



СТРАТЕГІЯ ДОПОМОГИ – ВАЖЛИВИЙ КОМПОНЕНТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ВЧИТЕЛЯ

А Представлений опис симптомів гострих стресових реакцій у дітей і відповідні стратегії надання їм першої психологічної допомоги з боку педагогів.

Ключові слова: перша психологічна допомога, симптом, гостра стресова реакція.

Впевненість у собі виходить не із розуміння, що ти можеш усе, а з усвідомлення, що ти можеш пережити, якщо щось виходить не по-твоєму.

Актуальність проблеми. Останнім часом у нашій країні зросла суспільна напруженість, пов'язана із ризиками для здоров'я та благополуччя, зміною планів і звичного способу життя, необхідністю діяти у нових, іноді критичних ситуаціях. В умовах змін частина людей потрапляє у ситуації, до усвідомлення, і, тим більше, до вирішення яких, виявляється неготовою. Ознаками цього є виникаючі оціночні судження на кшталт: «Не можу в це повірити»; «Такого просто не може бути»; «Не розумію, що відбувається, і не хочу»; «Від нас нічого не залежить» тощо. Така ситуація є наслідком того, що, з одного боку, людина постає перед необхідністю реагувати на певні події, а з іншого – у неї виявляється недостатньо внутрішніх ресурсів для подолання труднощів, що призводить до поступового (або різкого) наростання ознак стресового стану. Значною мірою це стосується і дітей, оскільки їх досвіду та адаптивних навичок набагато менше, ніж у дорослих.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Уважність учителя до певних симптомів у поведінці дітей і знання необхідних стратегій допомоги можна вважати одним із важливих компонентів психологічної компетентності вчителя. Ці питання розглядалися у працях різних вітчизняних і зарубіжних дослідників (П. Сміт, Е. Дирегров, У. Юле, П. Левін, М. Новікова, Е. Дозорцева, С. Ройз та ін.), проте реальна освітня практика в сучасних умовах свідчить про актуальність потреби у підвищенні рівня відповідних знань учителів.

Метою статті є опис основних положень і стратегій першої (до прибуття фахівців – медиків і психологів) психологічної допомоги, яка надається дитині, яка тільки-но потрапила під дію певного стресового (травмуючого) чинника.

Виклад основного матеріалу. За визначенням, «перша психологічна допомога» (ППД) – це сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної допомоги ближ-

нім, які зазнають страждань [5]: ненав'язливе надання практичної допомоги та підтримки; оцінка потреб і проблем; надання допомоги у задоволенні нагальних потреб (наприклад, таких як їжа, вода, інформація); вміння вислуховувати людей, але не примушуючи їх говорити; вміння втішити й допомогти людині заспокоїтися; надання допомоги в отриманні інформації, встановленні зв'язку з відповідними службами і структурами соціальної підтримки; захист від подальшої небезпеки.

До завдань ППД відносять: формування відчуття безпеки, зв'язку з іншими людьми, спокою і надії; надання доступу до соціальної, фізичної та емоційної підтримки; зміцнення віри в можливість допомогти собі і оточуючим. Оперативні принципи ППД: дивитись, слухати, направляти. Вони допоможуть правильно оцінити кризову ситуацію і забезпечити свою безпеку, знайти підхід до постраждалих дітей, зрозуміти, що їм необхідно, і направити їх туди, де вони зможуть отримати практичну допомогу.

Важливо розуміти, що ППД – це допомога, яка не передбачає детальне обговорення подій, які викликали стан стресу, це не прохання до потерпілого проаналізувати, що з ним сталося, і встановити точну хронологію і суть подій. ППД надається там, де при необхідності можна поговорити з людиною без перешкод з боку оточуючих. При цьому важливо дотримуватись етичних правил: усі, хто бере участь у наданні психологічної допомоги, повинні захищати безпеку, гідність і права постраждалого, у тому числі – право людей самим приймати рішення. Важливо дотримуватись конфіденційності і не допускати необґрунтованого поширення отриманих від людини особистих відомостей.

