - переконаність в тому, що існує велика кількість реальних можливостей і потрібно вчасно виявити ці можливості.
- **Душевна сила** – мужність, життєстійкість - здатність чинити опір.
- **Соціальна підтримка** є важливим ресурсом збереження психологічної стійкості особистості в стресових ситуаціях.
- **Психологічна компетентність** - рівень психологічної освіченості і культури. Разом із соціальним досвідом вона визначає конкретні форми адаптивних процесів в стресових ситуаціях.

**ПСИХОЛОГІЧНА
ДОПОМОГА
ЗДОБУВАЧАМ ОСВІТИ**

**Фактори, що
впливають на
психоемоційний стан
дітей в умовах
воєнного стану**

- розлука з батьками,
близькими або їх
смерть;
- розлука з
однокласниками,
втрата друзів;
- насилля щодо дітей чи
їхніх рідних та
близьких;
- обстріли, повітряні
тривоги;
- масштаб руйнування;
- переїзд в інше місце чи

Про необхідність психологічної допомоги більшості наших дітей свідчать результати опитування, яке було проведено дослідницькою компанією *Gradus Research*.

За їхніми даними, 75% від усіх батьків, які взяли участь в опитуванні, стверджують, що їхні діти демонструють ті чи інші ознаки психотравматизації.

Найбільш розповсюдженою ознакою є швидке та безпричинне коливання настрою від гарного до поганого.

Це спостерігається у 45% дітей.

На другому місці – підвищений рівень тривожності – у 41% дітей.

Далі фізіологічні потреби дітей. За словами батьків:

29% дітей мають порушення сну;

10% страждають від нічних кошмарів,

20% дітей – мають поганий апетит.

20% дітей часто згадують та обговорюють пережиті та побачені події;

7% дітей відіграють побачене і пережите у формі гри;
у 13% дітей зменшилося або взагалі припинилося бажання спілкуватися з іншими людьми.

Те, як діти реагують на труднощі війни, залежить від їх віку, типу ВНД (стресостійкості), рівня розвитку та місця знаходження. Це також залежить від того, як взаємодіють з ними дорослі: їхні батьки, піклувальники, педагоги та інші дорослі. Діти та підлітки, які розлучилися зі своїми батьками або піклувальниками, в першу чергу потребують допомоги з боку оточуючих в задоволенні основних життєвих потреб.

Рівні психосоціального розвитку

- **«НОРМА»** - відповідно до вікової норми;
- **«ГРУПА РИЗИКУ»** - граничний рівень вікової норми (гіперактивність, ЗПР, невротизація, акцентуації характеру і т.п.);
- **«ОСОБЛИВИЙ СТАТУС»** - відхилення від вікової норми (діти з ООП, сироти, обдаровані)

Тип ВНД та стресостійкість

- **«СТРЕСОСТІЙКІ» (врівноважені)** - відносно швидко адаптуються до нових умов життєдіяльності;
- **«СТРЕСОВРАЗЛИВІ» (імпульсивні, інертні)** - мають ті чи інші особливості під час адаптації до нових умов життєдіяльності;
- **«СТРЕСОНЕСТІЙКІ» (слабкі)** - важко адаптуються до нових умов життєдіяльності або дезадаптуються.

Місце знаходження

- **«МІСЦЕВІ»** - залишились на місці постійного проживання;
- **«ПЕРЕМІЩЕНІ»** - внутрішньо переміщені в межах України;
- **«МІГРАНТИ»** - тимчасово проживають за межами України.

Вікові категорії здобувачів освіти

- 0 – 3 роки
- 4 – 6 років
- 7 – 10 років
- 11 – 13 років
- 14 – 18 років

ВІКОВИХ
КАТЕГОРІЙ
РЕАГУЮТЬ НА
СТРЕСОВІ
ФАКТОРИ ТА
СПРИЙМАЮТЬ
НАДЗВИЧАЙНУ

0-3 роки

Діти в цьому віці під час стресу можуть бути дратівливими, плакати, виявляти надокучливу або агресивну поведінку. Вони завжди бояться незрозумілих звуків, криків, різких рухів та потребують фізичної близькості батьків. Під час воєнних дій потрібно забезпечити присутність батьків, або осіб що їх замінюють, та тактильний контакт.

