

Перша психологічна допомога дітям в 5-ть кроків

міні-довідник для батьків, опікунів та волонтерів



Кароліна К. Пашкевіч – Тренер першої психологічної допомоги | диплом DK ENG PL
www.pierwszapotomocpsychologiczna.pl | karolina@kasz.pl | tel.: +48 506 392 225

Всі важкі ситуації що трапляються з дорослими можуть трапитись і з дитиною.

☰ *Кожен з нас може опиниться поруч із дитиною, якій знадобиться психологічна допомога. В такій ситуації варто знати, як поводитися, щоб бути корисним. Треба знати що робити і що говорити, щоб підтримати дитину, а чого не варто робити і казати, щоб ще більше не погіршити ситуацію.*

Дитина може опинитися в такій самій важкій ситуації як і доросла людина. Ми повинні пам'ятати, що дитині набагато складніше, ніж дорослим, впоратися з великою напругою самостійно. Це пов'язано з обмеженими когнітивними здібностями, які є результатом не лише безпосереднього впливу цієї стресової ситуації на функцію мозку, а й розвитком дитини в певний період його життя.

Важкою ситуацією, в якій дитина обов'язково має отримати підтримку дорослих, може бути наприклад війна, стихійне лихо, розлучення батьків, нещасний випадок, насильство, важка хвороба, смерть близької людини тощо.

Кожна дитина повинна розраховувати на соціальну підтримку. Кожен із нас може надати таку підтримку після відповідного навчання.



Про що говорять дослідження на рахунок соціальної підтримки, в тому числі першої психологічної допомоги

... *Більшість досліджень показують, що соціальна підтримка є одним із найсильніших факторів, що впливають на кінцеві наслідки травматичної події. - Джон Н. Брієр і Кетрін Скотт в «Основи травмофокусованої психотерапії».*

Соціальну підтримку в п'ять кроків, що надається відповідно до процедури Першої психологічної допомоги, розроблену Департаментом охорони здоров'я Університету Джона Гопкінса в США, слід надати дитині відразу або якомога швидше після серйозного стресового випадку, який дитина пережила безпосередньо на собі або була його свідком.

Така швидка допомога, яку можуть надати батьки, вчителі чи інші дорослі, не тільки гальмує ескалацію стресу, але й допомагає розпізнавати й висловлювати емоції, має заспокійливу дію та відновлює відчуття безпеки, яке потребує дитина.

Дослідження підтверджують, що така свідома підтримка надає можливість рідше застосовувати більш широкую психологічну допомогу в майбутньому.



Психологічна підтримка у важкій ситуації - це як перев'язувати рану, що кровоточить.

... *Невелика допомога, яка є раціонально орієнтована, цілеспрямована та зосереджена в стратегічному часі, є ефективнішою, ніж велика допомога, надана в період нижчої емоційної доступності. - Лідія Рапопорт 1970.*

Кожен з нас допоміг би дитині, яка впала і розбила собі голову. Ми б підійшли до дитини, обробили та перев'язали б рану. Ми б напевно знали, чи достатньо цієї пов'язки, чи рана настільки велика, що потребує огляду спеціалістом. Ми б повідомили батьків або опікунів дитини та допомогли б дістатися додому, а в разі великої рани – до лікарні. Ми б не залишили дитину без допомоги.

Але, коли важка ситуація що сталася з дитиною постає не у вигляді рани що кровоточить а наприклад в усамітненні, смутку чи навпаки в роздратованості і агресивній поведінці до себе і оточуючих, ми зазвичай звинувачуємо саму дитину і навіть відвертаємось від неї, щоб дитина сама дала собі ради і заспокоїлась.

Настав час, щоб перша психологічна допомога була такою ж поширеною та очевидною, як перша медична допомога.



Перша психологічна допомога дітям в 5 кроків

💬 Надання підтримки дитині, яка бореться з якоюсь важкою ситуацією, є для нас природною і звичайною поведінкою. Природа підготувала нас до цього завдання, озброївши відчуттям і співчуттям та здатністю посилати й читати сигнали, які говорять нам про необхідність надання цієї допомоги.

