



FRIEDRICH NAUMANN
FOUNDATION For Freedom.
Ukraine

RESILIENCE.HELP

ВЗАЄМОДІЯ ВЧИТЕЛЯ З ДІТЬМИ ТА ПІДЛІТКАМИ У КРИЗОВИХ СТАНАХ ТА СИТУАЦІЯХ

МОДУЛЬ 3



МОДУЛЬ 3

Взаємодія вчителя з дітьми та підлітками у кризових станах та ситуаціях

АВТОРКА МАТЕРІАЛІВ:
ІРИНА ТИЧИНА



Крок 1. Ознаки кризових станів у дітей та підлітків

КРИЗОВИЙ СТАН ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я – стан, в якому людина переживає інтенсивні емоції або дистрес (наприклад, тривогу, злість, паніку, безпорадність) та має видимі зміни у функціонуванні (наприклад, нехтування особистою гігієною, незвична поведінка).

ФІЗИЧНІ РЕАКЦІЇ

- м'язова напруга, тремтіння
- збільшення частоти серцевих скорочень
- порушення сну
- біль у різних частинах тіла
- порушення апетиту, нудота
- підсилення потягу до куріння чи алкоголю
- сильне відчуття втоми
- реакція здригання

ЕМОЦІЇ

- надмірна схвильованість
- збудженість
- дратівливість
- злість, гнів, агресія
- тривога, страх, заціпеніння, безнадія
- почуття провини, сором
- прагнення помститися
- стан, коли немає емоцій

ДУМКИ

- труднощі зосередження уваги на чомусь
- збентеженість, розгубленість, дезорієнтованість
- відчуття нереальності,
- побоювання, що станеться щось погане

СПІЛКУВАННЯ ТА ПОВЕДІНКА

- залежність від інших
- плач, паніка, крик
- замкнутість, уникання контактів
- агресивність (кричить, конфліктує, критикує)
- занедбаність
- погрози заподіяти шкоду собі або іншим
- надмірне вживання наркотиків або алкоголю
- важко впоратися з простими завданнями

- Універсальний тренінг із психічного здоров'я (УТПЗ) для фахівців першої лінії: посібник для тренерів <https://www.mh4u.in.ua/files/>
- <https://www.redcross.fi/get-help-and-support/psychological-first-aid/how-to-help-a-child-or-a-young-person-in-a-crisis-situation/>
- Боротися з горем і втратою та як це впливає на наш розум і тіло <https://www.unicef.org/armenia/en/stories/coping-grief-and-loss-and-how-it-affects-our-mind-and-bodies>
- Перша психологічна допомога для молоді. Підтримка рівний-рівному <https://www.mh4u.in.ua/files/>
- Втрата і горе. <https://mentallyhealthyschools.org.uk/mental-health-needs/bereavement-and-grief/>

Кризові стани у дітей та підлітків

Кризові стани	Фізичні ознаки	Емоції та переживання	Особливості спілкування та поведінки
Самопошкодження (навмисне пошкодження власного тіла, яке не має на меті самогубство)	<ul style="list-style-type: none">• неглибокі численні порізи, рани, подряпини, опіки незрозумілого походження на доступних видимих частинах тіла;• рубці або незагоєні рани від багаторазового пошкодження Зовнішні прояви, що вимагають невідкладної медичної допомоги <ul style="list-style-type: none">• самопошкодження з ознаками отруєння;• кровотечі із самонанесеної рани;• втрата свідомості або надмірна млявість	<ul style="list-style-type: none">• демонструє негативні емоції (страх, тривогу, гнів)• соромиться, якщо доводиться говорити про рани, подряпини;• перед діями самоушкодження проявляє сильні негативні почуття;• під час та після самоушкодження демонструє заспокоєння, розслаблення;	<ul style="list-style-type: none">• є розгубленою, збентеженою, засмученою, стривоженою;• замкнена, уникає спілкування;• ризикована поведінка (вживання речовин, незахищений секс, прогули, обмін особою інформацією в Інтернеті);• зниження академічної успішності;• зміна поведінки щодо одягу (наприклад, уникання діяльності, яка передбачає переодягання, як-от уроки фізкультури)• ретельне прикриття рук і ніг

- Універсальний тренінг із психічного здоров'я (УТПЗ) для фахівців першої лінії: посібник для тренерів. <https://www.mh4u.in.ua/files/>
- Самоушкодження: оцінка, лікування та запобігання рецидивам. Рекомендації NICE, 2022 <https://www.nice.org.uk/guidance/ng225>
- <https://mentallyhealthyschools.org.uk/mental-health-needs/bereavement-and-grief/>
- <https://nspa.org.uk/wp-content/uploads/2021/04/SELF-HARM-DIGITAL-TOOLKIT-ESSEX.pdf>

Кризові стани у дітей та підлітків

Кризові стани	Думки	Емоції та переживання	Особливості спілкування та поведінки
Суїцидальна поведінка	<ul style="list-style-type: none">• думки про помсту;• сумніви та тривожні думки;• думки про беззмістовність життя, відсутність цілей у житті.• сильне бажання втекти від стосунків, проблем, обставин• переконання, що є тягарем для близьких• бажання повернути чиясь увагу• бажання випробувати власні можливості та везіння	<ul style="list-style-type: none">• безнадія; нестерпний душевний біль, відчуття пастки;• лють, гнів;• погрози завдати собі шкоди або вбити себе;• різкі зміни настрою;• дратівливість та імпульсивність;• відчуття власної непотрібності• почуття провини в чомусь	<ul style="list-style-type: none">• спроби отримати доступ до засобів самогубства: таблеток, зброї, висоти тощо;• необдумані дії або ризикована активність;• надмірне вживання алкоголю чи наркотиків;• спроби втекти, вирватися, ізолюватися;• скарги на неможливість заснути або постійне спання;• уникання розмови, відволікання, зісковзування з теми• розмови про смерть, помирання або самогубство• відкинутість іншими та виключеність зі значимих соціальних груп