Щоб побудувати правильне спілкування, дотримуйтеся порад: постарайтеся знайти для розмови тихе місце, де вас ніщо не буде відволікати; будьте поруч з дитиною, але дотримуйтеся необхідної дистанції з урахуванням її віку, статі та культури; покажіть своїм видом, що уважно слухаєте дитину, наприклад, киваючи головою або вимовляючи короткі підтверджуючі репліки; будьте терплячими і

спокійними; надавайте фактичну інформацію, якщо вона у вас є. Чесно говоріть, що знаєте, а чого не знаєте: «Я не знаю, але постараюся для вас дізнатися»; надавайте інформацію так, щоб її легко було зрозуміти, – простими словами; виражайте співпереживання, коли діти говорять вам про свої почуття, понесену втрату або важливі події (втрата будинку, смерть близької людини тощо). «Я бачу, як сильно ви переживаєте, як вам важко»; дайте можливість помовчати.

Що не можна говорити і робити: не примушуйте дитину розповідати, що з нею сталося. Не перебивайте і не квапте її (наприклад, не дивіться на годинник і не говоріть занадто швидко); не давайте оцінок того, що людина зробила або не зробила, або її емоціям. Не вигадуйте того, чого не знаєте. Не давайте нездійснених обіцянок; не переказуйте дитині історії, почуті від інших; не говоріть про свої власні труднощі. Не думайте і не дійте так, немов зобов'язані вирішити за неї всі її проблеми; не позбавляйте дитину віри у власні сили й в здатність самій подбати про себе.

Приклади реакцій на стресові ситуації:

Фізичні симптоми (наприклад, тремтіння, головний біль, різка слабкість, втрата апетиту, різноманітні больові відчуття).

Плач, печаль, пригнічений настрій, скорбота.

Тривога, страх. Напруженість і нервозність.

Тривожні думки про те, що трапиться щось погане.

Безсоння, нічні кошмари. Роздратованість, злість.

Почуття провини, сором (наприклад, за те, що вижив або що не в змозі допомагати або рятувати інших).

Втрата орієнтування в ситуації, емоційне заціпеніння, відчуття нереальності того, що відбувається.

Замкнутість або нерухомість. Відсутність реакції на інших людей, відмова розмовляти.

Деорієнтація (наприклад, дитина не може сказати, хто вона, звідки, або що сталося). Нездатність подбати про себе і про оточуючих (наприклад, відмова від їжі і пиття, нездатність приймати прості рішення).

Пропонуємо ознайомитись із найпоширенішими психічними реакціями людей на гостру стресову ситуацію та необхідними діями для надання першої допомоги.

Марення і галюцинації: ознаки марення: неправильні уявлення чи умовиводи, в помилковості яких постраждалого неможливо переконати; 2) ознаки галюцинацій: потерпілий чує голос, бачить людей, відчуває те, чого немає насправді; 3) перша допомога: до прибуття спеціалістів стежте за тим, щоб потерпілий не нашкодив собі й оточуючим. Заберіть від

нього предмети, які можуть становити потенційну небезпеку. Переведіть постраждалого у відокремлене місце, не залишайте його одного. Говоріть із потерпілим спокійним голосом. Погоджуйтеся з ним, не намагайтеся його переконати. Потрібно пам'ятати, що в такій ситуації переконати його неможливо.

Апатія: 1) ознаки: байдуже ставлення до навколишнього, млявість, загальмованість, повільна мова, з великими паузами; 2) перша допомога: поговоріть із постраждалим. Задайте йому кілька простих запитань, виходячи з того, знайома Вам людина чи ні. «Як тебе звати?», «Як ти себе відчуваєш?», «Хочеш їсти?» і т. п. Проведіть постраждалого до місця відпочинку, допоможіть зручно влаштуватися. Візьміть потерпілого за руку або покладіть свою руку йому на чоло. Дайте постраждалому поспати або просто полежати. Якщо немає можливості відпочити, то більше говоріть з ним, залучаючи його в будь-яку спільну діяльність.