4-6 років

Такі діти під час стресу найбільше відчують безпорадність, безсилля та страх розлуки. У своїх іграх вони можуть відображати реальну ситуацію, чи, навпаки, відмовлятися визнавати реальність – заглиблюватися в себе й не бажати спілкуватися з однолітками і дорослими. Для них страшно розлучитися з батьками, тому вони насамперед потребують безпеки.

7-10 років

Для цього віку характерні почуття провини, неспроможність, фантазії, в яких дитина бачить себе «рятівником», "зацикленість" на подробицях події. Для дитини страшно втратити те, до чого вона звикла, вона важко звикає до нових умов, боїться смерті та ставить питання з цього приводу, добре розуміє загрозу, може переживати страх і думає про майбутнє. З такими дітьми треба обговорювати події та їх переживання.

11-13 років

Наближення до підліткової кризи – один із самих стресових періодів в житті дитини. Для поведінки в цьому віці характерні дратівливість, жах, депресія.

Діти можуть поводитись агресивно й не приймати правила. Для них страшно втратити життя, близьких, дім, звичний спосіб життя. В цьому віці підлітки розуміють що відбувається, прогнозують майбутнє, але незначний власний досвід викликає тривожність.

Дорослим слід відверто говорити про свої переживання, страхи й допомагати дітям відтворювати соціальні зв'язки.

14-18 років

В цьому віці підлітки виявляють найбільш небезпечну поведінку. Вони бояться втратити себе, своє становище, життя, близьких. Можуть радикально сприймати ситуацію, адже підліток тільки «стає на ноги», а звичний світ руйнується. Дорослим не слід заохочувати підлітка брати на себе роль «дорослої людини». З ним потрібно ділитися досвідом, розмовляти, допомагати знизити емоційну напругу, дати можливість бути самим собою, природньо висловлювати свої переживання. Саме головне – не втрачати емоційний контакт.

Зверніть увагу!

Майже у дітей всіх вікових категорій спостерігається регресивна поведінка –

діти капризують, не виконують домовленостей, не дотримуються режиму, втрачають деякі набуті навички. Це нормально в умовах надзвичайної ситуації. Перш за все – безпека та виживання. При нормалізації ситуації все можна буде відновити.

**ВИДИ,
МЕТОДИ ТА
ФОРМИ
ПСИХОЛОГІЧНОЇ
ДОПОМОГИ**

ДІАГНОСТИЧНИЙ МОНІТОРИНГ

- **Мета:** одержання об'єктивної інформації щодо актуального психоемоційного стану здобувачів освіти.
- **Методи:** діагностичний мінімум, структуроване спостереження, експрес-тестування, експертне опитування, анкетування.

ПРОФІЛАКТИЧНО-ПРОСВІТНИЦЬКИЙ СУПРОВІД

- **Мета:** попередження та подолання негативних чинників, які впливають на психосоціальний розвиток дітей в умовах воєнного стану, підвищення рівня стресостійкості, оволодіння техніками саморегуляції.
- **Форми і методи:** «психологічні хвилинки», «години психолога», уроки психології, заняття з елементами тренінгу, розвивальні ігри та вправи, сеанси психологічного розвантаження, поради та пам'ятки, інформаційні плакати, телефон довіри.

ПСИХОЛОПІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ

- **Мета:** допомога у вирішенні актуальних психологічних проблем та формування психологічної компетентності.
- **Форми:** індивідуальна і групова; очна та дистанційна; розмовна чи листування.
- **Методи:** бесіда, інтерв'ю, обговорення проблемної ситуації.