- Універсальний тренінг із психічного здоров'я (УТПЗ) для фахівців першої лінії: посібник для тренерів. <https://www.mh4u.in.ua/files/>
- Самоушкодження: оцінка, лікування та запобігання рецидивам. Рекомендації NICE, 2022 <https://www.nice.org.uk/guidance/ng225>
- <https://mentallyhealthyschools.org.uk/mental-health-needs/bereavement-and-grief/>
- <https://nspa.org.uk/wp-content/uploads/2021/04/SELF-HARM-DIGITAL-TOOLKIT-ESSEX.pdf>

Кризові стани у дітей та підлітків

Фізичні ознаки	Фізичні ознаки	Емоції	Особливості спілкування та поведінки
Агресивна поведінка	<ul style="list-style-type: none">• агресивні пози, напружений вигляд;• напружена нижня щелепа;• схрещені руки, посмикування;• тремтіння голосу;• швидке дихання;• почервоніле обличчя	<ul style="list-style-type: none">• сильні негативні почуття (напруга, збудження, гнів, ненависть, обурення) через якісь події, ситуації чи дії інших осіб• дратівливість, невдоволення; сварливість• істерики• демонструють відсутність співчуття до інших дітей	<ul style="list-style-type: none">• пошкоджує, кидає та небезпечно розмахує предметами, грюкає дверима, розбиває вікна, забруднює територію, знищує майно, скоює підпали;• застосовує силу до інших осіб, що спричинює фізичні травми: штовхає, плюється, б'є, кусає, дає ляпаси, дряпає, кидає предмети на людину;• порушує правила, підбурює інших до порушення;• звинувачує інших• вживає психоактивні речовини;• намагається домінувати над іншими, примушує до небажаних дій чи ситуацій за допомогою сили;• важко зберігати увагу та концентруватися на уроці

- Універсальний тренінг із психічного здоров'я (УТПЗ) для фахівців першої лінії: посібник для тренерів. <https://www.mh4u.in.ua/files/>
- Самоушкодження: оцінка, лікування та запобігання рецидивам. Рекомендації NICE, 2022 <https://www.nice.org.uk/guidance/ng225>
- <https://mentallyhealthyschools.org.uk/mental-health-needs/bereavement-and-grief/>
- <https://nspa.org.uk/wp-content/uploads/2021/04/SELF-HARM-DIGITAL-TOOLKIT-ESSEX.pdf>

Кризові стани у дітей та підлітків

Кризові стани	Думки	Емоції	Особливості спілкування та поведінки
<p>Втрата/Горювання</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Звинувачення себе, думки про причини смерті • думки про загиблу людину, туга за нею; • неприйняття факту смерті близької людини; • думки, сни та спогади про смерть близької людини. 	<ul style="list-style-type: none"> • сильне відчуття самотності • відчувати безнадійності, зневіра, що все покращиться • емоційне заціпеніння • прояви збудження у формі гніву чи гіркоти втрати • нічні страхи та кошмари; • страх темряви; • страх захворіти та померти; • потреба в більшій увазі до себе; • періоди смутку, страху, злості, занепокоєння або плаксивості 	<ul style="list-style-type: none"> • замкнутість та ізолюваність • не бере участі у заходах, які раніше подобалися • ризикована поведінка (вживання наркотиків, алкоголю, самоушкодження) • низька концентрація уваги • уникання предметів чи ситуацій, що нагадують про смерть близької людини • постійно ходить за батьками та просить про допомогу; • відкрито бореться з молодшими дітьми в сім'ї за увагу батьків • розповідає усім про втрату; • відмовляється виконувати домашні завдання; • втрата інтересу до спілкування з однолітками; • зменшення бунтарства проти контролю дорослих, намагання приховати свої емоції (у підлітків)

- Універсальний тренінг із психічного здоров'я (УТПЗ) для фахівців першої лінії: посібник для тренерів. <https://www.mh4u.in.ua/files/>
- Самоушкодження: оцінка, лікування та запобігання рецидивам. Рекомендації NICE, 2022 <https://www.nice.org.uk/guidance/ng225>
- <https://mentallyhealthyschools.org.uk/mental-health-needs/bereavement-and-grief/>
- <https://nspa.org.uk/wp-content/uploads/2021/04/SELF-HARM-DIGITAL-TOOLKIT-ESSEX.pdf>
- Кнут Андерсен, Еліне Греллан Рьокхольт, Маріанне Рісе Методичний посібник. Групи психологічної підтримки для дітей та підлітків, які втратили близьких людей. Грудень 2017.

Як реагують на кризові ситуації діти та підлітки?