На жаль буває, що дорослі ігнорують чіткі сигнали, які надсилає дитина, або дитина не показує цих сигналів оскільки бачить, що на ці сигнали ніхто не звертає увагу. Однак часто трапляється так, що дитина подає сигнали і дорослі бачать їх, але не можуть надати потрібну їй допомогу, бо не знають як, щоб ще більше не нашкодити. І тоді дитина, не отримує відповідної допомоги, якої так потребувала. Вона залишається сама на одинці із своєю проблемою.

Знання першої психологічної допомоги значно полегшує надання підтримки дітям, які знаходяться у важкій ситуації. Перша психологічна допомога дітям в 5 кроків:

- 1 – Спостерігай
- 2 – Подбай
- 3 – Вислухай
- 4 – Дій
- 5 – Адресуй



① Спостерігай

② Подбай

③ Вислухай

④ Дій

⑤ Адресуй



1 Спостерігай

Крок перший - побачити і помітити. Будьте уважні до дітей і дорослих. Будьте уважні до всіх дітей, яких ви знаєте і яких не знаєте, які стали наприклад свідками або учасниками аварії, жертвами нападу або могли бути причетними до якоїсь іншої надзвичайно стресової події, з якої ви опинилися як волонтер чи опікун. Також зверніть увагу на дитину в своїй сім'ї чи сім'ї родичів, там де обговорюються важкі події, наприклад, війна, де може сталося розлучення, хвороба чи смерть чи дитина часом не знаходиться у стресовому стані.

чого не варто робити

- Не показуйте на дитину, бажаючи показати її іншій людині.
- Не спостерігайте прискіпливо за дитиною.
- Не розповідайте про дитину комусь в її присутності.
- Не розпитуйте інших дорослих про подробиці важкої події що сталася в присутності дитини.

що ви можете зробити

- Зверніть увагу на поведінку дитину, яку ви добре знаєте, у вашому домі, на учня чи вашого підопічного у школі, може вони поведуться якось дивно ніж зазвичай.
- Коли ви знаєте, що важка подія сталася у вашій родині або в родині вашого учня чи підопічного, зверніть увагу на поведінку дитини.
- Побачивши нещасний випадок, зупиніться і придивіться, чи не має часом дитини, яка стала свідком цього випадку чи часом не потребує вона допомоги.
- Коли ви працюєте волонтером там де є біженці, або в місці де привозять людей після аварії, спостерігайте за дітьми і зверніть увагу чи часом не має дитини яка зосталася без опіки, чи часом ця дитина не стоїть в стороні і не плаче, або може вона так налякана що не може зрушити з місця.
- Ніжно посміхайтесь і будьте спокійні

2 Подбай

Другим етапом надання першої психологічної допомоги є догляд за дитиною. Перш за все що потрібно зробити - це забезпечити дитині фізичну безпеку, наприклад відійти від місця аварії, переконатися, що їй не холодно або не жарко, подбати про її основні фізіологічні потреби. Якщо дитина потрапила в аварію, негайно зателефонуйте в медичну службу, обробіть рани, які потребують негайного лікування і поінформуйте батьків, якщо ви не є батьком дитини чи законним опікуном.

Чого не варто робити

- *Не обіймайте дитину, яка достатньо доросла, без потреби або її згоди. Не обіймайте маленьку дитину, яка протестує і не хоче обіймів.*
- *Не змушуйте дитину пити або їсти, якщо вона цього не хоче.*
- *Не забирайте дитину насильно в інше місце, навіть якщо це місце, в якому ви перебуваєте, не є небезпечним.*

Що ви можете зробити

- Швидко оцініть ситуацію та подбайте про фізичну безпеку своєї дитини.
- Оцініть фізичний стан дитини. Зателефонуйте до медичних служб, якщо вважаєте, що це потрібно.
- Якщо є можливість укрийте дитину ковдрою. Навіть у теплу погоду стрес може змусити її тіло працювати по-іншому, і ваша дитина може відчувати холод. Ковдра також має функцію «загортання» – підтримує відчуття безпеки.
- Можна обійняти малюка – для них це важливий фізичний комфорт.
- Задовольнити основні потреби дитини: спрагу, голод, відвідування туалету.
- Рухайтесь спокійно. Ніжно посміхайтесь.
- Розмовляйте з дитиною спокійним голосом і дихайте спокійно.
- Забезпечте своїй дитині душевний спокій і уникайте будь-яких подразників, які посилюють стрес, таких як шум, холод, телевізор тощо.

