

Формування навичок першої соціально- психологічної допомоги та підтримки у кризових ситуаціях

*Тренінг створено за підсумками
проходження курсу для системи
освіти за програмою Олександра
Гершанова.*

*Курс проводили: Марія Терентьєва,
Анна Кучерова, Ріта Габай, Ольга
Басс-Лінчук – Досвід Ізраїлю.*



ISRAEL TRAUMA COALITION
response. preparedness. resilience. RA



Ольга
Милокост
соціальний
педагог



ПОЧНЕМО З ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ



ISRAEL TRAUMA COALITION
response. preparedness. resilience. RA



Які ресурсні канали для вас визначило провідними опитування?

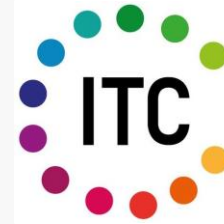
Які б ви самі для себе виокремили? Якими діями супроводжується ваша знервованість у звичайному житті?



Як діяти в гострих стресових ситуаціях?



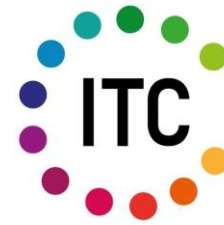
Навчання основам самодопомоги та допомоги оточуючим у кризових ситуаціях



ISRAEL TRAUMA COALITION
response. preparedness. resilience. RA



В ГОСТРОМУ СТРЕСІ НАШ МОЗОК І НАШЕ ТІЛО ПРАЦЮЮТЬ НЕ ТАК, ЯК ЗВИЧАЙНО. ТРЕБА РОЗУМІТИ ЯК, ЩОБ МАТИ УЯВУ, ЯК У ТАКИХ ВИПАДКАХ ДІЯТИ.



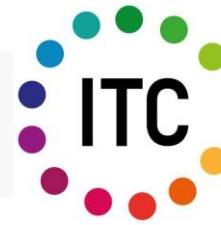
ISRAEL TRAUMA COALITION
response. preparedness. resilience. RA



https://www.youtube.com/watch?v=vsUrU8yjXu0&feature=emb_imp_woyt



ГОСТРА СТРЕСОВА СИТУАЦІЯ



ISRAEL TRAUMA COALITION
response. preparedness. resilience. RA

- » У СТАНІ ГОСТРОГО СТРЕСУ СКЛАДНО МИСЛИТИ, ОТЖЕ...
- » 1. Треба заздалегідь думати, готувати та відпрацьовувати алгоритми
- » 2. У момент гострого стресу треба використовувати специфічні техніки для регуляції стану та допомоги
- » ГОТУЄМО УЧНІВ ДО ДІЙ ПІД ЧАС СИРЕНИ ПРИ НАВЧАННІ ОНЛАЙН
- » Під час навчання онлайн ми заздалегіть промовляємо, що робитимемо у разі сирени: перерва у занятті, повернення після закінчення небезпечного періоду тощо



ГОСТРА СТРЕСОВА СИТУАЦІЯ



ISRAEL TRAUMA COALITION
response. preparedness. resilience. RA

ПРИВОДИМО СЕБЕ ДО ТЯМИ (в першу чергу – себе, далі – оточуючих)

Перш за все, сказати собі «Я в найбільш безпечному місці з можливого». Переповнюють негативні емоції? Це нормально! Оговтуйтесь! Зателефонуйте близькому: тому, хто заспокоює. Використовуйте техніки саморегуляції. Звертайтеся по допомогу. Згадайте свій досвід подолання стресових ситуацій. Ви впоралися з ними і стали сильнішими, впораєтесь і зараз.