В ПЕРШУ ЧЕРГУ УВАГА НА ТИХ ДІТЕЙ/ПІДЛІТКІВ, ЯКІ МОЖУТЬ ВХОДИТИ ДО ГРУП РИЗИКУ:

- **чиї батьки/опікуни, члени сім'ї загинули/поранені/зникли;**
- **зазнали ушкоджень;**
- **вимушено переселені;**
- **мають соматичні захворювання;**
- **мають розлади психічного здоров'я;**
- **з особливими потребами;**
- **підлітки, які схильні до ризикованої поведінки чи зловживають психоактивними речовинами;**
- **ті, які раніше пережили втрату та серйозну загрозу життю, насильство**

- Перша психологічна допомога. Львів, 2015
- <https://www.redcross.fi/get-help-and-support/psychological-first-aid/how-to-help-a-child-or-a-young-person-in-a-crisis-situation/>

ДИТИНА

- Чим менша дитина, тим сильніше вона реагує на реакцію дорослих поруч, а не на саму подію.
- Здатність розуміти досвід інших розвивається поступово. Часто за допомогою уяви, заповнюються прогалини у розумінні ситуації.
- Має обмежену здатність ідентифікувати та називати свої потреби. Те, як дитина реагує та виражає свої емоції, може заплутати дорослих.
- Може почати поводитися молодшою за свій вік, поводитися агресивно або чіплятися до дорослих.
- Кризова ситуація може вплинути на те, як дитина грається, вчиться, а також на режим сну та харчування, активність, концентрацію та спілкування з однолітками.
- Може зайняти себе звичними справами та проявляти свої емоції та переживання, наприклад малюванням.

ПІДЛІТОК

- Підлітки більш чутливі до кризових ситуацій ніж дорослі.
- Можуть відчувати сильні емоції смутку провини чи сорому
- Значні зміни світогляду, відчуття безнадійності щодо сьогоднішнього дня та майбутнього
- Безпідставне хвилювання за інших або егоцентрична поведінка та відчуття жалості до себе.
- Зміни у навчальній успішності, захопленнях, дружніх стосунках.
- Ризикована або агресивна поведінка.

Крок 2. Реагування та підтримка дітей та підлітків, що перебувають у кризовому стані

ПОДБАТИ ПРО БЕЗПЕКУ

- зв'яжіться з відповідними службами, які можуть вирішити проблеми безпеки, що є поза вашим контролем
 - подбайте про фізичний комфорт дитини/підлітка
 - якщо ситуація дозволяє і це відповідає дійсності запевніть дитину/підлітка, що він/вона у безпеці
 - запевніть, що поряд люди, які готові допомогти. Потурбуйтеся про базові потреби (теплі, їжі, води)
- ▶ *«Тут ти у безпеці»*
 - ▶ *«Дорослі докладають максимум зусиль, щоб ти був/була у безпеці»*
 - ▶ *«Я надам тобі інформацію про те, що відбувається»*
 - ▶ *«Чи маєш запитання, що трапилось або що вже зроблено, щоб усі були у безпеці?»*

ВСТАНОВІТЬ КОНТАКТ

- сядьте або присядьте до рівня очей дитини
 - допоможіть вербалізувати свої почуття, проблеми та запитання;
 - не використовуйте надто емоційних слів, наприклад «жахливий», тому що це може підвищити дистрес;
 - слухайте уважно та перепитуйте чи правильно зрозуміли;
 - розмовляйте з підлітками як «дорослий з дорослим»
- ▶ *«Привіт, Віко. Я хочу допомогти тобі. Чи є щось, що потрібно тобі прямо зараз?»*
 - ▶ *«Привіт, Олеже. Чи можна поговорити зараз з тобою?/ Чи хочеш поговорити зі мною?»*
 - ▶ *«Я поважаю твоє бажання не говорити»*
 - ▶ *«Мене хвилює те, що ти відчуваєш і я хочу з тобою поговорити»*

- Універсальний тренінг із психічного здоров'я (УТПЗ) для фахівців першої лінії: посібник для тренерів. <https://www.mh4u.in.ua/files/>
- Перша психологічна допомога. Львів, 2015

Крок 2. Реагування та підтримка дітей та підлітків, що перебувають у кризовому стані

ВИКЛИКАТИ ВІДПОВІДНІ СЛУЖБИ (ШВИДКУ, СЛУЖБИ БЕЗПЕКИ) ЯКЩО В ЦЬОМУ Є ПОТРЕБА

- якщо є серйозні травми (кровотечі, що вимагають накладання швів, опіки, ознаки переломів, передозування речовинами, травми очей)
- якщо є ознаки шоку (бліда, липка шкіра; слабкість або прискорений пульс; запаморочення або нерегулярне дихання; тьмяні або скляні очі; не реагує на спілкування)
- якщо є загроза завдати шкоди собі або іншим (сильна злість щодо себе чи інших)

ЗВ'ЯЗАТИСЯ З РОДИЧАМИ,

батьками /підклувальниками та повідомити про стан дитини/ підлітка, щоб вони могли надати додаткову підтримку.

- ▶ *«Я допоможу тобі зв'язатися з рідними»*
- ▶ *«Якщо ти засмучений, важливо поговорити про це з мамою чи татом, чи з кимось іншим, хто допоможе тобі почуватися краще»*

ЗНИЗИТИ СТИГМУ:

- провести психоедукацію, пояснити дитині/підлітку (якщо є можливість) з чим пов'язаний її стан
- навести статистичні дані

- ▶ *«Непереборне бажання ранили себе може виникати через сильні емоційні почуття»*
- ▶ *«Коли людина завдає собі шкоди, виділяються природні знеболюючі ендорфіни. Це дає тимчасове відчуття полегшення».*
- ▶ *Самопошкодження часто трапляється в підлітковому віці (з 30 15-річних хлопчиків 6-ро можуть завдавати собі шкоди).*
- ▶ *Самогубство займає 4 місце серед найпоширеніших причин смерті серед молоді (осіб віком 15-29 років) у світі*

