

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ**

**Харківський національний університет внутрішніх справ**

**Навчально-науковий інститут № 3**

**Кафедра психології, соціології та педагогіки**

## **МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ**

### **ДО СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ**

з навчальної дисципліни

**«ЕКСТРЕМАЛЬНА ТА КРИЗОВА ПСИХОЛОГІЯ»**

обов'язкових компонент

освітньої програми першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

**053 «Психологія»**

**Вінниця 2024**

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Науково-методичною радою  
Харківського національного  
університету внутрішніх справ  
Протокол від № 14.08.2024 року № 8

**СХВАЛЕНО**

Вченою радою ННІ № 3  
Протокол від 09.08.2024 року № 8

**ПОГОДЖЕНО**

Секцією Науково-методичної ради  
ХНУВС з гуманітарних та соціально-  
економічних дисциплін  
Протокол від 13.08.2024 року № 7

Розглянуто на засіданні кафедри психології, соціології та педагогіки  
(протокол від 08.07.2024 року № 13)

**Розробник:**

Доцент кафедри психології, соціології та педагогіки ННІ № 3 ХНУВС,  
кандидат психологічних наук, доцент – Доценко В.В.

**Рецензенти:**

Начальник кафедри психології та педагогіки гуманітарного факультету  
Національної академії Національної гвардії України, кандидат психологічних  
наук, доцент – Ларіонов С.О.

Доцент кафедри психології, соціології та педагогіки ННІ № 3 ХНУВС,  
кандидат психологічних наук, доцент – Ляска О.П.

**1. Розподіл часу навчальної дисципліни за темами  
(денна форма навчання)**

Номер та назва навчальної теми	Кількість годин, відведених на вивчення навчальної дисципліни						Вид контролю
	Всього	з них:					
		лекції	Семінарські заняття	Практичні заняття	Лабораторні заняття	Самостійна робота	
Семестр № 7							
Тема 1. Методологічні основи та система принципів кризової психології	20	4	4	-	-	12	екзамен
Тема № 2. Предмет, задачі та методи екстремальної психології	20	4	4	-	-	12	
Тема № 3. Класифікація екстремальних ситуацій та їх психологічний аналіз	24	6	6	-	-	12	
Тема № 4. Поняття деструктивних способів виходу з кризи, корекції кризових станів особистості	24	6	6	-	-	12	
Тема № 5 Психологічна допомога в екстремальних та кризових станах	32	10	10	-	-	12	
Всього:	120	30	30	-	-	60	екзамен

**3. Методичні вказівки до семінарських занять**

**Тема № 1:** Методологічні основи та система принципів кризової психології

**Семінарське заняття:** Методологічні основи та система принципів кризової психології

**Навчальна мета заняття:** опрацювати базові поняття з теми, сформулювати у слухачів розуміння важливості удосконалення знань щодо

психологічних особливостей феномену кризової психології, сприяти формуванню готовності застосовувати відпрацьовані на заняттях вміння і навички.

**Кількість годин** – 4 години

**Навчальні питання:**

*Частина 1*

1. Зміст діяльності кризової психології.
2. Базові категорії кризової психології: «психологічна проблема», «життєва ситуація особистості», «криза», «критична ситуація», «кризова подія», «кризовий стан», «психічна травма».
3. Рівні надання психологічної допомоги на етапі комплексного реагування після чи під час екстремальної ситуації.

*Частина 2*

4. Загальна характеристика методів кризової психології
5. Психологічний зміст, сутність і стадії переживання життєвої кризи.

**Методичні вказівки**

*Частина 1*

*До першого питання:* Надати визначення змісту діяльності кризової психології та охарактеризувати її. Принципи:

1. Емпатичний контакт.
2. Невідкладність.
3. Високий рівень активності психолога.
4. Обмеження цілей.
5. Підтримка.
6. Сфокусованість на основній проблемі.
7. Повага

*До другого питання:* Здобувачі дають порівняльну характеристику базовим категоріям кризової психології: «психологічна проблема», «життєва ситуація особистості», «криза», «критична ситуація», «кризова подія», «кризовий стан», «психічна травма».

Детально зупиняються на порівнянні *«психічної»* і *«психологічної»* травми.

*Психічна травма:* спостерігаються помітні порушення нормального функціонування психіки; події загрожують життю людини,

*Психологічна травма:* суттєво змінюються базові переконання і цінності людини; події є загрозливими для особистості (чи такі, що інтерпретуються як загрозливі): втрата дому, роботи, місця проживання, свободи (наприклад, у випадку ув'язнення); подружня зрада, приниження людської гідності (цькування в школі чи психологічне насильства в сім'ї) тощо. Такі події змінюють усталений спосіб життя та особистісну цілісність людини.

Результатом пережитого може бути дистрес (виснаження), криза або важкий емоційний стрес. За цих умов зміни психічного стану суттєво відрізняються від змін у випадку психічної травми.

**Психологічна травма (психотравма)** – це емоційно болючий стресовий досвід (може включати фізичну травму, а може бути і без неї), що

іноді створює загрозу для життя і здоров'я (зокрема, коли особа є свідком подій); це унікальне індивідуальне переживання певної події чи тривалих обставин, за яких здатність особи інтегрувати емоційні переживання (досвід) виявляється недостатньою.

**Стрессова подія** – це будь-яка подія, яка вимагає від нас мобілізації ресурсів для якнайшвидшої адаптації.

**Кризова подія.** При кризовій події життя ламається, або як ще прийнято говорити, ламаються безперервності життя.

**Травматична подія** – подія, в якій була загроза життю та цілісності або подія, яка була суб'єктивно сприйнята як загрозливе життю та цілісності

Ч. Фіглі, визначаючи травму через подію, запропонував три основні критерії: подія повинна бути несподіваною, небезпечною і пригнічувати.

Згідно DSM-III, травма виникає, коли подія:

- 1) несподівана і знаходиться поза досвідом буденного життя людини;
- 2) регулярно переживається тим або іншим способом;
- 3) здатна викликати стійке уникнення стимулів, пов'язаних з травмою, або заціпеніння загальної чутливості;
- 4) здатна стимулювати стійкі симптоми підвищеного збудження, якого не було до травми.

*До третього питання:* здобувачі пояснюють чотири рівні надання психологічної допомоги на етапі комплексного реагування після чи під час екстремальної (надзвичайної) ситуації, а саме:

1. Перший рівень. Рання психологічна допомога надається у перший місяць після травмівної події, у період від 4 до 30 діб, якщо в людини є симптоми гострого стресового розладу, то вона потребує психотерапевтичної допомоги.

2. Другий рівень. Соціально-психологічний супровід людей, що зазнали травмівного впливу.

3. Третій рівень. Психологічна реабілітація людей, що зазнали травмівного впливу.

4. Четвертий рівень. Комплексна медико-психологічна реабілітація.

## *Частина 2*

*До четвертого питання:* здобувачі дають загальну характеристику методам кризової психології взятих з різних напрямів психології:

1) елементів **раціональної психотерапії**: логічний аналіз кризового стану людини, роз'яснення його причин, симптоматики, плину й прогнозу;

2) **когнітивна психотерапія**: виправлення неадаптивних когніцій, що викликають неадекватні або хворобливі емоції й утруднюють розв'язання якої-небудь проблеми, думок, які призвели до кризи;

3) методи **гештальт-терапії** спрямовані на корекцію процесів сприйняття, переробки й актуалізації інформації клієнтом, який знаходиться у стані кризи;

4) **гіпноз і трансівні техніки** (гіпнозугестивний метод);

5) **екзистенціальна терапія**: допомогти людині краще розібратися у своєму житті, краще зрозуміти надані їй можливості й межі цих

можливостей. Екзистенціальна терапія не стільки лікує, скільки вчить дисципліні життя;

6) **метод прогресивної м'язової релаксації, метод аутогенного тренування** орієнтовані на зниження напруги й активацію особистості;

7) **групова поведінкова терапія**: створення сприятливих умов для зростання активності клієнта й спонтанності його поведінки, спрямованості на подолання кризових ситуацій;

8) **дихальні психотехнології** забезпечують через соматичний вплив зміну психічного стану особистості на різних рівнях.

9) **арт-терапія** - це терапія мистецтвом; метод психотерапії, який дозволяє з допомогою творчості пережити внутрішні конфлікти, тривогу, страхи, що турбують людину. Підходить не лише дітям, а й дорослим.

*До п'ятого питання: Криза розглядається як:*

1) соціально психологічна ситуація;

2) особливий стан, що має свої суб'єктивні та об'єктивні характеристики;

3) процес переживання.

Характеристика стадій переживання життєвої кризи за Т.М. Титаренко:

*Перша стадія кризи* – незадоволення звичним перебігом подій, власним життєвим ритмом, своєю активністю, працездатністю, контактами з людьми.

*Друга стадія кризи* – поява страхів, пов'язаних із майбутнім: «Не знаю, як житиму далі», «як жив досі, вже не можу, а якось інакше не вмію».

*Третя стадія кризи* – почуття безнадійності, відсутності сенсу існування.

**Висновки:**

1. Кризова психологія – це галузь професійної діяльності психолога, яка вивчає особливості поведінки особистості в ситуації кризової події чи катастрофи, стратегій подолання невизначеності життєвого шляху, внутрішньо-особистісні механізми та програми психологічної допомоги і підтримки.