ГОТУЄМО СТУДЕНТІВ ДО ДІЙ ПІД ЧАС СИРЕНИ ПРИ ОЧНОМУ НАВЧАННІ

- » 1. Будуємо алгоритм конкретних дій за принципом "ЯКЩО..., ТО....»
- » 2. Заздалегідь має бути підготовлене безпечне місце, оснащене всім необхідним. Долучаємо всіх до підготовки (здіюємо студентів за їх бажанням).
- » 3. Вчимося діяти у ситуації, коли звучить сирена = знаємо, що робити, якщо пролунав сигнал тривоги. Готуємо підопічних до переходу в укриття у разі потреби (тренувальні переходи).





ISRAEL TRAUMA COALITION
response. preparedness. resilience. RA

ГОСТРА СТРЕСОВА СИТУАЦІЯ

КЛЮЧОВІ МОМЕНТИ ПРИ РОБІТІ З ГОСТРИМИ СТРЕСОВИМИ РЕАКЦІЯМИ:

- » приєднуємося до стану, щоб поступово вивести з нього (положення, дії)
- » роз'яснюємо та легітимізуємо реакції
- » не залишаємо людину одну, допомагаємо їй відчутти, що вона не залишилася віч-на-віч зі своїм станом
- » даємо відчуття максимальної безпеки
- » у разі потреби, захищаємо від "глядачів"
- » вживаємо чіткі короткі фрази із ствердною інтонацією
- » уникаємо у розмові вживання частки «не»





ISRAEL TRAUMA COALITION
response. preparedness. resilience. RA

МОДЕЛЬ РІТУ (ВИВО)

Модель розроблена Др. Моше Фархи. На івриті - МААС "Е,
ה"משח"מ - Діло, справа



Р – Разом – Я поруч, я з вами. Ця заява викликає почуття безпеки, захищеності тим, що ви поряд, і людина не одна.

І – Ініціатива – Заохочуємо щось робити. Не інвалідизуємо. Дати води і відправити відпочити – не найкращий варіант. Натомість слід спонукати допомагаючи собі та оточуючим. Мета – бути активним у події, що відбувається. Повернути відчуття контролю.

П – Питання – Задаємо питання на орієнтацію в просторі, на так чи ні. Не заохочуйте постраждалого висловлювати свої почуття під час та відразу після події.

У- Усвідомлення події- Спонукаємо розповісти що було до і що після події. Важливо наголошувати «це вже закінчилось». Все позаду. Найважливіше у поясненні – це дозволити людині розповідати історію стільки разів – скільки буде потрібно. Задайте їй усвідомлені питання, щоб створити послідовну розповідь. Не задавайте питання про те, як вона почувається! Просто про те, що і як сталося. У хронологічному порядку.

ІНСТРУКЦІЇ З НАДАННЯ ДОПОМОГИ У ГОСТРОМУ ПЕРІОДІ ТРАВМИ (ASR)



ISRAEL TRAUMA COALITION
response. preparedness. resilience. RA

Оцінка картини того, що відбувається:

- » У спостережуваної реакції прямий зв'язок з травматичною подією (епізодом), що сталося безпосередньо перед розвитком спостережуваних симптомів.
- » Відсутність фізичної травми (тілесної), що вимагає медичного втручання

Основні правила комунікації з постраждалим у гострий період:

- » В цьому періоді людина легко навіювана (сугестивна) і кожне наше слово може викликати реакцію, як миттєву, так і відстрочену.
- » Використовуємо принцип «Приєднання та ведення» (зріст, дії, положення)
- » Повертаємо потерпілого в «тут і зараз» (де він, що відбувається)
- » Фрази-інтервенції, повинні бути чіткими, короткими, впевненими та нести посил: «Я з вами, ви не один ... Я можу вам допомогти»
- » Обов'язково представитися: «Я ... ім'я ... викладач Коледжу... Я знаю як надавати допомогу у подібних ситуаціях»



ІНСТРУКЦІЇ З НАДАННЯ ДОПОМОГИ У ГОСТРОМУ ПЕРІОДІ ТРАВМИ (ASR)



ISRAEL TRAUMA COALITION
response. preparedness. resilience. RA

Основні правила комунікації з постраждалими у гострий період:

- » Сконцентруйте на фізичні відчуття (відсікаємо фіксацію на переживаннях та емоціях)
- » Використовуйте техніку «3 Так» (3 питання на які може дати ствержувальну відповідь). Прості запитання (орієнтація в просторі, перевірка концентрації уваги)
- » По можливості зверніться з питаннями, що передбачають вибір, або проханням, яке постраждалий може виконати.
- » Уникайте конфронтації, підтримуйте будь-які позитивні зміни у поведінці потерпілого, заохочуючи словами та жестами

Завершення:

- » Зосередьтеся на досвіді постраждалого у подоланні стресових ситуацій. Зверніться до його досвіду - як у минулому він долав стреси, що саме допомагало йому впоратися.
- » Психоедукація. **НОРМАЛІЗАЦІЯ, ЛЕГІТИМІЗАЦІЯ ТОГО, ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ З ПОСТРАЖДАЛИМ.** Забезпечити потерпілого інформацією про можливі стани після травматичної події, місцями прийому та телефонами фахівців, до яких він може звернутися до у разі потреби (**є розміщені на сайті Коледжу**).





ISRAEL TRAUMA COALITION
response. preparedness. resilience. RA

ЩО НЕОБХІДНО У СТРЕСОВІЙ СИТУАЦІЇ?

Рутинна	Нормалізація емоцій	Збереження соціальних зв'язків	Заспокоєння	Відчуття «Я можу!»
<p>Створення щоденної рутини: Збереження якорів функціонування (їжа, спорт, прогулянки тощо) Хоча б одне: спільне сімейне заняття. Один особистий обов'язок. Сімейні традиції і звички.</p>	<p>Легітимація реакцій. Простір для відкритої розмови про почуття. Баланс між прийняттям почуттів та поведінки студента та стимуляцією його до активного подолання негативних проявів.</p>	<p>Сім'я, друзі, інші соціальні системи (група, молодіжний рух, гуртки та волонтерський рух і т.п.).</p>	<p>Тілесні практики (дихання, масажі). Достовірна інформація, адаптована згідно до віку та потреб студента. Дозування інформації від ЗМІ.</p>	<p>Посилення відчуття компетентності («Я можу») та контролю («це від мене залежить»). Надія на зміну ситуації на краще - «коли все це закінчиться я зустрінуся з... піду в...»</p>



ІНСТРУКЦІЇ З НАДАННЯ ДОПОМОГИ У ГОСТРОМУ ПЕРІОДІ ТРАВМИ (ASR)



ISRAEL TRAUMA COALITION
response. preparedness. resilience. RA

Завдання:

РІПУ (ВИВО)

Уявляємо собі ситуацію: ми у сховищі зі студентами. Кожен з них реагує на подію по різному.

Розбиваємось на групи по 5-6 осіб.

Кожна група готує:

10 можливих запитань на «так» чи «ні»;

5 запитань на орієнтацію в просторі та тих, що мають чіткі відповіді;

по 3 завдання для дітей, котрі заціплені (не спілкуються, ні на що не реагують) та для тих, що панікують.



ПІДСУМОК: В ГОСТРОЇ СИТУАЦІЇ МИ...



ISRAEL TRAUMA COALITION
response. preparedness. resilience. RA

ЗАГАЛЬНІ ПРИНЦИПИ РОБОТИ:

- » Принцип "тут і зараз". Важливо активно слухати, посилювати когнітивні функції, надавати достовірну інформацію.
- » Інтроспекція, рефлексія. Робити тільки те, що можемо, і стільки, скільки можемо. «На жаль, але рівносильно й на щастя, ми не всесільні».
- » «Вартовий» першої лінії повинен не тільки оцінити стан того, кому надає допомогу, але й бути уважним до своїх переживань, до своїх реакцій та сприймати це з терпінням та розумінням, розвивати витривалість, **проводити чітку межу між ідентифікацією та співчуттям (емпатією)**. У разі потреби бути готовим звернутися за допомогою до колег.
- » **Готуємось заздалегідь**
- » **Діємо за планом**
- » **Усвідомлюємо досвід та повертаємось до залишених справ**