- Універсальний тренінг із психічного здоров'я (УТПЗ) для фахівців першої лінії: посібник для тренерів. <https://www.mh4u.in.ua/files/>
- Перша психологічна допомога. Львів, 2015
- Inter-Agency Standing Committee (IASC). Guidance Note: Addressing Suicide in Humanitarian Settings. IASC, Geneva, 2022. <https://interagencystandingcommittee.org/sites/default/files/migrated/2023-07/IASC%20Guidance%2C%20Addressing%20Suicide%20in%20Humanitarian%20Settings%20%28Ukrainian%29.pdf>

Крок 2. Реагування та підтримка дітей та підлітків, що перебувають у кризовому стані

ЩО ВАРТО РОБИТИ?

- Втручайтеся, лише тоді, коли будете впевнені, що не нашкодите
- Запропонуйте практичну допомогу (вода, зв'язатися з батьками).
- Ставте прості запитання, щоб визначити, як ви можете допомогти.
- Говоріть спокійно. Будьте терплячі.
- Говоріть повільно, простими конкретними словами.
- Уважно слухайте, якщо учень хоче розказати, що відбувається.
- Зосередьтеся на тому, щоб зрозуміти те, чого дитина/підліток хоче. Діти, можуть виражати свої почуття та показувати, чого вони хочуть, своєю поведінкою, наприклад грою.
- Підтримуйте та зміцнюйте індивідуальні сильні сторони та стратегії подолання складних ситуацій.
- Надавайте інформацію, яка є точною та відповідає віку.
- Говоріть дітям правду, але будьте короткими (наприклад, уникайте обговорення деталей смерті).
- Запевніть дітей, що дорослі поруч, щоб захистити їх і забезпечити безпеку.
- Поясніть, що продовження відвідування школи та успішність свідчить про його/її силу та стійкість.
- Запитайте учнів, що їм потрібно, щоб мати змогу щодня відвідувати школу та виконувати домашні завдання.

ЧОГО РОБИТИ НЕ ВАРТО?

- Не робіть припущень щодо того, що діти/підлітки пережили чи переживають зараз.
- Не думайте, що кожен, хто пережив кризову ситуацію, отримає травму.
- Не патологізуйте. Більшість гострих реакцій зрозумілі та очікувані. Не називайте реакції «симптомами» і не говоріть термінами «діагнози», «патології».
- Не зосереджуйтеся на безпорадності, слабкості, помилках дитини/підлітка. Натомість зосередьтеся на тому, що він/вона зробив, що є ефективним.
- Не думайте, що кожна дитина/підліток у кризовій ситуації хоче поговорити з вами. Не змушуйте говорити з вами.
- Не розпитуйте подробиць того, що сталося.
- Не надавайте інформацію, яка може бути неточною. Якщо ви не можете відповісти на запитання, скажіть це та зробіть усе можливе, щоб дізнатися факти.

- Допомога дитині чи молодій людині у кризовій ситуації <https://www.redcross.fi/get-help-and-support/psychological-first-aid/how-to-help-a-child-or-a-young-person-in-a-crisis-situation/>
- Перша психологічна допомога для молоді. Підтримка рівний-рівному. Посібник file:///C:/Users/user/Downloads/handbook-pfa-for-young-peers_ua_final-10-05-2022.pdf
- Перша психологічна допомога дітям Psychological First Aid for Schools Field Operations Guide

Як вести психоедукацію з дітьми та підлітками?

Кризові реакції/поведінка	Поради щодо реагування	Приклади того, що говорити
<p>Агресивна та неспокійна поведінка</p>	<ul style="list-style-type: none"> Заохочуйте дитину долучатися до відновлювальної діяльності та вправ, які дозволять вивільнити почуття та позбавитися зневіри 	<p>«Я знаю, ти не хотів грюкати дверима. Відчувати себе настільки злим, це мабуть, дуже важко»</p>
<p>Відчуття відповідальності, провина</p>	<ul style="list-style-type: none"> Надайте можливість дітям озвучити свої занепокоєння. Запевніть у тому, що це не була їхня вина 	<p>«Після того, що сталося багато дітей і дорослих продовжують думати – Що б я зробив по іншому? Це не означає, що вони в чомусь винні»</p>
<p>Відсторонення, сором, провина</p>	<ul style="list-style-type: none"> Виділіть час, щоб обговорити з підлітком події та його почуття. Поясніть, що такі почуття поширені. Збалансуйте надмірні самозвинувачення з реалістичними поясненнями, що насправді можна було би зробити 	<p>«Багато підлітків та дорослих відчувають себе так само, як ти, зляться та звинувачують себе в тому, що могли би зробити більше. Це не твоя провина. Пам'ятай, що навіть пожежники сказали, що нам не вдалось би більше нічого зробити»</p>
<p>Деструктивна поведінка: вживання алкоголю та наркотиків, ризикова сексуальна поведінка, ризикова поведінка</p>	<ul style="list-style-type: none"> Допоможіть підліткам зрозуміти, що ризикова поведінка – небезпечний спосіб виражати сильні почуття (наприклад, гнів) через те, що сталося Поговоріть про небезпеку надмірно ризикованої сексуальної активності 	<p>«Багато підлітків та деякі дорослі, які переживають складні часи, відчувають, що виходять з-під контролю та зляться. Вони думають, що алкоголь чи наркотики їм якось допоможуть. Це нормально мати такі відчуття, але так поводитися – не дуже добра ідея»</p>
<p>Радикальні зміни у поглядах</p>	<ul style="list-style-type: none"> Поясніть, що зміни поглядів у людей у кризові періоди – це поширене явище, але через деякий час вони знову стають колишніми 	<p>«Коли наше життя порушується таким чином, ми відчуваємо себе більш наляканими, злими. Зараз так не виглядає, але нам покращає, коли повернемося до більш структурованої щоденної діяльності»</p>