Ступор: 1) ознаки: різке зниження або відсутність довільних рухів і мови, відсутність реакції на зовнішні подразники (шум, світло, дотики), «заціпеніння» у певній позі, стан повної нерухомості; 2) перша допомога: зігніть потерпілому пальці на обох руках і притисніть їх до основи долоні. Великі пальці повинні бути виставлені назовні. Кінчиками великого і вказівного пальців масажуйте потерпілому точки, розташовані на лобі, над очима рівно посередині між лінією росту волосся і бровами, чітко над зіницями. Долоню вільної руки покладіть на груди потерпілого. Налаштуйте свій подих під ритм його дихання. Людина, перебуваючи в ступорі, може чути, бачити. Тому говоріть їй на вухо, тихо, повільно і чітко те, що може викликати сильні емоції. Пам'ятайте, необхідно будь-якими засобами домогтися реакції постраждалого, вивести його із заціпеніння.

Рухові розлади: 1) ознаки: різкі рухи, часто безцільні і безглузді дії, ненормально гучна мова або підвищена мовна активність (людина говорить без зупинки, іноді абсолютно безглуздо), часто відсутня реакція на оточуючих (на зауваження, прохання, накази); 2) перша допомога: використовуйте прийом «захоплення»: перебуваючи ззаду, просуньте свої руки потерпілому підмишки, притисніть його до себе і злегка перекиньте на себе. Ізолюйте постраждалого від оточуючих. Говоріть спокійним голосом про почуття, які він відчуває. Не сперечайтесь з потерпілим, не ставте запитань, у розмові уникайте фраз з часткою «не», що відносяться до небажаних дій («Не біжи», «Не розмахуй руками», «Не кричи»). Рухове збудження зазвичай триває недовго і може змінитися нервовим тремтінням, плачем, а також агресивною поведінкою.

Агресія: 1) ознаки: дратування, невдоволення, гнів (з будь-якого, навіть незначного приводу); нанесення оточуючим ударів руками або будь-якими предметами, словесна образа, лайка; м'язова напруга; підвищення кров'яного тиску; 2) перша допомога: зведіть до мінімуму кількість оточуючих. Дайте постраждалому можливість «випустити пар» (наприклад, виговоритися або «побити» подушку). Доручіть роботу, пов'язану з високим фізичним навантаженням. Демонструйте доброзичливість, навіть якщо Ви не згодні з потерпілим, ні звинувачуйте його, не висловлюєтеся з приводу його дій, інакше агресивна поведінка буде направлена на Вас. Не можна казати: «Що ж ти за людина?». Необхідно говорити: «Ти дуже злишся, тобі хочеться все рознести вщент. Давай разом спробуємо знайти вихід із цієї ситуації». Намагайтеся розрядити обстановку смішними коментарями чи діями. Агресія може бути погашена страхом покарання.

Страх: 1) ознаки: напруга м'язів (особливо м'язів обличчя); сильне серцебиття; прискорений поверхневий подих; знижений контроль власної поведінки. Панічний страх може звернути на втечу, викликати заціпеніння або, навпаки, підвищену активність, агресивну поведінку. При цьому людина не контролює себе, не усвідомлює, що вона робить і що відбувається навколо; 2) перша допомога: покладіть руку постраждалого собі на зап'ястя, щоб він відчув Ваш спокійний пульс. Це буде для нього сигналом: «Я зараз поруч, ти не один». Дихайте глибоко і рівно. Спонукайте постраждалого дихати в одному з Вами ритмі. Якщо потерпілий говорить, слухайте його, висловлюйте зацікавленість, розуміння, співчуття. Зробіть потерпілому легкий масаж найнапруженіших м'язів тіла. Пам'ятайте, страх може бути корисним, коли допомагає уникати небезпеки. Тому боротися зі страхом треба тоді, коли він заважає жити нормальним життям.

Нервово тремтіння: 1) ознаки: після екстремальної ситуації з'являється неконтрольоване нервово тремтіння (людина не може за власним бажанням припинити цю реакцію). Так організм «скидає напругу». Якщо цю реакцію зупинити, напруга залишиться всередині, в тілі, і викличе м'язові болі, а у подальшому може призвести до розвитку серйозних захворювань, таких як гіпертонія, виразкова хвороба тощо; 2) перша допомога: потрібно посилити тремтіння. Візьміть потерпілого за плечі і сильно, різко потрясіть протягом 10–15 сек. Продовжуйте розмовляти з ним, інакше він може сприйняти Ваші дії як напад. Після завершення реакції необхідно дати потерпілому можливість відпочити. Бажано вкласти його спати.