ПЕРША ПСИХОЛОПЧНА ДОПОМОГА

- **Мета:** надання загальнолюдської підтримки та екстреної психологічної допомоги особам, які знаходяться в стані гострого стресового розладу (агресивна поведінка, ступор, апатія, страх, паніка, плач, нервові тремтіння, істерика, рухове збудження, психогенний шок).
- **Методи:** спостерігай, слухай, спрямовуй.
- **Форми:** протоколи надання першої психологічної допомоги під час переживання негативних психічних реакцій та станів.

СПЕЦІАЛІЗОВАНА ПСИХОЛОПЧНА ДОПОМОГА: ПСИХОКОРЕКЦІЯ ТА ПСИХОТЕРАПІЯ

- **Мета:** відреагування психотравматичних переживань та гармонізація психоемоційної сфери.
- **Форми:** індивідуальна і групова, спонтанна і директивна, вербальна і невербальна.
- **Методи:** арт-терапія, психодрама, когнітивно-поведінкова терапія.
- **Психотехніки:** метод когнітивно-метафоричної реструктуризації травматичного досвіду шляхом створення казок-метафор; малювання; проєктивні картки; театр емоцій; театр ляльок; плейбек-театр; рольові ігри.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА БАТЬКАМ

НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

Надання рекомендацій, спрямованих на усвідомлення дорослими, які опікуються дітьми, закономірностей зміни поведінки дитини, проявів у неї в стресовій ситуації таких не дуже характерних у звичних умовах емоційних станів та поведінкових реакцій, як роздратованість, агресія, примхливість, більша, ніж зазвичай, вимогливість, навіть певний регрес, підвищена чутливість до сигналів тіла дорослого, що перебуває поруч, його міміки та емоцій.

Саморегуляція - збереження контролю за власним психоемоційним станом за допомогою експрес-тестів, оволодіння конкретними техніками опанування тривоги, зняття напруженості в ситуації стресу, самопідтримки, необхідної для того, щоб стати опорою дитині, створювати в неї, наскільки це можливо, відчуття захищеності, контролю над зовнішніми обставинами.

ВИДИ І ФОРМИ ПСИХОЛОПЧНОЇ ДОПОМОГИ

- **Діагностичний моніторинг:** експрес-тестування діагностично-рефлексивного спрямування.
- **Профілактично-просвітницький супровід:** інформаційні повідомлення, рекомендації, круглі столи, психологічні студії, заняття з елементами тренінгу, групи підтримки.
- **Психологічне консультування:** допомога у вирішенні психологічних проблем дітей та усвідомлення власних актуальних станів в умовах надзвичайної ситуації.
- **Диспетчерська допомога:** у разі потреби залучення необхідних спеціалістів – корекційних педагогів, соціальних працівників, психотерапевтів, медиків.

ЩОДО
НАДАННЯ
ДОПОМОГИ
ДІТЯМ В
УМОВАХ
ВОЄННОГО
СТАНУ

1. Говоріть з дитиною

Обговорюйте з дітьми їхні почуття, спостерігайте за поведінкою та реакцією на страшні події. Постійно нагадуйте, що вони під вашим захистом. Якщо є можливість, нехай дитина робить щось руками – ліпить, малює або складає конструктор.

2. Будьте поруч

Надавайте дітям підтримку, у тому числі у вигляді обіймів. Намагайтеся робити щось разом, приділяйте їм більше часу, ніж раніше.

3. Будьте прикладом

Емоційний стан дорослих легко передається дитині. Частіше кажіть, що все налагодиться, діліться з ними тим, що вам допомагає триматись.

4. Контролюйте себе

Коли дорослі втрачають самоконтроль, це дуже впливає на дітей. Вони можуть злякатися та замкнутися. Більшість дорослих зараз відчують страх, біль, злість та втому. Намагайтеся тримати себе в руках. Хоча б, коли діти поруч з вами.

5. Не забувайте про режим

Намагайтеся, наскільки це можливо, дотримуватися режиму та пам'ятати про сімейні ритуали. Вкладайте дитину спати в той самий час, як вкладалися раніше. Не забувайте про повноцінні прийоми їжі.