- Допомога дитині чи молодій людині у кризовій ситуації <https://www.redcross.fi/get-help-and-support/psychological-first-aid/how-to-help-a-child-or-a-young-person-in-a-crisis-situation/>
- Перша психологічна допомога для молоді. Підтримка рівний-рівному. Посібник file:///C:/Users/user/Downloads/handbook-pfa-for-young-peers_ua_final-10-05-2022.pdf
- Посібник з надання першої психологічної допомоги (pfa): 2-е видання Psychological First Aid for Schools Field Operations Guide

Крок 3. Розмова про стан психічного здоров'я з дітьми та підлітками

ВАЛІДИЗАЦІЯ СТАНУ ВІДБУВАЄТЬСЯ ПІСЛЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТАБІЛІЗАЦІЇ

(у разі необхідності після отримання невідкладної допомоги)

ВИЗНАЧИТИ ГОТОВНІСТЬ ГОВОРИТИ ТА З'ЯСУВАТИ, ЩО ДИТИНА/ПІДЛІТОК ЗНАЄ ПРО СТАН ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

- Дайте можливість розповісти про те, що сталося.
 - При втраті важливо сказати дитині, що знаєте про її горе, щоб вона не відчувала байдужість
 - Спробуйте зрозуміти, чи знає дитина/підліток, що з нею відбувається.
 - Уникайте банальних фраз: «Все буде добре».
 - Якщо дитина/підліток не готовий говорити, залишайтеся поруч.
 - З'ясуйте, чи знає дитина/підліток як контролювати свої реакції і до кого може звернутися за допомогою.
- ▶ *«Я хвилююся і хочу допомогти тобі»*
 - ▶ *«Мене хвилює те, що ти відчуваєш, я хочу поговорити з тобою. Можеш розказати, що сталося?»*
 - ▶ *«Я поважаю твоє бажання не говорити, але я поряд і готовий/ва допомогти».*
 - ▶ *«Що тобі зазвичай допомагає впоратися з емоціями?»*
 - ▶ *« Чи знаєш, де отримати допомогу?»*
 - ▶ *«Коли трапляється щось таке, що дуже нас засмучує, навіть, якщо ти не бажаєш говорити, ти можеш попросити те, що тобі потрібно»*
 - ▶ *«Дуже важливо розказувати людям, як вони можуть тобі допомогти. Що більше допомоги ти отримаєш, то краще»*

ПОДІЛИТИСЯ СПОСТЕРЕЖЕННЯМ/ГІПОТЕЗОЮ

- окресліть прояви (факти), які ви бачите
 - поясніть, що реакції, які ви спостерігаєте, можуть бути типовими для багатьох людей
- Сильне почуття вини та сорому*
- ▶ *«Виглядає, що ти дуже строгий до себе через те, що трапилось. Здається, ти відчуваєш, що міг би зробити більше»*
 - ▶ *Гнів та роздратування*
 - ▶ *«Я бачу, ти дуже сердитий/та зараз. Трапилось багато поганих речей. Я теж сердитий/та. Ми всі хотіли би, щоб цього не сталося. Це дуже важко для всіх нас»*

- Універсальний тренінг із психічного здоров'я (УТПЗ) для фахівців першої лінії: посібник для тренерів. <https://www.mh4u.in.ua/files/>
- Перша психологічна допомога. Онлайн видання. Львів, 2015
- <https://mentallyhealthyschools.org.uk/mental-health-needs/self-harm/>
- Inter-Agency Standing Committee (IASC). Guidance Note: Addressing Suicide in Humanitarian Settings. IASC, Geneva, 2022. <https://interagencystandingcommittee.org/sites/default/files/migrated/2023-07/IASC%20Guidance%2C%20Addressing%20Suicide%20in%20Humanitarian%20Settings%20%28Ukrainian%29.pdf>

Крок 3. Розмова про стан психічного здоров'я з дітьми та підлітками

ДАТИ КОРОТКІ ПОРАДИ ТА НАГОЛОСИТИ НА ПОТРЕБИ ФАХОВОЇ ДОПОМОГИ

Поясніть, що:

- варто говорити зі своїми батьками/опікунами чи іншими дорослими, яким вони довіряють, про свої почуття, щоб дорослі краще розуміли, коли і чим можуть допомогти
- варто розвивати важливі соціальні навички, такі як навички розв'язання проблем, управління стресом, емоційної регуляції, розпізнавання допомоги, емпатії та здорових міжособистісних стосунків.
- Навчатися здоровому користуванню інтернетом та соціальними мережами (використання соціальних мереж для формування здорової соціальної підтримки)

- ▶ *«Якщо щось таке погане трапляється, важливо отримати підтримку від дорослих, яким довіряєш»*
- ▶ *«Чи є людина, яка допомагає тобі почуватися краще, коли ти з нею говориш? «Можливо я допоможу тобі зв'язатися з нею?»»*
- ▶ *«Іноді люди відчують сильний душевний біль і можуть завдавати собі шкоди/гніватися/сумувати/руйнувати все навкруги».*
- ▶ *«Обговорення з фахівцем того, що ти пережив, допоможе справитися зі смутком/гнівом/ почуттям провини/ у твоєму горі »*