ISRAEL TRAUMA COALITION
response. preparedness. resilience. RA

ГОСТРИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД

У міжнародній системі класифікації ментальних станів (МКХ-10) гострий стресовий розлад визначається як той, що швидко проходить. Характеризується легкою або середньою тяжкістю у людей без психічних відхилень у відповідь на психологічний чи фізіологічний стрес, винятковий за своєю інтенсивністю.

Підкреслимо, в більшості випадків це короточасна **НОРМАЛЬНА** реакція.

Згадуємо легенду. Перстень царя Соломона.

За легендою перстень мав три написи:

«Все проминає і це мене», «І це також мене», «Ніщо не проминає безслідно».



Війна та система освіти,
*Яких змін чекати, як змінюється роль
освітнього закладу під час війни*

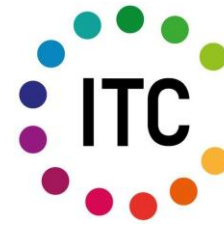


ISRAEL TRAUMA COALITION
response. preparedness. resilience. RA



ПРІОРИТЕТИ

- » Фізична безпека – перший пріоритет
- » Душевне здоров'я – важливо, щоб освітній заклад більше уваги приділяла підтримці студентів, дозволяв зберігати відчуття безперервності, нормальності та спільності, чим був додатковим джерелом стресу
- » Продовження навчання – незважаючи на труднощі ситуації, продовження навчання для студентів важливе. Комусь це дозволяє відволіктися від важкої реальності і зосередитися на занятті, в якому в них щось виходить. Для когось це місток до майбутнього. Для когось підтримка цікавості та дослідницької активності. Не кажучи вже про безпосередню цінність професійних знань та умінь.



ISRAEL TRAUMA COALITION
response. preparedness. resilience. RA





ISRAEL TRAUMA COALITION
response. preparedness. resilience. RA

ЗВЕРЕСНЯ™



ПОЧАТОК НАВЧАЛЬНОГО РОКУ

По можливості зібрати інформацію про сім'ї (склад сім'ї, місце проживання до війни, місце проживання зараз. Взяти контакти родичів та близьких (бажано не з одного регіону).

Прохання вказати, якщо студент чи сім'я перенесли травмуючу подію протягом останнього року – втрати близького, поранення та ін.)

Встановити контакт з батьками нових студентів та дізнатися додаткову інформацію про них.

Протягом першого періоду знайомства чи першої зустрічі з групою – звертати увагу на стан студентів, проводити бесіди групою, за потреби розбивши її на підгрупи, за необхідності – індивідуальні зустрічі. У разі особливо гострих станів чи складних обставин – звертайтеся до спеціалістів та колег за допомогою, перенаправляйте. (Соціально-психологічна служба до ваших послуг).

РОЛЬ ОСВІТНЬОГО ЗАКЛАДУ В ПІДТРИМАННІ ВІДЧУТТЯ БЕЗПЕРЕВНОСТІ ЖИТТЯ



ISRAEL TRAUMA COALITION
response. preparedness. resilience. RA

- » **Когнітивна безперервність** – Важливо говорити зі студентами про те, що відбувається, чому і в певній мірі аналізувати події;
- » **Функціональна безперервність** – Важливо відновити звичну діяльність у звичній ролі або ж підшукати посильну замість втраченої;
- » **Соціальна безперервність** – соціальні групи, до яких ми належимо (для тих, хто повернувся до своєї академічної групи – відновлення спільності, для тих, хто перейшов у іншу чи лише вступив до Коледжу – допомога у створенні нової приналежності до групи)
- » **Емоційна безперервність** – Важливо давати місце висловлюванню емоцій, але не безконтрольному)
- » **Психофізіологічна безперервність** – наші уявлення про себе (навчання студентів базовим технікам самопомоги)





ISRAEL TRAUMA COALITION
response. preparedness. resilience. RA

СПІЛЬНА ТРАВМАТИЧНА РЕАЛЬНІСТЬ. МОЖЛИВІ ЗМІНИ В КОЛЕДЖІ ТА У ВИКЛАДАЧІВ.