3 Вислухай

Третій і найважливіший крок у наданні першої психологічної допомоги дитині – це уважно прислуховуватися. Спілкування сприяє вираженню емоцій, що зменшує напругу у дитини і загалом заспокоює ескалацію стресу. Почута дитина заспокоюється та відчує безпеку. Навіть якщо ситуація ще залишається досить складною, дитина, відчуваючи реальну підтримку дорослої особи, повертає надію і віру в те, що проблеми зникнуть і завдяки цьому швидко повернеться до норми.

Чого не варто робити

- *Не розпитуйте дитину про те, що сталося.*
- *Не перебивайте дитину, коли вона говорить.*
- *Не зневажайте на реакцію дитини, кажучи, наприклад, «не плач».*
- *Не змушуйте дитину говорити, якщо вона мовчить.*
- *Не виправляйте, якщо ваша дитина використовує «потворні» слова.*
- *Не використовуйте слова, які дитині важко буде зрозуміти.*

Що ви можете зробити

- Познайомтесь з дитиною, якщо ви не знайома людина.
- Сядьте поруч з дитиною так, щоб ви були на одному рівні.
- Залишайтеся спокійними. Говоріть природним і ніжним голосом.
- Слухайте про що говорить ваша дитини. Не перебивайте.
- Задавайте відкриті запитання та терпляче чекайте відповіді.
- Підтвердьте що ви її слухаєте, вимовляючи, наприклад, «так», «я розумію» або мовою тіла, наприклад, кивком головою.
- Нахиляйтеся до дитини, слухаючи її.
- Прийміть мовчання дитини, сказавши, наприклад, «це нормально мовчати» або «ми можемо помовчати разом».
- Перефразуйте слова вашої дитини, використовуючи слова, які вона використовує.
- Нормалізуйте стан дитини, кажучи, наприклад, «боятися це природньо».
- Поясніть, наприклад, «хочеш сказати мені, що це тебе розізлило?»
- Слухаючи, зосередьтеся на фактах. Не судіть.

4 Дій

Четвертим кроком у наданні першої психологічної допомоги є втручання, тобто треба щось зробити, щоб покращити чи виправити становище дитини, яку ви підтримуєте.

Такі дії часто є невеликою, але водночас дуже важливою та необхідною допомогою, як наприклад допомога дитині і її батькам чи опікунам, які під час сильного стресу не зможуть виконувати свої функції.

Чого не варто робити

- *Не відлучайте свою дитину від інших дітей, батьків, братів чи сестер та від інших родичів, яких дитина знає.*
- *Не тримайте дитину у своєму розпорядженні, не торкайтеся до неї, не перевищуйте природні межі дитини, якщо в цьому немає нагальної потреби.*
- *Не залишайте дитину одну після перших кількох кроків процедури надання першої психологічної допомоги.*

Що ви можете зробити

- Знайдіть батьків або опікунів своєї дитини.
- Якщо ситуація дозволяє, організуйте, щоб дитина потрапила додому, до школи – у знайоме місце, де вона буде відчувати безпеку.
- Подбайте про харчування дитини або всієї її родини.
- Купіть необхідні речі. Вигуляйте пса.
- Ви можете доглянути за дитиною до приїзду її батьків або опікунів і, наприклад, намалювати або почитати з нею книжку, розповісти веселу і розслаблюючу історію.
- Ви можете показати старшій дитині розслаблюючу техніку дихання.
- Якщо необхідно, зверніться з дитиною до лікаря і розкажіть йому про те що сталося.
- Робіть записи з найважливішими подіями і інформацією.
- Якщо є потреба знайдіть контакти до лікаря або психолога для батьків дитини і запишіть їх на прийом.