- Універсальний тренінг із психічного здоров'я (УТПЗ) для фахівців першої лінії: посібник для тренерів. <https://www.mh4u.in.ua/files/>
- Перша психологічна допомога. Онлайн видання. Львів, 2015
- <https://mentallyhealthyschools.org.uk/mental-health-needs/self-harm/>
- Inter-Agency Standing Committee (IASC). Guidance Note: Addressing Suicide in Humanitarian Settings. IASC, Geneva, 2022. <https://interagencystandingcommittee.org/sites/default/files/migrated/2023-07/IASC%20Guidance%2C%20Addressing%20Suicide%20in%20Humanitarian%20Settings%20%28Ukrainian%29.pdf>

ТЕХНІКА «СТІЙ. ДУМАЙ. ДІЙ»

Найкращий спосіб підтримати в такій ситуації — показати людині, що вона досі може контролювати справи у своєму житті. Тобто допомогти їй «самостійно» допомогти собі. Для цього є техніка «Стій — Думай — Дій».



Стій

Попросіть підлітка зупинитися, поговорити, перевести подих. Можна разом зробити вправу «Повільне дихання». Попросіть перелічити проблеми, що зараз турбують (можна записати). Попросіть вибрати одну проблему, яку можна вирішити.

Думай

Запропонуйте придумати декілька способів, як можна вирішити проблему. Хоча б 2-3 способи. Такі запитання можуть допомогти: Як тобою вирішувалася така проблема раніше? Чи є хтось, до кого ти можеш звернутися по допомогу (наприклад, близькі, друзі або організації) Серед твоїх знайомих у когось була подібна проблема? Як вони її вирішили? Які плюси і мінуси має кожен спосіб розв'язання проблеми?

Дій

Попросіть підлітка обрати один із варіантів рішень. Звісно, варіант має бути безпечним для нього та інших. Якщо потрібно, допоможіть розбити вирішення проблеми на кроки. Якщо це рішення не допоможе, можна повернутися до списку і спробувати щось інше.

- Аптечка психологічної самопомоги. Ти як? Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської

Крок 3. Підтримка дітей та підлітків, що перебувають у кризовому стані

САМОПОШКОДЖЕННЯ

- **Запитайте, чи все гаразд,** якщо дитина/підліток завдає собі шкоди, Розмова про це не спонукатиме до подальших самоушкоджень. Скажіть, що ви хвилюєтеся і хочете допомогти.
- **Слухайте.** Можливо потрібно буде декілька разів запропонувати поговорити, перш ніж дитина/підліток ризикне поділитися з вами. Але найважливіше, що ви можете зробити, це вислухати.
- **Складіть план безпеки** разом дитиною/підлітком.
- **Переконайтеся,** що хтось із близьких дитини/підлітка знає про цю ситуацію. Поясніть, що ви не можете зберігати конфіденційність.

СУЇЦИДАЛЬНА ПОВЕДІНКА

- **Дійте негайно,** якщо ви думаєте, що хтось планує вчинити самогубство. Навіть якщо у вас є лише легка підозра про це.
- **Розкажіть людині про свої занепокоєння,** описуючи поведінку, яка викликала у вас занепокоєння щодо самогубства. Якщо ви не можете налагодити зв'язок з дитиною/підлітком, знайдіть когось іншого для спілкування. Запитайте прямо, чи хоче вона скоїти самогубство та чи має план щодо цього.
- **Слухайте** неосудливо та співчутливо. Ставте відкриті запитання, щоб дізнатися більше про суїцидальні думки, почуття та проблеми, що стоять за ними.
- **Розробіть план безпеки,** в якому вкажіть, що буде зроблено, хто та коли це буде робити. Включіть людей і контактні номери, за якими дитина/підліток погоджується телефонувати, коли відчує суїцидальні настрої.
- **Переконайтеся,** що хтось із близьких дитини/підлітка знає про цю ситуацію. Поясніть, що ви не можете зберігати конфіденційність.

АГРЕСИВНА ПОВЕДІНКА

- **Запитайте себе, що може спричинити агресію,** спробуйте зрозуміти, що відчуває дитина/підліток або з чим їй важко. Можна залучати батьків/опікунів, щоб зрозуміти ситуацію.
- **Не сприймайте таку поведінку на свій рахунок.** Багато складних форм поведінки не стосуються вас. Розуміння та прийняття цього може допомогти сконцентруватися на допомозі дитині/підлітку.
- **Не нехуйте своїми почуттями.** Те, як ви почуваетесь, сприймаючи поведінку учня, може дати підказку про те, як може почуватися ця дитина. Якщо ви приголомшені, учень так само може бути приголомшеним.

ВТРАТА / ГОРЮВАННЯ

- **Підтримуйте стосунки.** Розбудова стосунків із дорослим, якому довіряють, має вирішальне значення, щоб допомогти дитині/підлітку знову відчути себе в безпеці.
- **Розгляньте можливість скерування за фаховою допомогою.** Після травматичної втрати багатьом дітям/підліткам потрібна допомога спеціаліста, щоб пережити травму смерті, пережити втрату та отримати підтримку з будь-якими проблемами психічного здоров'я, які виникли.
- **Майте надію.** Травматична втрата може суттєво змінити те, як діти/підлітки сприймають світ. Вони можуть втратити надію чи оптимізм щодо свого життя та майбутнього. Вчителі, які мають з дітьми/підлітками довірливі стосунки, можуть вселяти цю надію, віру в себе, поступово формуючи в учнів «позитивний образ себе» та глибоке переконання «Я зможу».