- » Високий рівень стресу та травматичні реакції у викладачів (травми, втрати, тривога, адаптація до нових умов тощо)
- » Зміни у педагогічному складі, зміни місць роботи
- » Можливо, зміни у фізичних умовах роботи (інші приміщення або онлайн навчання, оффлайн навчання)
- » Зміни у програмі навчання (не всі встигли пройти все минулого року, звичайну програму треба адаптувати до нових умов та методичних рекомендацій)
- » Нові завдання, пов'язані з війною, які не доводилося вирішувати раніше (організація студентів під час повітряної тривоги, психологічна підтримка студентів та їх батьків тощо)
- » Зміни в атмосфері в колективі у зв'язку з війною (від об'єднання до роз'єднання та конфліктів)




KCAS

СПІЛЬНА ТРАВМАТИЧНА РЕАЛЬНІСТЬ. МОЖЛИВІ ЗМІНИ У СТАНІ ТА ПОВЕДІНКЦІ СТУДЕНТІВ



ISRAEL TRAUMA COALITION
response. preparedness. resilience. RA

- » Вищий рівень стресу серед студентів, травматичні реакції
- » Ймовірна зміна складу груп через велику кількість вимушено переміщених сімей
- » Може бути важче вчитися через стрес, пов'язаний з війною (зниження мотивації, концентрації уваги, пам'яті...)
- » Більше пропусків занять
- » Більше конфліктів та напруги серед всіх учасників освітнього процесу

Прояви стресу

- » Фізичні реакції: головний біль, втрата апетиту, труднощі зі сном, біль у животі, блювання, ускладнене дихання, тремор тощо
- » Емоційні реакції: страх, плач, почуття невпевненості, гнів, дратівливість тощо
- » Когнітивні реакції: знижена концентрація, байдужість, труднощі спілкування тощо
- » Поведінкові реакції: замикання в собі, залежність та «чіпляння» за інших, панічні реакції на гучні звуки, істерія, агресивність тощо



СТРЕС У ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ: ПРИКЛАДИ

- » Регрес – повернення до дитячої поведінки або на декілька років назад
- » Важка поведінка – напади роздратування або спалахи люті
- » Судоми, нервові тики (сіпання): миготіння, смикання, намотування волосся на пальці або часте ковтання
- » Стають мовчазними та замкнутими, уникають друзів
- » Страхи, панічні реакції на гучні звуки

ЯК ЇМ ДОПОМОГТИ?



ISRAEL TRAUMA COALITION
response. preparedness. resilience. RA

- » Рутини (повернення до занять, може бути важливіше фактичних досягнень)
- » Нормалізація – розуміння того, що тепер нормально в «ненормальних» (змінених) умовах
- » Розмови про те, що відбувається
- » Збереження соціальних зв'язків (підтримувати та допомагати створювати відносини підтримки між студентами, куратором, викладачами та сім'єю)
- » Заспокоювання (навчання студентів простим технікам самодопомоги)
- » Створення відчуття компетентності «я можу» і надії на краще





Цитата з єврейської притчі
«Ша діти, я зайнята, я роблю вам
щасливу маму!»