Навіть, якщо ви знаходитесь у бомбосховищі, читайте дітям казки перед сном, якщо робили це раніше.

6. Не забувайте про ігри

Найкраща терапія під час складних життєвих обставин – це гра. Давайте дитині можливість гратися, дивитися мультфільми, бігати та стрибати. Дозвольте дітям брати з собою в укриття улюблену іграшку.

7. Підтримуйте один одного

Постійно підтримуйте дітей. Говоріть, які вони хоробрі, як добре вони справляються з ситуацією, як вправно допомагають дорослим. Вірте у перемогу.

8. Не забувайте про почуття гумору

Намагайтесь жартувати та посміхатися, не зважаючи на складну ситуацію. Сприяйте тому, щоб ваші діти та близькі не втрачали радість та віру у майбутнє.

Гумор надає терапевтичний ефект, підтримує та зцілює.

9. Відновлюйте сили

І дорослим, і дітям потрібна енергія.
Дбайте про сон, харчування, рухову
активність.

Опановуйте методи психоемоційної
саморегуляції – вправи на дихання,
візуалізація, словесні настанови,
релаксація, медитація, арт-терапевтичні
техніки.

Спілкуйтеся з природою, складайте плани
на майбутнє, вірте в життя.

**ПСИХОЛОГІЧНА
ДОПОМОГА
ПЕДАГОГІЧНИМ
ПРАЦІВНИКАМ**

НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

- **Методичний:** розвиток та удосконалення знань, умінь і навичок щодо збереження психічного здоров'я та емоційної підтримки здобувачів освіти в умовах воєнного стану.
- **Профілактичний:** відновлення ресурсності та формування адаптаційних механізмів психіки; оволодіння техніками, методиками та вправами, спрямованими на самопідтримку.
- **Консультативний:** допомога у вирішенні актуальних психологічних проблем під час здійснення освітнього процесу в умовах воєнного стану.

МЕТОДИЧНИЙ НАПРЯМ

- **Інформаційно-методична підтримка** щодо особистісних реакцій та психоемоційних станів в умовах надзвичайної ситуації – рекомендації, інформаційні плакати, стенди, пам'ятки, бюлетні і т. п.
- **Навчально-методичні заходи** щодо підвищення психологічної та здоров'язберезувальної компетентності – тематичні курси, семінари, тренінги, круглі столи, практикуми, майстер-класи, науково-методична література.

ПРОФІЛАКТИЧНИЙ НАПРЯМ

- **Діагностично-рефлексивний моніторинг** щодо своєчасного виявлення та усунення негативних психоемоційних станів (стрес, емоційне вигорання, хронічна втома, невротичні та психосоматичні розлади) – експрес-тестування, анкетування, опитування, структуроване спостереження (щоденник емоцій).
- **Розвиток та удосконалення професійної психопієни** з метою збереження та укріплення психоемоційного благополуччя
 - Оволодіння психотехніками, спрямованими на саморегуляцію психоемоційних станів, нормалізацію структурних компонентів особистості, підтримання необхідного рівня працездатності;
 - Організація роботи групи підтримки;
 - Проведення сеансів психологічного розвантаження.

КОНСУЛЬТАТИВНИЙ НАПРЯМ

- **Психологічне консультування** з метою усвідомлення та вирішення актуальних психологічних проблем професійної діяльності.
- **Групові консультації** (тренінгові групи) для обміну актуальною інформацією та налагодження міжособистісної взаємодопомоги.
- **Диспетчерська підтримка** щодо залучення необхідних спеціалістів у разі необхідності надання спеціалізованої допомоги (психотерапевти, медичні психологи, лікарі).

Що можуть зробити вчителі, аби допомогти учням

Відновіть щоденний порядок дня у повному обсязі. Діти, як правило, функціонують краще, коли знають, чого очікувати. Повернення до шкільної рутини допоможе учням відчувати, що тривожні події не взяли під контроль кожен аспект їхнього повсякденного життя.