Крок 3. Допомога в керуванні гнівом

ПОРАДИ ЩОДО РОЗМОВИ

- Поясніть, що почуття гніву поширена реакція на кризу
- Обговоріть як гнів впливає на їхнє життя: на стосунки з друзями, навчання, спілкування з батьками.
- Нормалізуйте досвід гніву, проговорюючи, що це призводить до конфліктів та насилля.
- Порівняйте, як перебування у гніві може зашкодити на противагу користі відпустити його чи направляти у позитивну діяльність.
- Зверніть увагу, що частково гнів є нормальним і навіть корисним, в той час, як забагато гніву може зруйнувати усе, що хотіли зробити.

НАВИЧКИ КЕРУВАННЯ ГНІВОМ

- Візьми «тайм-аут» (деякий час поробить щось інше)
- Випусти пару через фізичні вправи
- Веди щоденник, де описуй, як ти почуваєшся і що з цим можна робити
- Нагадуй собі, що гнів шкодить стосункам
- Відволікайся на позитивні активності (читання книжок, медитація, молитви, слухання музики, допомога другові)
- Подивися на свою ситуацію по-іншому, з іншого боку
- Поговори з другом про те, що викликає у тебе гнів

ВПРАВА «СОКИРА»

Іноді важко контролювати агресію, хочеться троцтити й кричати, робити погано й боляче. Спробуй зупинитися й зробити цю вправу.

Встань і склади перед собою руки, долоня до долоні. Це твоя сокира.

Замахнися нею аж за голову. Зроби глибокий вдих.

На видиху різко «розрубай» повітря. Видихай голосно: «ФФФУ».

Повторюй, доки не стане легше.

Техніки підтримки дітей та підлітків у кризових ситуаціях

«КОЛА ПІДТРИМКИ»



«ДАЙ П'ЯТЬ»

5 моїх супер сил					
5 моїх імен (мені подобається, коли так називають)					
5 бажань або мрій					
5 спогадів про успіх					

«ЗНАЧНО БІЛЬШЕ»

Людині в певній емоції може здаватися, що вона повністю перетворилася на цю емоцію.

- Зараз я гніваюся та злюся, але я вся не зла / не злий. Просто саме зараз я відчуваю несамовите, шалене обурення. Я – значно більше за це в ідчуття.
- Зараз я дещо ніяк не можу зрозуміти, але це не свідчить, що я – дурбецало. Зараз не розумію, а згодом розберуся. Я значно більше, ніж тим часове нерозуміння.
- Я не втримала / не втримав чашку, і вона розбилася. Та це не значить, що в мене руки «не з того місця ростуть», це звичайна неувважність, так буває.

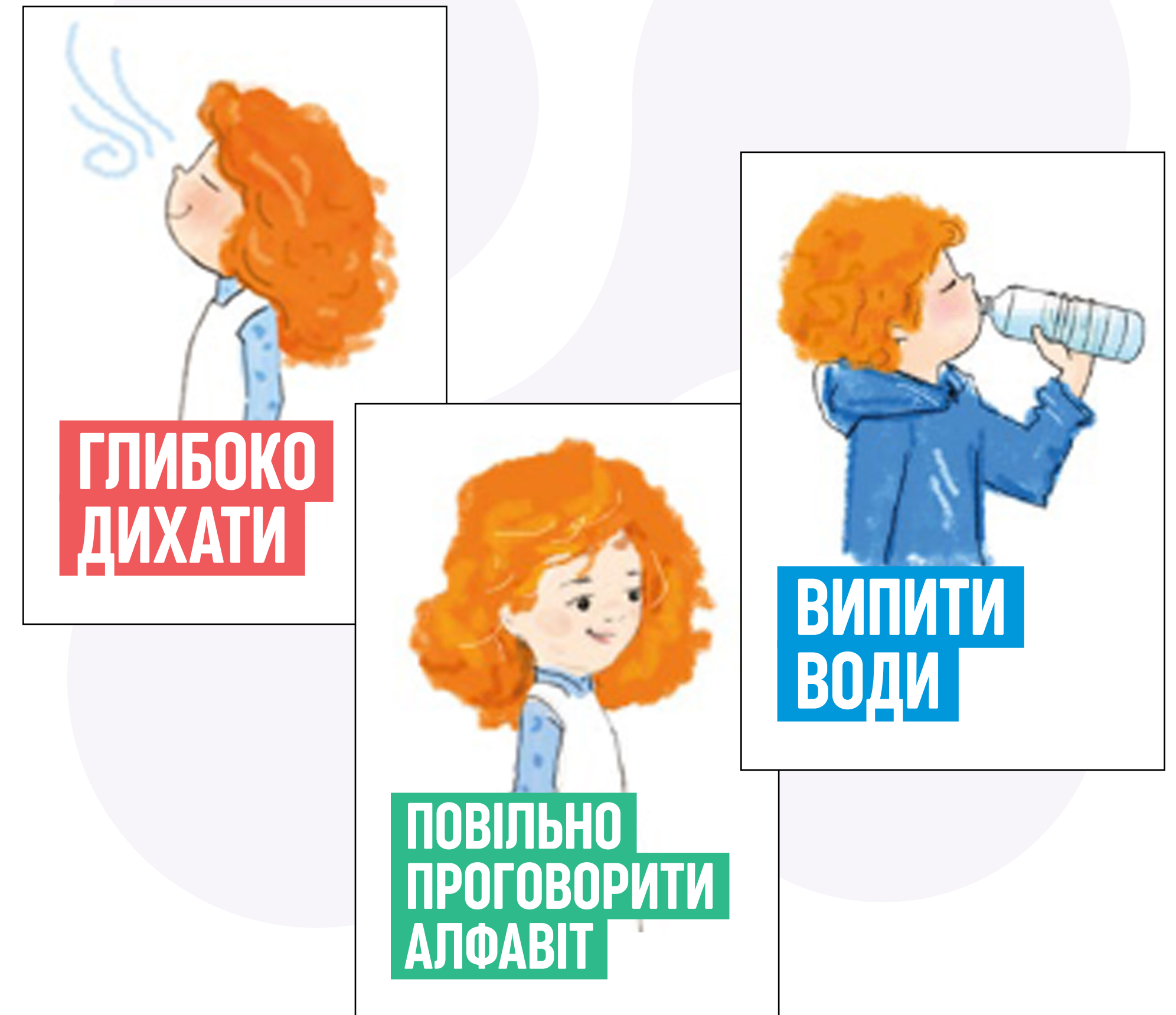
Техніки підтримки дітей та підлітків у кризових ситуаціях