Не можна! Обіймати потерпілого або при-

тискати його до себе. Вкривати постраждалого чимось теплим. Заспокоювати постраждалого, говорити, щоб він узяв себе в руки.

Істерика: 1) істеричний припадок триває кілька годин або кілька днів; 2) ознаки: зберігається свідомість, надмірне збудження, безліч рухів, театральні пози, мова емоційно насичена, швидка, елементи ридання; 3) перша допомога: створіть спокійну обстановку. Залишайтеся з постраждалим наодинці, якщо це не небезпечно для Вас. Несподівано зробіть дію, може сильно здивувати (можна дати ляпас, облили водою, з гуркотом упустити предмет, різко крикнути на потерпілого). Говоріть із потерпілим короткими фразами, впевненим тоном («Випий води», «Вмийся»). Після істерики настає спад сил. Укладіть потерпілого спати до прибуття фахівця, спостерігайте за його станом. Не йдіть за бажаннями потерпілого.

Плач: 1) ознаки: людина вже плаче або готова розридатися. Тремтять губи. Спостерігається відчуття пригніченості. На відміну від істерики немає порушення в поведінці. Пам'ятайте, що не відбувається емоційної розрядки, полегшення, якщо людина стримує сльози. Коли ситуація триває дуже довго, внутрішнє напруження може завдати шкоди фізичному та психічному здоров'ю людини; 2) перша допомога: не залишайте постраждалого одного. Встановіть фізичний контакт із постраждалим (візьміть його за руку, покладіть свою руку на плече або спину, погладьте його по голові). Дайте відчуття, що Ви поруч. Застосовуйте прийоми «активного слухання» (вони допоможуть потерпілому виплеснути своє горе). Періодично вимовляєте «так», киваючи головою, підтверджуючи, що слухаєте і співчуваєте. Повторюйте за постраждалим уривки фраз, в яких він висловлює почуття; говоріть про почуття потерпілого. Не намагайтеся заспокоїти постраждалого. Дайте йому можливість виплакати і виговоритися, «виплеснути з себе горе, страх, образи».

Не ставте питань, не давайте порад. Пам'ятайте, ваше завдання – вислухати.

На завершення надання допомоги.

Скажіть дитині, що йдете, а якщо хтось інший буде допомагати їй із цього моменту, постарайтеся познайомити її з новою людиною.

Якщо ви направили потерпілого до інших служб, поясніть, чого треба чекати, і переконайтеся, що у нього є необхідна інформація для підтримки подальшої зв'язку.

Не залежно від того, яким був ваш досвід спілкування з потерпілим, попрощайтеся на позитивній ноті, побажавши йому благополуччя.

Взагалі, будь-яка незвичайна поведінка ди-

тини, яка починається відразу або дещо пізніше стресової ситуації або медичної процедури, може вказувати на те, що дитина знаходиться у стресовому стані. Нав'язливі, повторювані дії (наприклад, часті удари іграшкової машиною по ляльці) є практично правильною ознакою невирішеної реакції на стресову подію. Інші ознаки стресу включають у себе наступні: 1. Наполеглива, контрольована поведінка. 2. Повернення доранніших ознак поведінки (наприклад, смоктання пальця). 3. Спалахи роздратування, неконтрольовані напади гніву. 4. Гіперактивність. 5. Тенденція до лякливості. 6. Повторювані нічні жахи або кошмари, неспокійний рух у сні, нічне нетримання сечі. 7. Нездатність зосередитися у школі, забудькуватість. 8. Надмірна агресивність або сором'язливість, уникнення або боязкість. 9. Сильна потреба вчепитися за когось. 10. Болі у шлунку, головні болі або інші нездужання невідомого походження.

Для того, щоб з'ясувати, чи є ця поведінка насправді стресовою реакцією, спробуйте згадати про лякливий епізод і подивіться, як дитина відреагує на це. Можливо, дитина може не захотіти, щоб їй нагадували про подію, що призвела до хвилювань, або, навпаки, при першому нагадуванні вона стане збудженою або наляканою, і буде не у змозі зупинитись, щоб не говорити про подію.