2. Не існує загальноприйнятої класифікації життєвих криз. В сучасних дослідженнях виокремлюються різні види криз: вікові, екзистенціальні, життєві, біографічні, духовні, особистісні, психологічні тощо.

3. В психологічній науці криза розглядається як стан людини, як вид складної життєвої ситуації або як кризова ситуація і вивчається у сукупності подій, переживань, відносин, поведінки та реабілітації.

**Теми для рефератів**

1. Історія становлення кризової психології

2. Методи кризової психології

3. Вікові кризи особистості.

4. Життєві кризи особистості.

**Література:**

**Основна:** 1, 4

**Допоміжна:** 2, 8, 11, 13, 14, 16

**Інтернет:** 8, 9, 10, 11

## **Тема № 2. Предмет, задачі та методи екстремальної психології**

**Семінарське заняття.** Предмет, задачі та методи екстремальної психології

**Навчальна мета заняття:** визначити рівень засвоєння матеріалу з даної теми; сформулювати вміння визначати психічний стан особистості та її психічні реакції на певні кризові ситуації; ознайомити зі стратегіями подолання критичних ситуацій та способами соціально-психологічного впливу на особистість з метою формування у неї опановуючої поведінки.

**Кількість годин** – 4 години

### **Навчальні питання:**

#### *Частина 1*

1. Предмет та основні завдання та методи екстремальної психології.
2. Основні поняття, що використовуються в межах екстремальної психології.
3. Психофізіологічні реакції в екстремальних ситуаціях.

#### *Частина 2*

4. Набута (вивчена) безпорадність

### **Методичні вказівки**

#### *Частина 1*

*До першого питання:* Надати визначення та охарактеризувати предмет, основні завдання та методи екстремальної психології.

*До другого питання:* Назвати та охарактеризувати основні поняття, що використовуються в межах екстремальної психології (стрес, емоційне збудження, що визначає мобілізаційні зміни в організмі, нервово-психічна напруга як особливий психічний стан, що виникає у важких, незвичних для психіки умовах, що вимагають перебудови всієї адаптаційної системи організму; емоційна напруженість як тимчасове зниження стійкості психічних і психомоторних процесів і падіння працездатності, викликані негативними, іноді надмірними психогенними впливами).

*До третього питання:* Надати характеристику травматичному стресу.

Стресо́ва, кризова, травмівна подія може призвести до розвитку:

- 1) Гострої стресової реакції (ASR – Acute Stress Reaction)
- 2) Гострого стресового розладу (ASD - Acute Stress Disorder)
- 3) Посттравматичного стресового розладу (PTSD – Post Traumatic Stress Disorder)

Гострий стресовий розлад характеризується:

Дисоціація - відчуття байдужості, відірваності від дійсності або недостатня емоційність, погане розуміння оточуючих подій (приголомшення), почуття нереальності навколишнього, почуття нереальності власної особистості

Гіперзбудження – може виражатися в надмірній балакучості та/або в моторному збудженні.

Уникнення – уникнення говорити про травмуючу подію, уникнення відвідувати місця, пов'язані з подією і т. д..

Ре-переживання – емоційне включення при згадці про травмуючу

подію, демонстрація інтенсивних реакцій – фізичних і емоційних, нібито події відбуваються в теперішньому часі.

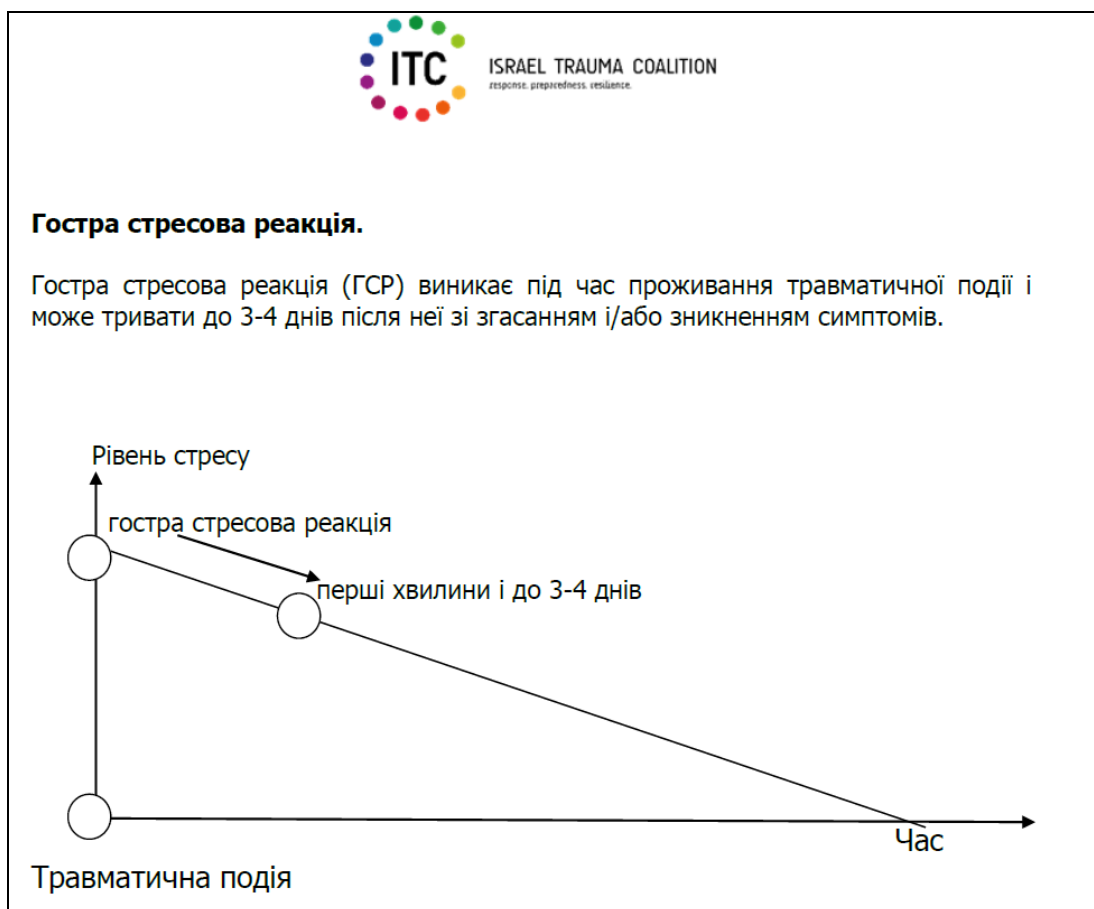


Рис. 1 Травма на шкалі часу

(Методичний посібник для фахівців, що працюють із травмою.

О. Гершанов М.Ед, терапевт КППТ)

### Стадії стресу:

1. *Фаза тривоги*: організм мобілізується для зустрічі із загрозою. Відбуваються біологічні реакції, які обумовлюють боротьбу або втечу. Також під час цієї стадії людина набуває досвід. Ця стадія може тривати від декількох секунд до тижня, в залежності від сили стресу.

2. *Фаза опору (фаза адаптації)*. Коли вдається успішно долати труднощі, що виникають, без будь-якої шкоди для здоров'я. Під час фази адаптації людина бориться із факторами стресу, контролює свою поведінку, дії і тд. Фаза адаптації триває до 2-х тижнів.

3. *Фазу виснаження*, коли внаслідок надто тривалої чи надлишково інтенсивної напруги організм виснажується, знижується його опір і починають проявлятися різноманітні ознаки фізичного неблагополуччя: зниження апетиту, порушення сну, розлад стулу, втрата ваги, тощо. (тривалість в декілька тижнів)

Якщо стресова подія триває і можливості відновити ресурси немає, то починає їх визначення, вигорання ресурсів організму людини і тд. Зникає бажання до будь-якої діяльності, виникає апатія, депресивні стани, знижується імунітет, починається загострюватися хронічні захворювання.



### Реакція на стрес:

Бій. Біжи. Замри. Пояснити психофізичні реакції на стрес.

При стресових подіях у нервовій системі вмикаються еволюційно старіші структури мозку, які приймають швидкі рішення без участі логіки. За рахунок такої роботи мозку реакція на небезпеку дуже швидка та виглядає, як механізми, що успішно застосовувалися з початку еволюційного процесу.

БИЙ	БІЖИ	ЗАМРИ
<ul style="list-style-type: none"> <li>Активна форма поведінки</li> <li>Атака</li> <li>Агресія</li> <li>Емоційність</li> <li>Імпульсивність</li> <li>Рухова розгальмованість</li> </ul> <p><i>Баз самоконтролю, реакція позитивний результат не принесе</i>  <i>Важливий контроль потоку та напряду реакції</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Активна форма поведінки</li> <li>Спасіння за допомогою втечі</li> <li>Хаотичність дій</li> <li>Активна робота мозку</li> </ul> <p><i>Баз самоконтролю, реакція позитивний результат не принесе</i>  <i>Важливий контроль потоку та напряду реакції</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Пасивна форма поведінки</li> <li>Неможливість приймати рішення та долати труднощі</li> <li>Зупинка всіх реакцій та інстинктів</li> <li>Бажання злитися з оточенням</li> </ul> <p><i>Реакція не контролюється</i></p>

Шкала SUD – суб'єктивний рівень стресового навантаження (дискомфорт). Шкала розроблена Волпе, де 0 відсутність стресового навантаження (нейтрально), а 10 – найгірший дискомфорт для людини.