ISRAEL TRAUMA COALITION
response. preparedness. resilience. RA

ПЕРША УМОВА ДОПОМОГИ ДІТЯМ ТА ПІДЛІТКАМ – ДОСИТЬ СТІЙКІ ДОРОСЛІ



ТИПИ РОЗМОВ У ГРУПІ ПРО ВІЙНУ

- » У стресові періоди важлива підтримка та допомога дорослих . Коли сильний стрес – не до навчання. Важливо спочатку дати місце тому, що всіх хвилює (а також заспокоїти, дати випустити пар, відчуті підтримку).
- » Отже: даємо можливість розповісти про пережите та їх реакції і почути історії одногрупників.
- » Підтримуємо розповідь: не сперечаємося, не переконуємо, не засуджуємо, не знецінюємо. Якщо студент хоче промовчати – не наполягайте. Підтримуємо відчуття, що вони можуть впоратися. Не роздмухуємо істерію та паніку.
- » Реакції бувають різні. Нормалізуємо те, як вони це переживали. М'яко обмежуємо певні дії : «так, можна відчувати дуже сильну злість, але давайте направимо її на ворогів».



ISRAEL TRAUMA COALITION
response. preparedness. resilience. RA

- » РОЗМОВА НА ПОЧАТКУ НАВЧАЛЬНОГО РОКУ ПРО СИТУАЦІЮ ЗАГАЛОМ
- » РОЗМОВИ ПІСЛЯ КОНКРЕТНІ ТРАВМУЮЧІ ПОДІЇ
- » ПСИХОЛОГІЧНА ПРОСВІТА
- » РОЗМОВИ З ПРИВОДУ ВАЖЛИВИХ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ПОДІЙ (ТРАВМУЮЧИХ ТА НІ)





ISRAEL TRAUMA COALITION
response. preparedness. resilience. RA

ПРИНЦИПИ РОЗМОВИ З ДІТЬМИ ТА ПІДЛІТКАМИ ПРО ТРАВМУЮЧІ ПОДІЇ. ПОДАННЯ ІНФОРМАЦІЇ.

ІНФОР

- » **Інформація** – правдива, адаптована під вік
- » **Нормалізація** реакцій – важливо дати місце будь-яким реакціям: «нормальна реакція на ненормальну ситуацію»
- » **Реорганізація** досвіду для продовження життя (вибудовуємо наратив події і того, що відбувається так, щоб він допомагав жити далі, з опорою на ресурси)

Інформація

- » Перевірена та офіційна (не чутки)
- » Відповідна до віку та потреб студента, не надмірна
- » Коледж – не інформаційне агентство, не інформуємо а допомагаємо осмислити та відокремити факти від домислів
- » * Після конкретної травмуючої події, близької до Коледжу – корисна конкретна інформація, щоб знизити невизначеність та дати можливість осмислити. Було, зроблено ..., передбачається це....



ЧИ МОЖНА ПЛАКАТИ ПРИ СТУДЕНТАХ?



ISRAEL TRAUMA COALITION
response. preparedness. resilience. RA

ЯК МИ ПРАЦЮЄМО З ІСТОРІЯМИ?

Наративний підхід у терапії, Майкл Уайт



Відбувається багато дрібних подій, і ми будемо з них історії, завжди вибираючи тільки частину, одні події пов'язали - вийшла одна історія, сконцентрували увагу на іншій події – вийшла інша історія. Обидві правдиві, але з однією жити легше, а з іншою важче.... Ми сконцентрувались на тому що зламали підбора чи на кількості отриманих за день компліментів – і ми по різному оцінемо прожитий день.

Прояви емоцій у дорослих – приклад дозволу собі їх проявляти. Тож залежить від того наскільки вони доречні.

Ситуації трапляються різні. Якщо доросла людина не дозволяє собі емоційно реагувати на масову загибель людей – це приклад для наслідування й не надто правильний. Як власне й істерія при повітряній тривозі.