Підтримуйте очікування учнів. Не обов'язково, аби все було ідеально. Але дуже корисно виконувати домашнє завдання та виконувати прості завдання в класі.

- **Зверніть увагу на ознаки того, що дитині може знадобитися додаткова допомога.** Учні, які не в змозі нормально навчатися через почуття сильного смутку, страху або гніву, слід направити до фахівця з психічного здоров'я. Діти можуть відчувати страждання, що проявляється як фізичне нездужання — головний біль, болі в животі або сильна втома. Проводьте «психологічні хвилинки».
- Допоможіть дітям зрозуміти більше про те, що сталося.** Наприклад, ви можете згадати різні види допомоги, які надходять, і надати позитивні ідеї подолання.

Запевняйте дітей, що працівники школи дбають про їхню безпеку. Страхи дітей зменшуються, коли вони знають, що дорослі, яким довіряють, роблять усе можливе, щоб піклуватися про них.

Залишайтеся на зв'язку з батьками. Розкажіть їм про шкільні програми і заходи, щоб вони могли підготуватися до обговорень, які можна продовжити вдома. Заохочуйте батьків обмежити доступ своїх дітей до новин.

Бережіть себе. Допомога вашим учням може зайняти стільки часу й зусиль, що ви можете знехтувати собою. Знайдіть, як вам і вашим колегам підтримати один одного.

**ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА
ПРАКТИЧНИМ
ПСИХОЛОГАМ,
СОЦІАЛЬНИМ ПЕДАГОГАМ
І ВОЛОНТЕРАМ**

ФАКТОРИ РИЗИКУ

- Робота в екстремальних умовах та надання допомоги людям, які перебувають в стані психоемоційного напруження, значно підвищує ймовірність **емоційного вигорання** у співробітників, внаслідок впливу хронічного стресу. Такі люди можуть забувати про власне благополуччя, про необхідність відпочинку та відновлення сил. Вони відчують, що потрібні іншим і відкладають на потім задоволення необхідних для підтримання власного енергетичного потенціалу фізіологічних потреб.

Стандартні методи психологічного впливу, як правило, не застосовуються. Психодіагностика, консультування та корекція мають свою специфіку.

В умовах дефіциту часу, дії практичного психолога залежать від стану людини та мети психологічного впливу: підтримати, вислухати, зняти психоемоційну напругу, залучити необхідних спеціалістів.

ГОТОВНІСТЬ ДО
НАДАННЯ
ПСИХОЛОГІЧНОЇ
ДОПОМОГИ В УМОВАХ
НАДЗВИЧАЙНОЇ
СИТУАЦІЇ

1. Володіння необхідними професійними навичками («психотехніками»), які дозволяють йому надавати екстрену психологічну допомогу.

2. Внутрішня готовність фахівця до роботи з темою горя, смерті, втрати.

3. Достатній рівень стресостійкості.

Стресостійкість – здатність людини справлятися с труднощами, а також здатність відновлювати та підтримувати душевну рівновагу відразу після її втрати. Часто таку здібність характеризують як вміння «амортизувати» психоемоційний удар і швидко «відновитися».

4. Володіння психотехніками самодопомоги.

Фахівці, які надають допомогу,
повинні також піклуватися про
себе, а не тільки про інших.

Самодопомога надає можливість
підтримувати душевну рівновагу
та знаходити необхідні ресурси
для продовження роботи в
екстремальних умовах.

ПСИХОЛОПЧНА ДОПОМОГА ФАХІВЦЯМ

- **Підтримка колег за принципом «рівний - рівному»**

Ефективний метод надання допомоги під час екстремальної ситуації, який дозволяє оптимально використовувати як ресурси організації, так і особистісні ресурси співробітників.