Шкалу SUD можна використовувати для вимірювання будь-яких негативних емоцій чи станів.

Цей показник вимірюють перед початком терапії як відправну точку. При цьому у свідомості актуалізується образ спогаду, який планується відпрацювати, а також пов'язані з ним негативні переконання.

Фаза опрацювання триває доти, доки рівень SUD не зменшиться до 0 або іншого прийняттого в ситуації показника (зазвичай, 1, 2 бали)

### Виконання практичної вправи:

Легкий та швидкий спосіб зниження градуса стресу від ізраїльського психолога Ілана Шапіро.

Складається з 4 простих вправ і може займати за бажанням від однієї до 10 хвилин. **Техніка 4-х елементів**

#### 1. ПОВІТРЯ ➡👉

Декілька усвідомлених вдихів та видихів, спостерігаючи за перебігом повітря всередину та назовні.

Контрольоване дихання: видих довший, ніж вдих. Дихання по квадрату, але починаємо з видиху.

Принцип - уникнути інстинктивного дихання - бажання робити глибокий вдих.

## 2. ВОДА 💧 🍋 🍷

Або виділяємо слину, представляючи соковиту скибочку лимона яка лежить на язичку.

Або просто п'ємо воду маленькими ковтками, відчуючи, як змочується ротова порожнина.

## 2. ВОДА 💧 🍋 🍷

Або виділяємо слину, представляючи соковиту скибочку лимона яка лежить на язичку.

Або просто п'ємо воду маленькими ковтками, відчуючи, як змочується ротова порожнина.

## 4. ВОГОНЬ 🔭 💣 📺

Мета – розширити поле зору, протидіючи тунельному зору.

Дивимось на всі боки, фіксуючи погляд на великих предметах і називаємо їх (можна про себе) .

### Частина 2

До четвертого питання: прочитайте статтю Є. Мусатова **Набута (вивчена) безпорадність** URL: <https://psychology.lviv.ua/try-zasoby-vid-bezporadnosti/>

Далі текст зі статті: «П'ятдесят років тому американський психолог Мартін Селігман перевернув уявлення про нашу свободу волі. М. Селігман проводив експеримент над собаками за схемою умовного рефлексу Павлова. Мета – сформувати рефлекс страху на звук сигналу. Якщо у Павлова тварини по дзвінку отримували м'ясо, то у М. Селігмана – удар струмом. Щоб собаки не втекли завчасно, їх фіксували в спеціальній упряжі.

М. Селігман був упевнений, що коли тварин переведуть у вольєр з низькою перегородкою, вони будуть втікати як тільки почують сигнал. Адже жива істота зробить все, щоб уникнути болю, чи не так? Але в новій клітці собаки сиділи на підлозі і скиглили. Жоден пес навіть не спробував перестрибнути легку перешкоду. Коли в ті ж умови помістили собаку, яка не брала участі в експерименті, вона з легкістю втекла.

М. Селігман зробив висновок: коли неможливо контролювати або впливати на неприємні події, розвивається сильне почуття безпорадності. У 1976 році вчений отримав премію Американської психологічної асоціації за відкриття вивченої безпорадності. А що ж люди?

Теорію Селігмана багато разів перевіряли вчені з різних країн. Доведено, що якщо людина систематично:

- зазнає поразки, незважаючи на всі зусилля;
- переживає важкі ситуації, в яких її дії ні на що не впливають;
- опиняється серед хаосу, де постійно змінюються правила і будь-який рух може привести до покарання – у нього атрофується воля і бажання взагалі щось робити.

Приходить апатія, а за нею – депресія. Людина здається. Набута безпорадність звучить як Марія майстриня зі старого фільму: «Що воооля, що невоооля – все одно».

*Як протистояти хаосу? Що робити, якщо набута безпорадність вже відвойовує внутрішню територію? Чи можна не опускати руки і не здаватися апатії?* Можна. І тут вчені з життям знову заодно.

### **Засіб 1: Робіть що-небудь.**

Серйозно, що завгодно. Психолог Бруно Беттельгейм вижив у концтаборі з політикою постійного хаосу. Керівництво табору, розповідав він, встановлювало нові заборони, часто безглузді і такі, що суперечать один одному. Охоронці ставили ув'язнених в ситуації, де будь-яка дія могла призвести до суворого покарання. В такому режимі люди швидко втрачали волю і ламалися. Беттельгейм запропонував протитруту: робити все, що не заборонено. Можеш лягти спати замість того, щоб обговорювати табірні чутки? Лягай. Можеш почистити зуби? Чисть. І не тому, що хочеш спати або дбаєш про гігієну. А тому, що так людина повертає суб'єктивний контроль в свої руки. По-перше, у неї з'являється вибір: зробити те чи інше. По-друге, в ситуації вибору вона може прийняти рішення і негайно його виконати. Що важливо – це власне, особисте рішення, прийняте самостійно.

Навіть маленька дія стає вакциною проти перетворення на овоч.

Ефективність цього способу в 70-ті роки підтвердили американські колеги Беттельгейма. Еллен Лангер і Джудіт Роден провели експеримент в місцях, де людина найбільш обмежена у свободі: в'язниця, будинок для людей похилого віку та притулок для бездомних. Що показали результати? Ув'язнені, яким дозволили по-своєму розставити меблі в камері і вибирати ТВ-програми, стали менш схильні до проблем зі здоров'ям і спалахів агресії. У літніх людей, які могли за своїм смаком обставити кімнату, завести рослину і вибрати фільм для вечірнього перегляду, підвищувався життєвий тонус і сповільнювався процес втрати пам'яті. А бездомні, які могли вибрати ліжко в гуртожитку і меню на обід, частіше починали шукати роботу – і знаходили.

*Спосіб справлятися:* робіть що-небудь тому, що можете. Виберіть, чим зайняти вільний час перед сном, що приготувати на вечерю і як провести вихідні. Переставте меблі в кімнаті так, як вам зручніше. Знаходьте якомога більше точок контролю, в яких ви можете приймати власне рішення і виконувати його.

*Що це може дати?* Пам'ятаєте про собак Селігмана? Проблема не в тому, що вони не могли перестрибнути бар'єр. Так і у людей: проблемою часом є не ситуація, а позбавлення волі і віри в значимість своїх дій. Підхід «роблю, тому що вибрав робити» дозволяє зберегти або повернути суб'єктивне відчуття контролю. А значить, воля НЕ від'їжджає в сторону цвинтаря, накрившись простиралом, а людина продовжує рухатися в бік виходу з важкої ситуації.

### **Засіб 2: Геть від безпорадності – маленькими кроками.**

Уявлення про себе «у мене нічого не виходить», «я нікчемний», «мої спроби нічого не змінять» складаються з окремих випадків. Ми, як в дитячій грі «з'єднай крапки», вибираємо якісь історії і з'єднуємо їх однією лінією. Виходить переконання про себе. З часом людина все більше звертає увагу на

досвід, який підтверджує це переконання. І перестає бачити виключення. Хороша новина в тому, що переконання про себе можна змінити таким же чином. Цим займається, наприклад, наративна терапія: разом з практиком, що допомагає людині вчитися бачити альтернативні історії, які з часом з'єднає в нову виставу. Там, де раніше була історія про безпорадність, можна знайти іншу: історію про свою цінність і важливість, про значущість своїх дій, про можливість впливати на те, що відбувається.

Важливо знаходити окремі випадки в минулому: коли у мене вийшло? коли я зміг на щось вплинути? коли змінив ситуацію своїми діями? Так само важливо звертати увагу на теперішнє – ось тут допоможуть маленькі досяжні цілі. Наприклад, навести порядок в кухонній шафці або зробити важливий дзвінок, який давно відкладаєте. Немає занадто маленьких цілей – усі важливі. Впорався? Вийшло? Прекрасно! Потрібно відзначити перемогу! Відомо, що де увага – там і енергія. Чим більше уваги досягненням, тим сильніше підживлення для нової бажаної історії. Тим вища вірогідність не опустити руки.

*Спосіб справлятися:* ставте маленькі реальні цілі і обов'язково зазначаєте їх здобуття. Ведіть список і перерахуйте його хоча б два рази на місяць. Згодом ви помітите, що цілі і досягнення стали більшими. Знайдіть можливість нагородити себе якою-небудь радістю за кожен виконаний пункт.

*Що це може дати?* Невеликі досягнення допомагають набратися ресурсу для більш масштабних дій. Наростити впевненості в своїх силах. Нанизуйте новий досвід як намистини на волосінь. Згодом з окремих деталей вийде намисто – нова історія про себе: «Я важливий», «Мої дії мають значення», «Я можу впливати на своє життя».

### **Засіб 3: Інший погляд.**

Селігман відкрив проблему, а подальше життя і кар'єру присвятив пошуку рішення. Учений з'ясував, що тварини можуть навчитися протистояти слабкості, якщо у них є попередній досвід успішних дій. Собаки, які спочатку могли відключити струм, натискаючи головою на панель в вольєрі, продовжували шукати вихід, навіть коли їх зафіксували.

У співпраці з відомими психотерапевтами Селігман почав вивчати поведінку людей і їх реакції на зовнішні обставини. Двадцять років досліджень привели його до висновку: схильність тим чи іншим чином пояснювати те, що відбувається впливає на те, шукаємо ми можливість діяти або здаємося. Люди з переконанням: «Погані речі трапляються з моєї вини» більш схильні до розвитку депресії і станом безпорадності. А ті, хто вважає «Погане може трапитися, але це не завжди моя вина і коли-небудь воно припиниться», швидше справляються і приходять до тями при несприятливих обставинах.