ВІДЗНАЧАЄМО ВАЖЛИВІ ЗВ'ЯЗКИ З ЛЮДЬМИ

- » Зв'язки з близькими, рідними, друзями
- » З тими, хто допоміг, підтримав, помітив, що потрібна допомога, допоміг
- » До кого можна звернутися, коли погано, з ким поговорити
- » З ким разом впоралися та допомагали іншим
- » Відчуття важливості взаємодопомоги

РЕОРГАНІЗАЦІЯ ДОСВІДУ

- » Після розказаної студентом історії, або після розмови в групі – допомагаємо осмислити це як історію подолання, допомоги, продовження життя
- » Узагальнюємо подію. Наголошуємо, як у різний спосіб усі справлялися
- » Орієнтуємось на майбутнє
- » Наголошуємо на важливих способах допомоги собі та іншим
- » Робимо поступовий перехід до навчальної рутини



ISRAEL TRAUMA COALITION
response. preparedness. resilience. RA



З ІСТОРІЇ ЖЕРТВИ – ДО ІСТОРІЇ ПОДОЛАННЯ



ISRAEL TRAUMA COALITION
response. preparedness. resilience. RA

- » Цінності, які стояли за вчинками чи реакціями – повернення сенсу та внутрішніх опор
- » Дії, які були зроблені (будь-яка активність – це дія, за допомогою якої справляємось з ситуацією, включаючи самодопомогу) – повернення відчуття контролю, впливу на ситуацію, вихід із образу жертви
- » Вміння та здібності, які були виявлені – відновлення та зміцнення позитивного образу «Я»
- » Значні зв'язки з людьми, що проявилися в цій історії (від кого була підтримка, хто навчив і т.п.) – відновлення значущого зв'язку з соціумом та подолання відчуття самотності

Цінності:

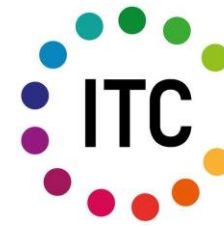
- » Кохання та турбота про близьких
- » Не кидати своїх
- » Підтримувати батьків
- » Врятувати своє життя
- » Подбати про нормальні умови життя
- » Навчитися чогось тощо





ПІДТРИМУЄМО:

- » Допомога іншим (від героїчної до малесенької, від допомоги діями до допомоги розмовою, підтримкою або відволіканням)
- » Допомога собі (звернувся за допомогою, подбав про себе)
- » Підтримка нормального життя (спати, їсти, працювати, волонтерити, ходити в магазин, робити домашні завдання...)
- » Турбота про майбутнє (будь-які дії, що наближають до далеких цілей)



ISRAEL TRAUMA COALITION
response. preparedness. resilience. RA



ВМІННЯ ТА ЗДІБНОСТІ:

- » Здатність швидко думати у гострій ситуації
- » Послухти відповідальних дорослих і швидко зробити, що потрібно
- » Швидко бігти
- » Самому зорієнтуватись що робити
- » Знайти, чим зайнятися тощо
- » Важливо відзначати здатність чи вміння. Можна уточнити, як це вийшло, як навчився, відзначити корисну роль цих навичок



ПРИНЦИПИ СПІЛКУВАННЯ З БАТЬКАМИ



ISRAEL TRAUMA COALITION
response. preparedness. resilience. RA

- » Батьки та викладачі – не вороги, а союзники
- » Чітка та правдива інформація про умови роботи закладу. Що робиться для безпеки (це може бути не ідеально, але максимум із можливого)
- » Нормалізація та легітимація почуттів батьків
- » Асертивне обмеження крайніх поведінкових проявів (агресії, паніки)
- » Спілкування з батьками будується інакше, не як у мирний час (інша регламентація)
- » Психологічна просвіта (пояснення, письмові матеріали, лекції для батьків)



НА ЯКИХ СТУДЕНТІВ ПЕРШОЧЕРГОВО МАЄМО ЗВЕРНУТИ УВАГУ:

- » Гострі реакції підвищеної активності (паніка, безперервний плач тощо)
- » Загальмованість, замороженість, відсутність реакції
- » Дивні реакції (безладна мова, раптові недоречні виступи тощо)
- » В таких випадках бажано поговорити додатково, щоб їх підтримати особисто та оцінити рівень стресу
- » При необхідності проконсультуватися з психологом, соціальним педагогом