5 Адресуй

Адресуй, тобто останній етап надання першої психологічної допомоги, завданням якого є передача дитини іншому дорослому для подальшого догляду за нею.

Важливо, щоб дитину яку ви підтримували, ви передали людині, з якою дитина почуватиметься в безпеці, яка буде піклуватися про неї та яка буде задовольняти її потреби. Зв'яжіться з цією людиною через кілька днів, щоб дізнатися про стан дитини. Запитайте, чи ви можете чимось їм допомогти.

Чого не варто робити

- *Не надавайте приватну чи інтимну інформацію про ситуацію та подію що трапилась із дитиною стороннім особам, які безпосередньо не причетні до підтримки дитини.*
- *Не розголошуйте контактні данні дитини або її опікунів третім особам, які безпосередньо не причетні до підтримки дитини.*

Що ви можете зробити

- Надайте необхідну інформацію про дитину та опишіть подію що трапилась батькам дитини, її опікуну чи іншій близькій особі або спеціалісту, якому ви доручаєте опіку над дитиною, наприклад лікарю чи психологу.
- Передайте батькам або законним опікунам дитини контакт або список контактів, де вони можуть отримати необхідну допомогу.
- Залиште батькам, опікунам дитини або фахівцям, яким ви передаєте дитину зворотні контакти до себе.
- Передайте їм записи про подію що сталося, якщо ви їх робили.
- Зробіть записи про подію що сталася навіть після того як вже передали дитину, тепер у вас є така можливість.
- Займіться собою. Подбайте про свій комфорт та відпочинок.
- Поділіться власними переживаннями та емоціями з коханою людиною, іншим помічником або психологом.



*Ви не зможете змінити весь світ,
підтримуючи одну дитину, але зможете
змінити весь світ заради однієї дитини.*



Я написала цей короткий посібник про те, як підтримати дітей у складних ситуаціях тому, що знаю, що ця маленька допомога, яку кожен з нас може надати, має велике значення і може захистити дитину від майбутніх психологічних проблем, в тому числі і колективних посттравматичних стресових розладів та інших серйозних проблем.

Я написала цей короткий посібник ще й тому, що я, як багато з вас – батьків, хотіла б щоб наші діти жили в здоровому та дружньому суспільстві, в якому природна соціальна підтримка є звичайною і очевидною.

Я переконана, що такі маленькі, цілеспрямовані заходи ефективні та необхідні для дітей.

Сподіваюся, що цей посібник буде корисний для вас і ваших друзів. Ним можна буде ділитися там, де це буде необхідно.

*З повагою. Кароліна К. Пашкевіч
Тренер 1-ї психологічної допомоги*

Література

1. Briere N. J., Scott C., „Podstawy terapii traumy”, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2020
2. Everly G. S., “Psychological First Aid”, Psychology Today, 09.10.2008, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/when-disaster-strikes-inside-disaster-psychology/201810/psychological-first-aid>, dostęp: 02.01.2022
3. Everly G. S., Lating J. M. Jr., “The Johns Hopkins Guide To Psychological First Aid”, JHU Press, 2017
4. Harmon K., “The Changing Mental Health Aftermath of 9/11 Psychological First Aid Gains Favor over Debriefings”, Scientific American, 10.09.2011, <https://www.scientificamerican.com/article/the-changing-mental-health/>, dostęp: 03.01.2022
5. Heejung K. S., Sherman K. D., Taylor E. S., “Culture and social support”, American Psychologist, 10.2008., <https://doi.org/10.1037/0003-066X>, dostęp: 02.01.2022
6. Heszen I., „Psychologia stresu”, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2013
7. James R. K., Gilliland B. E., „Strategie interwencji kryzysowej, Parpamedia Wydawnictwo Edukacyjne, Warszawa 2008
8. Kalat J. W., „Biologiczna podstawy psychologii”, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2006
9. Wang L., Norman I., Xiao T., Li Y., Leamy M., “Psychological First Aid Training: A Scoping Review of Its Application, Outcomes and Implementation.”, PubMed Central, 26.04.2021, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8123604/#B57-ijerph-18-04594>, dostęp: 08.01.2022