Селігман запропонував схему рефреймінгу: переосмислення досвіду і перебудову сприйняття. Називається вона «**Схема ABCDE**»:

- **A** – Adversity, несприятливий фактор. Згадайте неприємну ситуацію, яка викликає песимістичні думки і почуття безпорадності. Важливо для початку вибирати ситуації, які за шкалою від 1 до 10 ви оцінюєте не вище,

ніж на 5: так досвід навчання рефреймінгу буде більш безпечним.

- В – Belief, переконання. Запишіть вашу інтерпретацію події: все, що думаєте про те, що сталося.

- С – Consequence, наслідки. Як ви повелися в зв'язку з цією подією? Що відчували в процесі?

- D – Disputation, інший погляд. Запишіть докази, які ставлять під сумнів і спростовують ваші негативні переконання.

- E – Energizing, активізація. Які почуття (і, можливо, вчинки) викликали нові аргументи і більш оптимістичні думки?

*Спосіб справлятися:* спробуйте спростувати песимістичні переконання письмово. Заведіть щоденник для запису неприємних подій і їх опрацювання за схемою ABCDE. Перечитуйте свої записи кожні кілька днів.

*Що це може дати?* Стресові ситуації будуть виникати завжди. Але з часом і практикою можна навчитися більш ефективно справлятися з занепокоєнням, не здаватися безпорадності і виробляти власні успішні стратегії реакції і поведінки. Енергія, яка раніше обслуговувала песимістичні переконання, вивільниться, і її можна вкласти в інші важливі сфери життя.

### ***Теми для рефератів***

1. Набута безпорадність
2. Методи попередження та опанування стресом

### ***Література:***

**Основна:** 4

**Допоміжна:** 3, 7, 10, 11, 13

**Інтернет:** 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7

## **Тема № 3. Класифікація екстремальних ситуацій та їх психологічний аналіз.**

**Семінарське заняття.** Предмет, задачі та методи екстремальної психології

**Навчальна мета заняття:** визначити рівень засвоєння матеріалу з даної теми; сформулювати вміння визначати психічний стан особистості та її психічні реакції на певні кризові ситуації; ознайомити зі стратегіями подолання критичних ситуацій та способами соціально-психологічного впливу на особистість з метою формування у неї опановуючої поведінки.

**Кількість годин** – 6 годин

### **Навчальні питання:**

#### ***Частина 1***

1. Аналіз понять, що використовуються в законодавстві України для відображення та опису ризиконебезпечних ситуацій.

2. Небезпечні ситуації воєнного часу.

#### ***Частина 2***

3. Типи психотравмуючих ситуацій, поняття колективної травми.

4. Шляхи подолання колективної травми

#### ***Частина 3***

5. Етіологія та симптоматичні показники посттравматичного

стресового розладу (ПТСР).

6. Аналіз методів діагностики ПТСР.

**Методичні вказівки:**

*Частина 1*

*До першого питання:* Надайте характеристику ознак надзвичайних ситуацій: за причинами виникнення (джерелами небезпеки); за несприятливими наслідками (обсягами ураження); за протидіючими чинниками (ресурсами захисту); за просторовими характеристиками (масштабністю); за часовими характеристиками (періодизацією). Надайте визначення: надзвичайна ситуація; небезпечна подія; небезпечний чинник; Зона надзвичайної ситуації; Зона можливого ураження; катастрофа; аварія; пожежа; стихійне лихо; епідемія; епізоотія; епіфітотія; об'єкт підвищеної небезпеки; класифікація надзвичайних ситуацій. Види надзвичайних ситуацій: 1) техногенного характеру; 2) природного характеру; 3) соціальні; 4) воєнні.

*До другого питання:* Охарактеризуйте надзвичайні ситуації воєнного характеру (це ситуації, пов'язані з наслідками застосування зброї масового ураження або звичайних засобів ураження, під час яких виникають вторинні фактори ураження населення внаслідок зруйнування атомних і гідроелектричних станцій, складів і сховищ радіоактивних і токсичних речовин та відходів, нафтопродуктів, вибухівки, сильнодіючих отруйних речовин, токсичних відходів, нафтопродуктів, вибухівки, транспортних та інженерних комунікацій тощо.)

*Частина 2*

*До третього питання:* При підготовці до заняття слід ознайомитись з монографією Горностай П. Психологія колективних травм: монографія / Павло Горностай ; Націо-нальна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та полі-тичної психології. – Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2023. – 336 с

Надайте визначення та охарактеризуйте поняття колективної травми. Психологічні наслідки колективної травматизації після того, як травматичні події завершилися:

1. Соціальна фрустрація. Якщо подивитися на нашу історію, то після Голодомору, Другої світової війни та СРСР люди були дуже пасивні, не ініціативні, активність не віталася та була небезпечною.

2. Збільшується рівень психологічних проблем: депресії, соматичні захворювання.

3. Групоцентризм – схильність ідеалізувати свою соціальну групу та бачити образ ворога в представниках інших груп. Пам'ятайте, що йдеться про те, коли події минули, а люди не пережили травму. Натомість групуватися проти ворога під час війни – це нормально. А от казати зараз, що не всі вороги погані – небезпечно, адже йдеться про захист себе, території та своїх близьких. Це так само, як говорити людині, яку згвалтували: «Ну, гвалтівник як людина не такий уже й поганий. У нього є пес, якого він дуже любить і доглядає за ним».

4. Помста, тероризм, етнічні війни, що можуть стати причиною нових колективних травм.

*До четвертого питання:* Здобувачі пропонують шляхи подолання колективної травми. До прикладу:

- Створення героїчного епосу: фільми, вистави, пісні. Зауважимо, у 2015–2016 роках журналісти робили дослідження, чим цікавляться люди, як реагують на травматичні події. Так-от, найпопулярнішою книжкою була «На західному фронті без змін» Еріха Марії Ремарка. Людям цікаво, як інші переживали війну, як давали собі раду.

- Гумор: анекдоти, карикатури.

- Відзначення роковин, днів пам'яті, оплакування, поминання. Це важливо на національному рівні, так само як ми влаштовуємо роковини в родині.

- Створення пам'ятників.

- Написання музичних творів на тему колективної травми.

- Канонізація історичних постатей.

- Політичні та громадські заходи, покликані встановити справедливість.

Суть таких заходів у тому, щоби показати тим, хто постраждав, і світові, що є справедливість і винні будуть покарані.

Травму не завжди вдається опрацювати. Якщо вона довго не піддається описаним ритуалам, то за деякий час її сила все-таки слабшатиме. Адже ми не можемо постійно гостро переживати травматичні події, відбуватиметься поступове полегшення страждань.

Утім, незавершена та неопрацьована травма однаково даватиметься взнаки. Наприклад, наслідки можуть закріплюватися в особливостях національного характеру та колективної ідентичності. Наприклад, культ їжі після Голодомору – завжди має бути запас, а в регіонах, де найбільше постраждали від Голодомору, зберіглася традиція сушити хліб. Це не можна змінити, бо травму не опрацювали, а тому люди поведуться так, наче небезпека досі є.

Трансгенераційна травматизація – це коли травма неопрацьована й передається наступним поколінням. Під час трансгенераційної травми діти чи онуки тих, хто, наприклад, пережив Голодомор, поведуть себе як травмики, хоча ніколи не бачили й не знали тих подій. Поки це не буде проговорено та осмислено, передаватиметься далі. І наступні покоління можуть навіть не знати, чому вони так роблять і так живуть.

Такий різновид травматизації вперше виявили в дітей людей, які пережили Голокост. Виявилося, що по допомогу в психіатричні клініки найбільше зверталися діти й онуки людей, які пережили Голокост. Відтоді це явище почали досліджувати – травми поколінь були зафіксовані навіть у нащадків рабів корінних американців.

### *Частина 3*

*До п'ятого питання:* ПТСР – це стійка реакція на травмівну подію, яка може розвинути після випробування (травмівної події), під час якого людина зазнала фізичної чи психічної шкоди, відчувала загрозу своєму життю чи

життю іншої людини.

ПТСР охоплюють поведінкову, когнітивну та емоційну сфери хворого. У клінічній картині хвороба здебільшого виявляється через три основні групи симптомів: повторне переживання, уникнення, підвищена збудливість.

*Симптомами повторного переживання* є спогади, образи чи думки про травматичному подію, сновидіння, які відтворюють її образи, переживання інтенсивних почуттів, підвищена фізіологічна реактивність, що виявляються під час впливу зовнішніх або внутрішніх стимулів, які символізують або нагадують будь-який аспект травматичної події. ПТСР може виникати у будь-кого і в будь-якому віці (й у дитини). Але не в кожній особі, яка зазнала травми, розвивається різко виражений або навіть незначний ПТСР.

Ступінь розвитку ПТСР та рівень його переживання, часто залежить від тривалості й інтенсивності травматичного досвіду. Симптоми вважають проявами ПТСР, якщо вони тривають більше, ніж місяць. ПТСР у учасників бойових дій мають більш виражений характер.

*До шостого питання:* До основних методик психодіагностики ПТСР, які характеризують стани, переживання наслідків екстремальних ситуацій та адаптацію до подальшого життя осіб з такими розладами, належать: метод структурованого клінічного інтерв'ю; шкала для клінічної діагностики ПТСР; опитувальник травматичного стресу; шкала оцінки тяжкості впливу травмуючої події; додаткова шкала PTSDMMPI.

