



Первая психологическая помощь (Psychological First Aid)

Общие рекомендации по решению проблем психического здоровья в школьной среде

Первая психологическая помощь (ППП)* — это научно обоснованный подход к оказанию помощи детям, подросткам, взрослым и семьям сразу же после стрессовых жизненных событий, таких как трагическая ситуация, кризисная ситуация в школе или чрезвычайная ситуация. Цель ППП — уменьшить первоначальный дистресс, вызванный травмирующими событиями, и способствовать краткосрочному и долгосрочному адаптивному поведению.

ПРИСЛУШИВАЙТЕСЬ к тому, что они говорят и как себя ведут.

- Как можно быстрее обратите внимание на чувство (чувства)/поведение.
- Если учащийся хочет поговорить, будьте готовы выслушать его и сосредоточиться на том, что он говорит и чем вы можете ему помочь.
- Обращайте внимание на невербальную коммуникацию. Помните, что учащийся может проявлять свои чувства и невербально (например, рост количества проблем с поведением или более частое замыкание в себе).
- Голосом и языком тела выражайте сострадание и спокойствие.

ОБЕРЕГАЙТЕ за счет поддержания структуры, стабильности и последовательности.

- Придерживайтесь ежедневного распорядка дня, мероприятий и структуры с четкими ожиданиями и последовательными правилами.
- Обеспечьте контроль и последовательность действий, чтобы стимулировать достижение успешных результатов.
- Следите за разговорами, которые могут вести или слышать учащиеся.
- Предоставляйте точную и соответствующую возрасту информацию.
- Уберите из окружения все, что может повторно травмировать ребенка.
- Принимайте жизненный опыт учащегося.
- Соблюдайте конфиденциальность, если это необходимо.

ВЗАИМОДЕЙСТВУЙТЕ через общение, совместную деятельность и специалистов.

- Регулярно связывайтесь с учащимся (учащимися).
- Познакомьтесь с сотрудниками службы поддержки обучения (например, социальным работником психиатрической службы, школьным психологом, куратором, медсестрой) и с сотрудниками служб здравоохранения/психического здоровья. Направляйте учащихся к соответствующим специалистам.
- Поощряйте общение, совместную деятельность и командные проекты с друзьями и учителями.
- Поддерживайте открытое общение с другими людьми, участвующими в жизни учащихся (например, родителями, учителями, тренерами).
- **Примечание.** Обратитесь в соответствующую службу защиты детей, если у вас есть подозрения о жестоком обращении с учащимся и/или невыполнении обязанностей по его воспитанию.



ДЕМОНСТРИРУЙТЕ спокойствие и оптимизм.

- Демонстрируйте здоровые реакции: сохраняйте спокойствие, будьте вежливы, организованы и готовы помочь.
- Обращайте внимание на свои мысли, чувства и реакции, поскольку они могут влиять на то, как учащиеся справляются с ситуацией и ведут себя.
- Предпринимайте продуктивные действия для обеспечения безопасности.
- Признайте сложность ситуации и покажите, как люди могут поддерживать друг друга, чтобы справиться с кризисом.
- Практикуйте заботу о себе.

РАССКАЗЫВАЙТЕ о нормальных изменениях, которые могут произойти после стрессовой жизненной ситуации.

- Учащиеся могут по-разному реагировать на одно и то же событие.
- Поощряйте учащихся определять и использовать позитивные стратегии преодоления стресса, которые помогут им после события.
- Помогите учащимся найти взрослых, которым можно доверять, в школе и рядом с домом.
- Помогите учащимся ставить небольшие «выполнимые» цели и праздновать их достижение как «победы».

*ППП: модель «прислушайтесь, оберегайте и взаимодействуйте» была разработана совместно с Центром охраны общественного здоровья и помощи в трагических ситуациях при Калифорнийском университете в Лос-Анджелесе (UCLA), Центром адаптации травматологической службы Объединенного школьного округа Лос-Анджелеса (LAUSD) и Национальным центром помощи в кризисных ситуациях в школе и в случае тяжелых утрат. Авторы М. Шрайбер, Р. Гурвич и М. Вонг дали согласие на эту адаптацию.