Висновок. У будь-якому випадку, якщо з'являються підозри на ознаки стресу у поведінці дитини, перш за все, педагогам варто зайнятися власними реакціями, внутрішньо визнавши власну тривогу і страх за стривожену дитину. Для цього зробити глибокий вдих і повільно видихнути, усвідомити власні почуття, відчуття власного тіла. Якщо надмірна тривога все ще залишається, повторити це ще раз.

Новак О. А. Стратегія допомоги – важний компонент психологічної компетентності учителя.

А Представлено описання симптомів острих стресових реакцій у дітей і відповідуючі стратегії оказання їм першої психологічної допомоги со стороны учителей.

Ключевые слова: первая психологическая помощь, симптом, острая стрессовая реакция.

Novak O.O. The help strategy as an important component of the teacher's psychological competence.

S The article describes the symptoms of acute stress reactions in children and providing them with appropriate strategies of psychological first aid by teachers.

Key words: first psychological help, symptom, acute stress reaction.

Час, який буде витрачений на набуття власного спокою, вартий того. Це посилить здатність бути повністю присутнім із дитиною, зводячи до мінімуму її реакції на власний страх або сум'яття, допоможе сфокусувати свою увагу на потребах дитини. Інакше, якщо педагог занадто емоційний або «заморожений», досить висока ймовірність того, що він налякає дитину не менше, ніж її стривожила сама подія. Адже діти дуже чутливі до емоційного стану всіх дорослих, особливо – у ситуаціях, коли вони не знають, що відбувається і як себе вести. І навпаки, спокійні та впевнені дії педагога допоможуть дитині швидше заспокоїтись і опанувати себе. Усі реакції дітей нормалізуються – їм показується, що це «нормальна реакція на ненормальні умови». Дитячі хвилювання та дії приймаються, розділяються і визнаються, тим самим, створюючи передумови для набуття досвіду терпимості всього, що може виникнути у житті.

Список використаних джерел

1. Всемирная организация здравоохранения. War Trauma Foundation и World Vision International (2014). Первая психологическая помощь: руководство для работников на местах [Электронный ресурс]. – Женева: ВОЗ, 2014. – 76 с. – Режим доступа : http://dr-sana.ucoz.ua/publ/telo_larec_dlja_dushi/anti_stress/pomoshh_v_krizisnykh_situacijah/56-1-0-93
2. Діти та війна : Навчання технік зцілення [Електронний ресурс] / П. Сміт, Е. Диргретров, У. Юле та ін.]. – Інститут психічного здоров'я УКУ, 2014. – 98 с. – Режим доступу: <http://i-cbt.org.ua/PTSD.html>
3. Мюллер, М. Якімось пережили психотравмуючу подію / Мартіна Мюллер ; пер. з англ. ДіанаБусько; наук.ред. Катерина Явна. – Львів: Вид. Українського католицького ун-ту : Свічадо, 2014. – 120 с. – Режим доступу: <http://i-cbt.org.ua/PTSD.html>
4. Новикова, М.В. Психологическая помощь ребёнку в кризисной ситуации / М.В. Новикова. – Москва : Генезис, 2006. – 128 с.
5. Пинчук, И.Я. Оказание первичной психологической помощи [Электронный ресурс] / Ирина Яковлевна Пинчук. – Режим доступа:<http://www.slideshare.net/undpukraine/ss-38456664>
6. Помощь детям посттравматических событий [Электронный ресурс] / National Child Traumatic Stress Network and National Center for Post-traumatic Stress Disorder Taken from the manual «Psychological First Aid. Field operations guide. 2ndedition». – Режим доступа : http://psypoltava.at.ua/publ/roditeljam/pomoshh_detjam_posle_travmirujushhikh_sobytij/2-1-0-37
7. Ройз, С. Болезни деток, как реакция на стресс [Электронный ресурс] / СветланаРойз. –Режим доступа :http://psypoltava.at.ua/publ/roditeljam/bolezni_detok_kak_reakcija_na_stress/2-1-0-33

Дата надходження авторського оригіналу до редакції : 03.03.2015