#### ***Теми рефератів:***

1. Поняття, що використовуються в законодавстві України для відображення та опису ризиконебезпечних ситуацій.
2. Небезпечні ситуації воєнного часу.

#### ***Література:***

**Основна:** 1, 4

**Допоміжна:** 7, 9, 10, 13

**Інтернет:** 1, 2, 6, 7

### **Тема № 4. Поняття деструктивних способів виходу з кризи. Корекції кризових станів особистості.**

**Семінарське заняття.** Поняття деструктивних способів виходу з кризи. Корекції кризових станів особистості.

**Навчальна мета заняття:** опрацювати базові поняття з теми, опанувати знання про психологічні особливості деструктивних способів виходу з кризи, сприяти формуванню готовності застосовувати відпрацьовані на заняттях вміння і навички.

**Кількість годин** – 6 годин

#### **Навчальні питання:**

##### ***Частина 1***

1. Поняття життєвої кризи та види ставлення до кризової ситуації.
2. Стратегії подолання професійних криз.

##### ***Частина 2***

3. Стратегії опанування кризою у контексті індивідуальних



властивостей особистості.

#### 4. Психологічні ресурси особистості: модель BASIC Ph

##### *Частина 3*

5. Деструктивні способи виходу з кризи: депресія, суїцид, алкоголізм, наркоманія, харчова залежність.

#### **Методичні вказівки:**

##### *Частина 1*

*До першого питання:* Надати визначення поняттю життєвої кризи та види ставлення до кризової ситуації. Дати характеристику видам життєвих криз:

1. Кризи становлення особистості (вікові кризи).
2. Кризи здоров'я (втрата здоров'я).
3. Термінальні (невідворотні) кризи (невиліковна хвороба, смертельний вирок суду та ін.).
4. Кризи значущих стосунків (смерть близької людини, вимушена розлука, розлучення, кризи кохання та ін.).
5. Кризи особистої автономії (позбавлення волі, фатальна залежність від інших людей та ін.).
6. Кризи самореалізації (втрата роботи, вихід на пенсію, банкрутство, втрата соціального статусу та ін.).
7. Кризи життєвих помилок (переживання внаслідок зради або злочину, втрата коштовної речі, кризи гріха та ін.).
8. Професійні кризи

*До другого питання:* Залежно від форм реагування на професійну кризу людина обирає певну стратегію її подолання. За ознакою психологічних наслідків щодо суб'єкта праці ці стратегії поділяються на конструктивні та деструктивні. Задіяність конструктивної стратегії зумовлює формування позитивних наслідків переживання та подолання особистістю кризи професійного розвитку, зокрема підвищення фахової кваліфікації, майстерності, збагачення змісту та способів виконання роботи. Дана стратегія прокладає нове русло для професійного розвитку людини. Натомість деструктивна стратегія викликає професійну стагнацію, апатію, мотиваційні та поведінкові деформації суб'єкта праці. Використання певної стратегії подолання кризи відображається й на більш глибинному особистісному рівні

##### *Частина 2*

*До третього питання:*

Назвати стратегії подолання кризових ситуацій у контексті індивідуальних властивостей особистості. У кризовій психології виділяють два способи виходу з криз: конструктивний та деструктивний. Головним завданням психолога є визначення, яким буде вихід із кризи. Для вирішення цього завдання студенти мають знати схему аналізу кризової ситуації та психологічної підтримки. Необхідно пам'ятати, що людина в кризі володіє обмеженими особистісними ресурсами і тому потребує вчасної професійної психологічної допомоги. Ефективність подолання криз визначається не

стільки швидкістю надання допомоги, скільки глибиною внутрішнього опрацювання власних переживань, можливостями пересилання проблеми та її використання з метою саморозвитку. Конструктивне подолання криз передбачає прийняття реальності, аналіз ситуації, виділення та розрізнення головного і другорядного, етапів проблеми та її вирішення. Показовими у цьому аспекті є стратегії, головне завдання яких є збереження і підтримка фізичного та психологічного здоров'я особистості.

*До четвертого питання:* Ізраїльський психолог-травматерапевт Mooli Lahad тривалий час досліджував способи поведінки людей у стресових ситуаціях. Він встановив, що у кожної людини є своя власна унікальна комбінація ресурсів боротьби з несприятливими обставинами. Такі висновки стали основою **BASIC Ph Model**. Ця модель ґрунтується на визнанні здатності особистості протистояти катастрофам, зберігати своє психічне здоров'я у будь-яких екстремальних ситуаціях.

Модель містить шість основних параметрів, що складають ядро індивідуального стилю поведінки під час перебування у несприятливих обставинах (кожна літера в назві моделі **BASIC Ph** означає якийсь ресурс).

1. **Belief** (віра): філософія життя, вірування та моральні цінності.

Цей спосіб подолання кризи базується на вірі (в Бога, в людей, в диво чи в самого/саму себе, у свою місію). Це система переконань, цінностей та смислів, потреба в самореалізації та самовираженні. Вірування можуть бути не тільки релігійні, але й політичні тощо. Важливий сам факт наявності віри.

2. **Affect** (афект): почуття, емоції.

Афективна стратегія проявляється через емоції: плач, сміх, розмову з кимось про свої переживання. Цей спосіб подолання кризи вимагає, насамперед, виявлення різних почуттів та їх ідентифікацію. Далі слідує спроба висловити розпізнані почуття прийнятними для людини способами: словесно, письмово (в оповіданні чи в листі); без слів – в танці, малюнку, в музиці, в драмі. Можна записувати в щоденник свої почуття чи малювати їх.

3. **Social** (соціум): приналежність, родина, друзі.

Даному способу подолання кризи властиве прагнення до спілкування. Можна звертатися за підтримкою до сім'ї, друзів чи психологів. Можна допомагати іншим постраждалим, занурюватися у волонтерську роботу. Тобто, важлива соціальна включеність: прагнення бути серед людей, почувати себе частиною системи, організації і т.п. Отримати від інших людей підтвердження, що ти живий/жива, чимось корисний/корисна, можеш на щось впливати.

4. **Imagination** (уява): творчість, гра уяви, інтуїція.

Цей спосіб подолання кризи базується на творчих здібностях. Завдяки уяві можна мріяти, імпровізувати, уявляти собі майбутнє, розвивати інтуїцію, змінюватися, шукати розраду у світі гри та фантазії. Практикувати рукоділля, гончарство тощо. Фантазія допомагає відволіктися від жорстокої реальності, проявити почуття гумору; знайти креативне рішення актуальних проблем.

5. **Cognition** (когніція): знання, логіка, реальність, думки.

Спосіб подолання кризи через актуалізацію ментальних здібностей,

вміння логічно та критично мислити, оцінювати ситуацію, пізнавати нові ідеї, планувати, навчатися, збирати інформацію, аналізувати проблеми та раціонально вирішувати їх. Когнітивна стратегія передбачає аналітичну роботу, складання списків чи планів.

**6. Physiology** (фізіологія): фізична, чуттєва модальність та діяльність.

Спосіб подолання кризи через концентрацію на фізичній діяльності тіла. Цей спосіб пов'язаний зі здатністю відчувати себе завдяки органам чуття. Передбачає фізичну активність: спорт, фізична праця, медитація, прогулянки на природі, походи в гори і т.д. Також, отримання задоволення (релаксу) через їжу.

Застосування моделі

- Визначити канали і зрозуміти, що раніше допомагало людині справлятися з кризовими ситуаціями.

- Потрібно дослухатися до того, як людина розповідає свою історію, і визначити домінуючі канали.

- Долучитися до цих каналів.

- Підключити решту каналів, що розширить здатність людини справлятися зі стресом.

- Основний аспект даної моделі – поставити людину в активну позицію.

*Частина 3*

*До п'ятого питання:* Надати характеристику деструктивним способам виходу з кризи: алкоголізм, наркоманія, суїцидальні наміри, харчова залежність тощо. Ці стратегії демонструють неспроможність особистості витримати випробування самотійно та передбачають необхідність допомоги ззовні. Розглянути складові протистояння кризі. Наприклад, Л.П. Гримак пропонує три складові:

- 1) фізіологічна стійкість, обумовлена особливостями організму людини (конституція, тип вищої нервової діяльності, вегетативна пластичність тощо);

- 2) психічна стійкість, обумовлена професійною підготовкою і загальним рівнем якостей особистості (спеціальні навички дій у напруженій ситуації, наявність позитивної мотивації, почуття обов'язку та ін.);

- 3) психологічна готовність (активно-діяльний стан, мобілізованість усіх сил і можливостей на майбутні дії).

**Теми рефератів:**

1. Психокорекція залежної поведінки.

2. Захисні механізми психіки у контексті подолання кризових станів.

3. Активні та пасивні стратегії копінг-поведінки

4. Психологічні ресурси особистості

5. Формування і розвиток психологічної стійкості у працівників поліції

6. Кризи життєвих помилок

**Література:**

**Основна:** 1

**Допоміжна:** 2, 4, 5, 8, 11, 14, 16

**Інтернет:** 2, 3, 4, 5, 9, 10, 11

## **Тема № 5. Психологічна допомога в екстремальних та кризових станах.**

**Семінарське заняття:** Психологічна допомога в екстремальних та кризових станах.

**Навчальна мета заняття:** закріпити знання про принципи надання психологічної допомоги людям, які пережили травмівні події; методи кризового консультування і стимулювання життєстійкості. Розвивати вміння організовувати і надавати психологічну допомогу людям, які перебувають в кризових, екстремальних ситуаціях; застосовувати протоколи надання першої психологічної допомоги людям, які постраждали в кризових ситуаціях.