ISRAEL TRAUMA COALITION
response. preparedness. resilience. RA

ПСИХОЛОГІЧНЕ ПРОСВІТНИЦТВО ДЛЯ СТУДЕНТІВ (ОКРЕМІ ЗАНЯТТЯ АБО В РАМКАХ БЕСІД):

- » Як наш мозок працює у стресі, які бувають травматичні реакції, нормалізація їх
- » Методи самодопомоги у гострих ситуаціях
- » Методи регулярної самодопомоги (basic ph)





ЗВЕРТАЄМО УВАГУ НА НОВЕ ДЛЯ НАС:

- » **Студенти – вимушені переселенці.** Дізнаємося в яких умовах вони проживають та навчаються. З якого місця вони переселені (в який період, які події застали). Відповідно формуємо очікування у навчальному процесі від студента. За необхідності – пропонуємо послуги психолога.
- » **Студенти, в яких хтось з батьків на фронті.** Пильнуємо за станом та поведінкою. Говоримо з тим з батьків, хто лишився – який контакт з відсутнім. Запобігаємо конфліктам в групі (хто, в кого й де).
- » **Студенти, що втратили одного або обох батьків.** Про втрати говоритимемо на навтупній зустрічі. Що першочергово – повідомити соціально-психологічну службу для контролю стану студента.
- » **Студенти, що тільки-но повернувся з-за кордону й були там з початку воєнних дій.** Всі пам'ятають той стан і ті реакції, що понували на початку війни? Цей студент заново адаптується, потребує підтримки та пояснень до обраного в випадку критичної ситуації алгоритму дій.



ISRAEL TRAUMA COALITION
response. preparedness. resilience. RA

ЩО НОВОГО ДЛЯ ГУРТОЖИТКУ? ЯК БУТИ ЗІ СТУДЕНТАМИ В ТРО ТА ВОЛОНТЕРАМИ? НАВЧАННЯ ОНЛАЙН

- » **Студенти в ТРО.** Направте до психологічної служби. Студент та учасник територіальної оборони - соціальні ролі, які важко суміщувати. Це впливає як на навчання, так і на спілкування в групі та з викладачем.
- » **Студенти волонтери.** Їх соціальна місія може переважати над бажанням включитися в навчальний процес. Не забороняємо, не осуджуємо. Говоримо про пріоритети, про майбутнє, про можливість бути долученими зі своєї професійної ланки.



НАВЧАННЯ ОНЛАЙН

- » З якої реальності студент виходить на зв'язок (де знаходиться, в яких умовах вчиться, що відбувається з ним та його сім'єю у цей період) та коригувати свої очікування
- » Підтримуюча атмосфера занять та підтримка контакту зі студентами та їх сім'ями, у тому числі з ініціативи викладача
- » Студенти можуть більше пропускати, менше виконувати завдання. Важливо не лаяти, а мотивувати.

ЯК ЗМІНИТИ УЯВЛЕННЯ ПРО «Я» СТУДЕНТА З НЕГАТИВНОГО НА ПОЗИТИВНЕ?



ISRAEL TRAUMA COALITION
response. preparedness. resilience. RA

Тренуємося на собі. Існують ситуації, коли ми приміняємо до себе самозвинувачувальні твердження: я погана мати чи батько, з мене нікудишній викладач, я невдячна дитина тощо. Ваше завдання:

Обрати одне. Зробити його максимально негативним (гіршим ніж спочатку). Описати що це за людина. Чи Ви себе саме з нею асоціюєте? Ви завжди є саме такою людиною, кожну хвилину життя?

А якою є? Переводимо на позитивний термін (антонім) до пешого озвученого. Яка ця людина? Чим ви схожі?

Отже, певні вчинки підходили до першого терміну, але ж вас він не характеризує.... Висновки: що робити, щоб так себе не відчувати.