ОГОЛОШЕННЯ «ЩО РОБИТИ, КОЛИ СИЛЬНІ ЕМОЦІЇ»

КОЛИ СУМУЮ, Я МОЖУ:								
плакати	говорити з друзями	просити про допомогу	просити, щоб мене обійняли	потягуватися, ніби дістаю до сонця	слухати музику	писати у щоденнику	згадувати тих, хто мене любить	молочати, грати, читати, гуляти

КОЛИ ЗЛЮСЬ, Я МОЖУ:								
глибоко дихати	пити воду	просити про допомогу	просити мене обійняти	присігати чи віджиматися від підлоги	рахувати до 10	стискати в руці стрес-кульку/м'яч	говорити: «Я злюсь, тому що...»	фокусуватися на відчутті стоп та опорі поверхні

ПЛАКАТ «ЯК ШВИДКО ПОВЕРНУТИ СОБІ СПОКІЙ, КОЛИ СУМНО, СТРАШНО ЧИ КОЛИ ГНІВАЄШСЯ»



- Світлана Ройз. Твоя сила. Практикум для дітей та підлітків

Кроки 4-5. Скерування дітей та підлітків за фаховою допомогою

Пам'ятайте, що діти та підлітки до 18 років потребують згоди батьків на послуги поза невідкладною медичною допомогою

Наголосити на потребі фахової допомоги

Пояснити:

- самопошкодження є наслідком нездатності впоратися з емоційним болем або проявом іншого психічного розладу і фахова допомога необхідна, оскільки безпечних меж немає. Зауважте, що госпіталізація здійснюється за потреби для лікування фізичних наслідків травмування.
- спроба самогубства є поганим способом вирішення проблем, фахова допомога допомагає зменшити суїцидальні думки та дії.
- агресивна поведінка є наслідком нездатності впоратися з негативними емоціями, напругою. Перебування у гніві не дозволяє досягти бажаних цілей і шкодить стосункам, фахова допомога необхідна, щоб навчитися керувати своїми емоціями
- При втраті близької людини багатьом людям потрібна допомога, щоб пережити горе та отримати підтримку з будь-якими проблемами психічного здоров'я, які можуть виникати.

Окреслити можливості фахової допомоги, максимально конкретно розказати про те, в чому фахівці можуть допомогти

При самопошкодженнях психосоціальна підтримка та психотерапія будуть спрямовані на зменшення шкоди, оволодіння технікою вирішення проблем, підтримання особистісної автономії, пошук альтернативних шляхів вирішення проблеми.

При суїцидальній поведінці психотерапевт допоможе скласти план дій на випадок, коли суїцидальні думки виникають, та підтримуватиме у кризових ситуаціях по телефону, допоможе дізнатися способи боротьби зі стресом, розпізнати руйнівні почуття та дії, зрозуміти механізм дії суїцидальних думок та навчитися протистояти їм. В окремих випадках лікар-психіатр призначить медикаменти в малих дозах, вивчатиме їх дію та корегуватиме призначення.

При агресивній/складній поведінці фахова допомога спрямована на оволодіння техніками заспокоєння, виявлення чинників та ранніх попереджувальних ознак агресивної поведінки. Ефективним є також підтримуюче спілкування з родиною, близькими та друзями.

Дати контакти фахівців (за потреби допомогти встановити контакт)

Запропонуйте та обговоріть варіанти отримання допомоги. Допоможіть скласти план дій для звернення за допомогою. Поговоріть про те, як ви можете допомогти звернутися за лікуванням. Хваліть будь-які кроки, які робляться для отримання професійної допомоги. Не обіцяйте зберігати конфіденційність, якщо маєте справу з суїцидальною поведінкою. Ініціюйте повторне спілкування, дізнайтеся про стан справ, за потреби повторіть скерування.

- Універсальний тренінг із психічного здоров'я (УТПЗ) для фахівців першої лінії: посібник для тренерів. <https://www.mh4u.in.ua/files/>
- Допомога дитині чи молодій людині у кризовій ситуації <https://www.redcross.fi/get-help-and-support/psychological-first-aid/how-to-help-a-child-or-a-young-person-in-a-crisis-situation/>