**Кількість годин** – 10 години

**Місце проведення** – навчальні аудиторії

**Навчальні питання:**

*Частина 1*

1. Етичні принципи надання першої психологічної допомоги
2. Алгоритм дій при наданні першої психологічної допомоги.
3. Практикум навичок ППД

*Частина 2*

1. Сучасні психологічні дослідження роботи з втратою.
2. Принципи роботи психолога з людьми, які переживають втрату
3. Допомога дітям, які пережили втрату

*Частина 3*

1. Етапи кризового консультування
2. Робота кризового психолога у малих групах
3. Оцінка компетентності та ефективності дій психолога після психологічного консультування

*Частина 4*

1. Навички для психологічного відновлення
2. Психологічні методи зняття стресового напруження
3. Психодіагностика ресурсів особистості

*Частина 5*

- 1 Професійне вигорання як психофізіологічна проблема
2. Фактори професійного вигорання
3. Вторинна травма: ознаки, симптоми, причини.

**Методичні вказівки:**

*Частина 1*

*До першого питання:*

**Інтерактивна групова вправа «Розгляд етичних принципів надання ППД»**

**Мета:** засвоїти етичні принципи надання ППД за допомогою актуалізації психологічного та етичного мислення учасників; посилити групову динаміку.

*Хід вправи:*

1) Розділити групу на дві частини, кожна з яких протягом 5 хвилин знайомитиметься з правим («Слід») / лівим («Не слід») стовпчиками наданої через роздаткові матеріали таблиці й готується до усного обґрунтування доцільності цих етичних принципів.

2) Кожна група презентує свої напрацювання. За необхідності інша група додає свої міркування.

3) Учасники 2-х груп дають відповіді на питання: Чому так «слід» робити? Чому так робити «не слід»? Чи можемо уявити ситуацію, коли якусь з наведених порад доцільно порушити? У чому сенс цих принципів з огляду на подальше відновлення людей після переживання кризової події?

Матеріал для обговорення:

**Етичні принципи надання першої психологічної допомоги**

<b>«Слід»</b>	<b>«Не слід»</b>
Бути чесним і гідним довіри	Зловживати своїм становищем людини, що здійснює допомогу
Поважати право людей самим ухвалювати рішення	Просити у людей гроші або послуги за надання допомоги
Усвідомити і відкинути власні упередження та забобони	Давати марні обіцянки або повідомляти недостовірні відомості
Чітко дати людям зрозуміти, що, навіть якщо вони відмовляться від допомоги зараз, то зможуть звернутися за нею потім	Перебільшувати свої знання і навички Нав'язувати свою допомогу, поводитися настирливо і свавільно
Дотримуватися конфіденційності й не допускати необґрунтованого розповсюдження отриманих від людини особистих відомостей	Примушувати людей розповідати про те, що з ними трапилося
Вести себе належним чином з урахуванням особливостей культури, віку і статі потерпілих	Розповсюджувати отримані відомості особистого характеру. Давати оцінки вчинкам і переживанням людей

Етичні правила допоможуть уникнути нанесення людям подальшої шкоди і надати їм максимально можливу допомогу та діяти в їхніх найкращих інтересах.

*До другого питання:*

Алгоритм дій при наданні першої психологічної допомоги.

**Вправа «Моделювання кризової події та надання ППД»**

(джерело: Перша психологічна допомога : посіб. для тренера / уклад. :Чернобровкіна В. А., Гірник А. М. Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 96 с.)

Навчальні завдання вправи:

1. Випробувати на собі роль психолога або людини в стані стресу в кризовій ситуації;

2. Вміти описати, який вид допомоги потрібен різним людям;
3. Вміти описати корисні й некорисні речі, сказані або зроблені під час надання ППД;
4. Розуміти, які навички і знання необхідно розвивати для ефективного надання ППД;
5. Розуміти проблеми безпеки під час надання ППД у кризових ситуаціях.

Інструкція: Об'єднайте групу в 2 підгрупи. Першій дайте інструкцію для потерпілих, другій – для психологів. Повідомте, що у них є 5 хвилин на підготовку. Заохочуйте учасників виконувати свої ролі до кінця гри, аби зробити її реалістичною. Підгрупа 1 залишається в кімнаті, підгрупа 2 залишає кімнату зі своїми інструкціями.

### ***Інструкція для підгрупи 1***

Сильний вибух стався на заводі посеред робочого дня. Обвалилися будівлі, розташовані на території заводу і в житловому кварталі біля нього, є значні руйнування, і ви перебуваєте серед багатьох постраждалих.

Ви є групою, яка складається з різних людей (молодих та старих, чоловіків і жінок), що вижили після вибуху та прибувають до місця (тимчасового притулку), де надають допомогу.

На вас усіх вибух вплинув по-різному, але ви всі засмучені, проте ні в кого немає поранень, які загрожують життю. Будь ласка, виберіть роль зі списку нижче, або ж вигадайте собі роль, яка вам близька. Грайте роль протягом всього моделювання (близько 5 хвилин). Невдовзі представники притулку прибудуть надати вам допомогу.

### ***Ролі:***

- ✓ дитина без супроводу — самотня, перелякана, віком близько 10 років;
- ✓ вагітна жінка з дитиною;
- ✓ дуже засмучена, але неущкоджена особа, чия сім'я загубилася під час катастрофи;
- ✓ особа в стані шоку, яка не може говорити;
- ✓ особа з пораненнями, що не загрожують життю;
- ✓ схвильована особа, яка панікує і починає збурювати інших;
- ✓ особа, яка відносно спокійна та може розповісти, що трапилося;
- ✓ немічна літня людина.

### ***Інструкція для підгрупи 2***

Ви дізналися, що нещодавно на території заводу, розташованого у місті, стався вибух посеред робочого дня. Багато людей постраждали, будівлі на території заводу і в житловому кварталі поруч з ним зруйновані. Ви і ваші колеги відчули вибухову хвилю, але з вами все гаразд. Обсяг пошкоджень невідомий. Вас попросили надати допомогу в місцевому притулку тим, хто вижив, на яких вибух вплинув по-різному.

У вас є 5 хвилин, щоб продемонструвати, як ви надаватимете ППД. (Ні в кого з постраждалих, яких ви зустрінете, немає травм, які загрожують життю.) У вас є кілька хвилин, щоб вирішити, як підійти до ситуації. Намагайтеся не сміятися під час вправи. За сигналом заходьте на місце подій.

**Обговорення:**

Почніть обговорення з групи психологів (підгрупи 2), запитуючи про їхній досвід:

✓ Як ви почувалися в ролі психолога, який реагує на ситуацію?

✓ З чим ви добре впоралися в ролі психолога? Чи виникало у вас відчуття, що ви дійсно маєте вплив на ситуацію?

✓ Що ви могли зробити краще в ролі психолога?

✓ Як треба реагувати на панічні настрої і що робити з їхнім носієм?

Далі запропонуйте учасникам підгрупи 1 відповісти на такі запитання:

✓ Як ви почувалися в ролі потерпілого?

✓ Яку допомогу чи підтримку ви відчували?

✓ Чи було щось з того, що психологи зробили або сказали, некорисним, та чи можна було б щось зробити у кращий спосіб?

Інформація для тренера: Переконайтеся, що кожен спочатку сказав щось позитивне перед тим, як критикувати надану допомогу. Зауважте, що це була складна ситуація, і що в реальному житті кризові ситуації часто є хаотичними. Надайте зворотний зв'язок, вказуючи на речі, які були зроблені добре (правильні методи надання підтримки, гарантування безпеки людей тощо), і речі, які можна було зробити краще.

**Обговорення «Правильне спілкування з потерпілим під час надання ППД».** Здобувачі з викладачем обговорюють рекомендації щодо того, що «слід» або «не слід» говорити та робити під час спілкування з потерпілими.

Завдання ППД:

- 1) надання практичної допомоги особам, які пережили кризову подію;
- 2) допомога у задоволенні базових (фізичних) потреб потерпілих;
- 3) сприяти убезпеченню осіб, які можуть стати жертвами насильства чи дискримінації; захист людей від подальшої шкоди;
- 4) заспокоїти, сприяти стабілізації емоційного стану людей у стресі; вислухати, але не примушувати їх говорити;
- 5) підтримати і за можливості посилити у потерпілих почуття власної спроможності допомогти собі й іншим;
- 6) зорієнтуватися у потребах і проблемах уцілілих, надати потрібну інформацію про можливість задоволення їхніх потреб, або сприяти отриманню такої інформації із надійного джерела;
- 7) зв'язати уцілілих з мережами соціальної підтримки, родичами, друзями, сусідами, а також ознайомити з ресурсами громадської підтримки.

*До третього питання: Практикум навичок ППД*

**Вправа «Вразливі групи населення у кризовій ситуації»**

**Мета:** пояснити учасникам, що вразливі люди мають обмежений доступ до ресурсів.

**Інструкція:** Вручіть кожному учаснику невеликі смужки паперу з описом людей, які знаходяться в групі ризику.

**Описи:**

Дівчинка, 12 років, живе із сестрою, якій 16 років; неповнолітня без

супроводу.