Ключові елементи:

- Участь, емпатія, повага і довіра
- Активне слухання та комунікація
- Співробітництво у вирішенні проблем
- Обговорення роботи, обмін досвідом

ФОРМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ:

**I. НЕФОРМАЛЬНА
ПІДТРИМКА**

**II. ОРГАНІЗАЦІЯ
ГРУПИ ПІДТРИМКИ**

I. НЕФОРМАЛЬНА ПІДТРИМКА

Надається колегами, які знаходяться поряд, або працюють в одній команді.

Вона включає:

- спостереження за психоемоційним станом;
- можливість прийти на допомогу;
- поради щодо застосування тих чи інших форм та методів роботи;
- сприяння психоемоційному розвантаженню.

II. ОРГАНІЗАЦІЯ ГРУПИ ПІДТРИМКИ

Психологічна підтримка надається в інтервізійній групі шляхом обговорення події, яку всім довелося пережити, чи ситуації, з якою стикнулись всі учасники.

Організація передбачає:

1. Визначення місця та часу зібрання.
2. Призначення ведучого.
3. Визначення мети та теми зустрічей.
4. Обмін думками та досвідом.
5. Регулярність проведення (раз на тиждень, два рази чи щоденно)

РЕКОМЕНДАЦІЇ психологічної самодопомоги

- Візьміть на себе відповідальність за власне життя
- Регулярно висипайтесь
- Регулярно робіть перерви
- Регулярно робіть зарядку або які-небудь фізичні вправи
- Регулярно дотримуйтесь збалансованої дієти
- Регулярно підтримуйте контакти з іншими людьми
- Регулярно виділяйте час, щоб побути на самоті
- Ведіть щоденник/журнал та описуйте в ньому свій досвід
- Регулярно використовуйте звичні для вас оздоровчі практики (медитація, молитва, йога та інше)
- Своєчасно звертайте увагу на ранні симптоми/ознаки стресу (діагностичний моніторинг)

Експрес-тест «ВАШ СТАН НАПРУЖЕННЯ»

Інструкція: Прочитайте
твердження. Виберіть один із
запропонованих варіантів
відповіді та запишіть його
номер – 1, 2 чи 3.

№	Твердження	Ніколи	Інколи	Часто
		1	2	3
1	Я почуваю себе напружено, нервово.			
2	У мене багато фізичних скарг (головний біль, серцебиття, біль в грудях чи животі, часті захворювання).			
3	Я відчуваю хронічну втому, навіть коли висипаюсь.			
4	Я відчуваю нервовість чи знаходжусь «на межі» (навіть незначний шум примушує мене нервувати).			
5	Мені сумно, я готовий розплакатись.			

№	Твердження	Ніколи	Інколи	Часто
		1	2	3
6	Я втратив почуття гумору.			
7	У мене є проблеми з прийняттям рішень. Я знову і знову подумки повертаюсь до складних питань, але вони не стають зрозумілішими.			
8	Я відчуваю себе розбитим, зазнаю страху. Я сумую за місцем, де можу почувати себе в безпеці.			
9	Я дію імпульсивно, ризикую там, де не треба.			
10	Я зазнаю труднощів з концентрацією уваги та зосередженості на своїй роботі.			

№	Твердження	Ніколи	Інколи	Часто
		1	2	3
11	У мене проблеми з плануванням і ясністю мислення.			
12	Я став менш ефективним, більше дезорганізованим на роботі, ніж завжди.			
13	Я гублю речі, які мені потрібні для роботи, забуваю про зустрічі, про доручені мені завдання.			
14	У мене проблеми зі сном (із засипанням чи пробудженням, сплю занадто довго, бачу кошмарні сни).			
15	Я став роздратованим; незначні незручності чи вимоги викликають у мене невдоволення; я занадто емоційно реагую на ситуації; сварюсь із близькими.			

результат наступною
шкалою:

15–19 балів – ваш стан
напруження знаходиться
в межах норми.

20–35 балів – ваш стан
напруження дещо
перевищує межі норми; у
вас відзначаються
ознаки стресу, зверніть
на це увагу.

36–45 балів – ваш стан
напруження значно
перевищує межі норми;

**ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!
МУЖНОСТІ ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ!**

