



کمک های اولیه روانی (Psychological First Aid, PFA)

دستورالعمل های عمومی برای رسیدگی به نیازهای بهداشت روانی در محیط مدرسه
کمک های اولیه روانی (PFA) یک رویکرد مبتنی بر شواهد برای کمک به کودکان، نوجوانان، بزرگسالان و خانواده ها در عواقب فوری یک رویداد استرس زا در زندگی، مانند یک فاجعه، بحران مدرسه، یا حالت اضطراری است. PFA برای کاهش پریشانی اولیه ناشی از حوادث تروماتیک و تقویت عملکرد تطبیقی کوتاه مدت و بلندمدت طراحی شده است.

به آنچه می گویند و چگونه عمل می کنند گوش دهید.

- در اسرع وقت به احساس(ات)/رفتار(ها) رسیدگی کنید.
- اگر دانشآموزی میخواهد صحبت کند، آماده گوش دادن و تمرکز روی آنچه میگوید و اینکه چگونه میتواند کمک کنید، باشید.
- ارتباط غیرکلامی را رعایت کنید. به یاد داشته باشید که دانشآموزان ممکن است احساسات خود را به روشهای غیرکلامی مانند افزایش مشکلات رفتاری یا افزایش گوشهگیری نشان دهند.
- با صدا و زبان بدنی خود ابراز همدردی و آرامش کنید.

با حفظ ساختار، ثبات و پایداری محافظت کنید.

- برنامه های روزمره، فعالیت ها و ساختار را با انتظارات روشن و قوانین ثابت حفظ کنید.
- برای تشویق نتایج موفقیت آمیز، نظارت و ثبات را ارائه دهید.
- بحث های را که دانش آموزان ممکن است در آن شرکت کنند یا بشنوند، نظارت کنید.
- اطلاعات دقیق و متناسب با سن را ارائه دهید.
- محیط را از هر چیزی که می تواند دوباره به کودک آسیب بزند، پاک نگه دارید.
- تجربه زندگی دانش آموز را تأیید کنید.
- محرمانه بودن را در صورت لزوم حفظ کنید.

از طریق تعامل، فعالیت ها و منابع با هم ارتباط برقرار کنید.

- به طور منظم با دانش آموزان بررسی کنید.
- با کارکنان پشتیبانی آموزشی خود (به عنوان مثال، مددکار اجتماعی روانپزشکی، روانشناس مدرسه، مشاور، پرستار) و خدمات بهداشت روانی جامعه آشنا شوید. به منابع مناسب ارجاع دهید.
- با دوستان و معلمان تات تعاملات، فعالیت ها و پروژه های تیمی را تشویق کنید.
- ارتباط خود را با دیگرانی که در زندگی دانش آموزان دخیل هستند (مانند والدین، معلمان، مربیان) باز نگه دارید.
- **توجه:** اگر مشکوک به کودک آزاری و/یا بی توجهی هستید، با آژانس خدمات حفاظت از کودک مناسب تماس بگیرید.

در مورد تغییرات عادی که می تواند پس از یک رویداد استرس زا زندگی رخ دهد، آموزش دهید.

- دانشآموزان ممکن است واکنشهای متفاوتی نسبت به یک رویداد داشته باشند.
- دانش آموزان را تشویق کنید تا پس از رویداد، راهبردهای مقابله ای مثبت را برای کمک به آنها شناسایی کرده و از آنها استفاده کنند.
- به دانش آموزان کمک کنید تا بزرگسالان مورد اعتماد را در مدرسه و جامعه خود شناسایی کنند.
- به دانش آموزان کمک کنید تا اهداف کوچک «قابل انجام» را تعیین کنند و در این دستاوردها به عنوان «برنده» سهیم شوند.

رفتار آرام و خوش بینانه مدل.

- با حفظ آرامش، مودب بودن، سازماندهی و مفید بودن، پاسخ های سالم را الگوبرداری کنید.
- به افکار، احساسات و پاسخ های خود توجه کنید، زیرا ممکن است بر نحوه برخورد و رفتار دانش آموزان تأثیر بگذارد.
- اقدامات سازنده برای تضمین ایمنی انجام دهید.
- سختی موقعیت را تصدیق کنید و نشان دهید که چگونه مردم می توانند از یکدیگر حمایت کنند تا پس از یک بحران کنار بیایند.
- مراقبت های شخصی را تمرین کنید.

کمک های اولیه روانی (PFA): «مدل گوش دهید، محافظت کنید، ارتباط برقرار کنید» با مشارکت مرکز UCLA برای سلامت عمومی و بلایا، مرکز سازگاری خدمات تروما LAUSD و مرکز ملی بحران مدرسه و سوگواری ایجاد شد. نویسندگان M. Schreiber، آر. گورویچ (R. Gurwitsch) و ام. وانگ (M. Wong) این اقتباس را مجاز دانسته اند.