Хлопчик, 14 років, живе з матір'ю, вдовою.

Мати 4-х дітей, яку регулярно б'є чоловік та якій не дозволяють працювати.

Чоловік, 64 роки, живе з дорослим сином та його родиною.

Дівчинка, 4 роки, якій щойно поставили діагноз «розумова відсталість»; живе з трьома старшими братами та батьками.

Хлопчик, 3 роки, гіперактивний та неслухняний; живе з матір'ю 18 років та батьком 25 років.

Жінка, 24 роки, працює в НУО; неодружена, живе з батьками.

Чоловік, 28 років, працює в місцевій газеті журналістом; живе з матір'ю та молодшими братами і сестрами.

Жінка, 30 років, неосвічена; не працює, дбає про трьох малих дітей; її чоловік — рибалка.

Чоловік, 42 роки, безробітний, в пошуках поденної роботи, аби забезпечити дружину та трьох дітей.

Дівчинка, 10 років, школярка; живе з матір'ю, без батька, та з двома сестрами.

Хлопчик, 11 років, школяр, живе з батьками, які закінчили університет та працюють вчителями.

Жінка, 66 років, живе з безробітним дорослим сином, який розлучився з дружиною, покинув дітей.

Чоловік, 79 років, потребує постійної медичної допомоги та не може ходити; він живе з дорослим сином, який багато часу проводить на роботі.

Чоловік, 40 років, урядовий службовець.

Жінка, 35 років, медсестра; має двох дітей та чоловіка, який її підтримує.

Дівчина, 19 років, вчиться на спеціальності «Право» в університеті; живе з безробітним батьком.

Хлопець, 20 років, вчиться на медичній спеціальності в університеті; живе в гуртожитку та працює неповний день продавцем вуличної їжі.

Жінка, 24 роки, страждає від глибокої депресії, має двох дітей; її чоловік рідко буває вдома, оскільки працює за кордоном.

Чоловік, 22 роки, якому щойно поставили діагноз «Психоз»; безробітний, живе на вулиці, жебрак.

Дівчина, 16 років, яка пропускала заняття у школі та зв'язалася з групою молодих людей з неформальної молодіжної організації.

Попросіть учасників вишукуватись у лінію. Коли тренер зачитує твердження, подані нижче, учасники повинні зробити крок вперед, якщо вони погоджуються з твердженням відповідно до отриманої ролі, і залишатися на місці, якщо вони не погоджуються з твердженням, демонструючи у такий спосіб вразливість свого персонажу і недосяжність для нього певних ресурсів. Читайте по черзі твердження.

На певних твердженнях частина учасників залишиться позаду, інші — зроблять крок вперед. Після оголошення останнього твердження попросіть



учасників, які залишилися позаду всіх, розкрити свої ролі та поділитися відчуттями. Запропонуйте усім бажаючим дати зворотний зв'язок.

Перед початком вправи бажано намалювати на підлозі або наклеїти на неї паралельні лінії через кожні 50 см. З кожним кроком учасник переходить на наступну лінію. Якщо немає можливості намалювати лінії, то варто продемонструвати учасникам орієнтовну довжину кроку з тим, щоб кроки учасників були приблизно рівними за довжиною.

*Твердження:*

1. Якщо трапиться катастрофа, я б міг (могла) вибігти з будинку, що обвалюється.
2. Якщо трапиться авіанапад, я б міг (могла) знайти укриття.
3. Я в змозі ухвалювати рішення щодо свого майбутнього.
4. Кожного дня я споживаю достатню кількість їжі.
5. Якщо трапиться катастрофа, то я чи моя сім'я маємо до кого звернутися по допомогу.
6. У моєму житті є люди, як турбуються про моє благополуччя.
7. У моєму житті є люди, які можуть гарантувати, що отримаю усе, що мені потрібно.
8. Я почуваюся у безпеці, мене не б'ють та не експлуатують.
9. Я або моя сім'я в змозі заплатити за речі, яких я потребую.
10. Я можу самостійно заповнити форми для отримання продовольчої допомоги.
11. У мене чи у моєї сім'ї є достатньо роботи, аби сплачувати рахунки.
12. Я або моя сім'я можемо подбати про мої медичні потреби.
13. Я не наражаюся на ризик сексуального насильства.
14. Я або моя сім'я маємо доступ до Інтернету для отримання інформації.
15. Якщо трапиться катастрофа, то в мене чи в моєї сім'ї буде достатньо заощаджень, аби задовольнити базові потреби.
16. У мене гарні кар'єрні перспективи.
17. Я або моя сім'я маємо доступ до телебачення та новин.
18. Якби мені загрожувала природна катастрофа, я би почув (почула) про це у попередженнях.
19. Я проживаю своє життя досить гідно.

Підведіть підсумки вправи за допомогою розгляду такої інформації (розгляньте презентацію).

Вразливі групи, що потребують особливої допомоги в умовах кризи:

✓ Діти та підлітки.

✓ Особи з порушеннями здоров'я або обмеженими можливостями.

✓ Люди, що піддаються ризику дискримінації та насильства.

Пам'ятайте, що всі люди, зокрема вразливі, здатні долати труднощі. Допоможіть слабко захищеним людям використати власні ресурси та стратегії виживання.

***Вправа «Правильне рішення»***

***Інструкція учасникам***

Учасники знайомляться із ситуацією і обговорюють, яке рішення буде найправильнішим з огляду на принципи надання ППД дітям.

Опис ситуації: серед потерпілих є дорослий чоловік та його донька віком 8 років. Чоловік поранений і потребує медичної допомоги. Відомостей про дружину та сина пораненого чоловіка поки немає. Після огляду медики вирішили його госпіталізувати і почали готувати для транспортування.

Які дії психолога будуть найбільш відповідними правилам надання допомоги дитині у такій ситуації?

*Обговорення* можна організувати у формі брейнстормінгу у великій групі, або розбити групу на команди і дати по 2-3 хвилини на обговорення.

Після роз'яснення учасниками або командами своїх пропозицій тренер повинен підвести підсумок та наголосити на таких моментах адекватного надання ППД в цій ситуації:

- ✓ сприяти відправленню дитини разом з дорослим;
- ✓ якщо це з якихось причин неможливо, помічник повинен детально записати інформацію про те, куди відправляють батька дівчинки, контакти медичної служби, аби дитина могла возз'єднатися з ним пізніше;
- ✓ якщо батько поїхав з медиками без дівчинки, треба організувати зв'язок дитини з працівниками служб (агенцій) допомоги дітям і бути поруч з дитиною до моменту передачі дитини такій службі.

Запропонуйте учасникам розбитися на три підгрупи, кожна з яких працюватиме над питанням надання ППД певній віковій категорії дітей («Немовлята», «Діти раннього та дошкільного віку» та «Старші діти й підлітки»).

Дайте підгрупам п'ять хвилин на підготовку, а потім — по дві хвилини на презентацію своїх напрацювань. Орієнтуйте їх не тільки на відтворення матеріалу, а й на його обґрунтування. За необхідності коректуйте виступи представників підгруп.

Що психологи можуть зробити, аби допомогти дітям [7]:

*Немовлята (до 1 року):*

- ✓ Тримати їх у теплі та безпеці.
- ✓ Тримати подалі від голосних звуків та хаосу.
- ✓ Обіймати їх частіше.
- ✓ Регулярно годувати та вкладати спати.
- ✓ Говорити тихим і спокійним голосом.

*Діти раннього та дошкільного віку (1–6 років):*

- ✓ Приділяти їм особливу увагу і більше часу.
- ✓ Часто нагадувати їм, що вони в безпеці.
- ✓ Пояснювати, що вони в жодному разі не винні у тому, що трапилося.
- ✓ Дотримуватися звичного для дитини режиму дня.
- ✓ Давати їм прості відповіді про те, що трапилося, без страшних подробиць.

✓ Дозволити їм знаходитися поруч з помічником, якщо вони бояться або не хочуть розлучатися.

- ✓ Бути терплячими з дітьми, якщо вони виявляють регресивну

поведінку (тобто поводяться, як діти, менші за віком, — наприклад, смокчуть палець або схильні до енурезу).

✓ Давати їм можливість гратися та розслаблятися.

*Старші діти та підлітки (із 7-ми років):*

✓ Приділяти їм увагу і час.

✓ Допомогти слідувати звичному режиму.

✓ Надавати факти про те, що трапилося, та пояснювати, що відбувається зараз.

✓ Дозволяти їм посумувати. Не очікувати від них певної «правильної» поведінки.

✓ Дослухатися до їхніх думок та страхів без осуду.

✓ Встановити чіткі правила та пояснити очікування.

✓ Розпитати їх про небезпеки, з якими вони стикались, підтримати їх та розповісти, як уникати шкоди.

✓ Заохочувати їх та надавати можливість допомагати іншим.

### **Запитання на перевірку знань з ППД**

*Які з тверджень є правильними щодо осіб, які переживають травматичну подію або гуманітарну кризу?*

1. У більшості потерпілих розвинуться психічні розлади
2. Більшість потерпілих потребують спеціалізованих послуг щодо свого психічного здоров'я
3. Більшість постраждалих здатні самотійно відновитися після дистресу, використовуючи власні ресурси та джерела підтримки
- Які дії допомогатимуть особам, які пережили стресову ситуацію?*
4. Здійснювати перенаправлення та надавати людям доступ до базових послуг.
5. Просити людей детально пригадати свій травматичний досвід
6. Слухати людей, надаючи підтримку, але не перебиваючи їх
7. Проводити психологічний дебрифінг (зібрати групу людей та попросити їх поділитися своїм стресовим досвідом)
8. Розповідати їм історію особи, з якою ви спілкувалися нещодавно, щоб вони розуміли, що не самотні у своїх переживаннях
9. Заспокоювати обіцянками, аби люди почувалися краще (наприклад: «Ваш будинок скоро відбудують»)
10. Говорити постраждалій особі, що все буде гаразд і не треба хвилюватися
11. Повчати постраждалу особу, як краще слід було поводитися, аби вони не повторювали помилки наступного разу (наприклад: «Вам слід було зробити це/те інакше»)
12. Дізнатися якнайбільше про ситуацію та доступні послуги, щоб у вас була можливість зорієнтувати постраждалих щодо задоволення їхніх потреб
13. Радити постраждалим, як їм слід почуватися (наприклад: «Вам варто радіти, що вижили!»)

*Як особі, що надає допомогу іншим, вам слід:*

14. Коли ви знаходитеся в стані дистресу, використовувати будь-які

засоби для психологічного розслаблення, наприклад, закурити чи випити спиртне, яке вам смакує

15. Зосереджувати увагу лише на людях, яким ви допомагаєте, та забути про власні потреби та занепокоєння, доки не мине кризова ситуація

16. Турбуватися про себе, регулярно відпочиваючи

### Частина 2

*До першого питання:* розглянути основні психологічні дослідження горя і втрати:

1) З. Фрейда «Печаль і меланхолія», в якій він зазначив про необхідність відокремлення переживання горя від депресії..

2) Е. Ліндеман «Клініка гострого горя»

3) Е. Кюблер-Рос «Про смерть і вмирання» в якій вона описала п'ять стадій горя: заперечення; гнів; торг; депресія; прийняття.

4) Теорія прив'язаності Д. Боулбі у якій він виділив чотири фази процесу горювання.

5) «Життя після втрати. Психологія горювання» американський психоаналітик доктор **Вамік Волкан** разом із журналісткою **Елізабет Зінтл** показують, що переживання горя обумовлюється нашими минулими історіями втрат і є індивідуальним для кожної людини.

б) Сучасний етап консультування в ситуації горя має наступні особливості:

- визнання індивідуальних відмінностей в переживанні горя, вплив культури, досвіду, особистісних особливостей;

- горе – це багатовимірна реакція, що впливає на емоції, когніції і поведінку;

- горювання – це процес; це не проблема яку необхідно вирішити, це не хвороба яку необхідно лікувати. Втрата не долається, не забувається з часом – вона «вбудовується» в наше життя;

- з'являється право горювати індивідуально, не вписуючись в рамки норми.

Процес горювання в літературних джерелах часто називають *роботою горя*. Це і є, по суті, велика внутрішня робота, величезна душевна праця по переробці трагічних подій.

*Завдання переживання втрати:*

1. Визнати реальність втрати

2. Оплакати втрату і примиритися з нею

3. Відвести втраченим нове місце в пам'яті і в житті

4. Переосмислити власну ідентичність; реорганізувати своє життя і навчитися жити без втраченого, адаптуватися до змін.

*Задачі Горювання за Ворденом (Worden, 2002):*

1) Прийняти втрату

2) Дозволити собі відчувати біль від горя

3) Пристосуватись до нового середовища

4) Відпустити покійного і рухатись далі в житті

*До другого питання:*

***Обговорення принципів роботи психолога з людьми, які переживають втрату***

1) Прочитайте наступний вислів:

*Не йди попереду мене – я не побачу шлях*

*Не йди позаду мене – я не знаю шлях*

*Йди поряд зі мною – і ми разом пройдемо цей шлях*

Поясніть принципи роботи психолога з клієнтом який переживає втрату.

2) *Принцип присідання та ведення:*

- Зоровий контакт

- Мова

- Підвищена увага протягом всієї зустрічі

- Створення довірчої атмосфери

- Пряма комунікація

Цей процес створює згоду на рівнях свідомості та підсвідомості. Його мета – не засуджувати, зрозуміти.

***Вправа «Кліше в роботі з людьми, які переживають втрату»***

Зарубіжні психологічні (кризові) служби виділили деякі кліше, яких *рекомендується уникати* в роботі з людьми, які переживають горе. Наприклад,

• «На все воля Божа». Не настільки всевидюща людина, щоб визначати Божу волю, до того ж це не надто втішно.

• «Мені знайомі ваші почуття». Кожна людина унікальна, і кожне взаємовідношення єдине в світі. Ми не можемо знати, що відчуває інша людина, зіткнувшись зі смертю, оскільки ніколи не зможемо пережити його почуття.

• «Вже минуло три тижні з його смерті. Ви ще не заспокоїлися?» Не існує ліміту часу, відпущеного страждання. Прийнято вважати, що переживання горя може тривати від шести місяців до двох років, хоча не виключені відхилення і в ту, і в інший бік.

Завдання:

Додайте до кожної з цих утішливих фраз речення «так що перестань засмучуватися».

*Вона була з тобою принаймні якийсь час (так що перестань засмучуватися)*

*Він помер займаючись улюбленою справою (так що перестань засмучуватися)*

*Ти можеш народити іншу дитину (так що перестань засмучуватися)*

Що Ви чуєте? Що Ви відчуваєте?

Так чують люди які горюють. Вони відчувають осудження за своє горювання.

*Обговорення:* При спілкуванні з людиною яка переживає втрату

*Важливо:*

- Приймати горе і співчувати

- Говорити без суджень і оцінки

- Виявляти терпіння і довіру до людини
- Говорити «Ми» (Ми допомагаємо, Ми можемо бути корисні)
- Важливо вислуховувати і бути поруч
- На запитання «Чому?», «Навіщо?», «Якби?» Не шукаємо відповідей
- Відповідь: Я чую Ваш біль, злість, печаль ...
- Бути емпатійним, чутливим, м'яким

*Не припустимо:*

- Висувати судження і гіпотези щодо події загибелі
- Уникати виявлення негативних почуттів
- Заспокоювати, зупиняти сльози
- Узагальнювати (багато людей це переживають, всі там будемо)
- Вживати некоректні висловлювання: «Ваші почуття мені так зрозумілі»; «Ви повинні б вже впоратися з цим»; «У Вас є діти, робота, ... для чого жити»; «Будь сильним, тобі потрібно триматися». Казати, що смерті можна було запобігти. Лякати інтенсивних емоцій і йти з ситуації.

Також важливо розібрати деякі міфи про горювання, які часто присутні (іноді несвідомо) у скорботних.

1. Міф: біль пройде швидше, якщо ви будете ігнорувати його.

Факт: спроба ігнорувати ваш біль або утримати його від виходу на поверхню тільки погіршить його в довгостроковій перспективі.

2. Міф: важливо бути сильним перед обличчям втрати.

Факт: почуття смутку, страху або самотності – це нормальна реакція на втрату. Плач не означає, що ви слабкі. Вам не потрібно «захищати» свою сім'ю або друзів, надягаючи маску «мужньої і сильної» людини. Показ ваших справжніх почуттів може допомогти їм і вам.

3. Міф: Якщо ви не плачете, це означає, що ви не жалкуєте про втрату.

Факт: плач – це звична реакція на печаль, але не єдина. Ті, хто не плаче, можуть відчувати біль так само глибоко, як і інші. Вони можуть просто по-іншому висловлювати свою скорботу.

4. Міф: скорбота повинна тривати близько року, максимум два.

Факт: немає ніяких конкретних часових рамок для скорботи. Кожне горе індивідуальне і проживання втрати відрізняється від людини до людини.

5. Міф: жити далі – означає забути про свою втрату.

Факт: рух вперед означає, що ви прийняли свою втрату, але це не те ж саме, що забути людину яка померла. Ви можете продовжувати своє життя і зберігати пам'ять про когось або про щось, що ви втратили, як важливу частину себе.

*До третього питання: Допомога дітям, які пережили втрату*

***Вправа «Як спілкуватися з дітьми про смерть і допомогти дітям у подоланні відчуття смутку під час війни»***

(у вправі використано матеріал з брошури Кун Севенантс (Koen Sevenants), Лінн Джонс (Lynne Jones), Ashley Nemiro)

**Чи відчують смуток діти?**

**Так**, але їхня реакція на смерть буде сильно відрізнятися залежно від віку, попереднього життєвого досвіду, їх особистості та способу розуміння

життя і смерті в їхній культурі.

Розділити на 4 підгрупи, роздати матеріал і дати 5-7 хв. На підготовку презентації «Особистості розуміння життя і смерті дітьми різного віку».

### **1 підгрупа «Вік до 2 років»**

Будь-яка тривала розлука з коханою людиною болюча для немовляти, тому дитина може плакати, замикатися у собі чи злитися. Вони не можуть усвідомити, що смерть остаточна, і що чим триваліша розлука, то більше буде відчуватися смуток. Вони, ймовірно, будуть більш вимогливими та скрупкульозними по відношенню до інших опікунів.

### **2 підгрупа «Вік 3-5 років»**

Маленькі діти ще не розуміють, що смерть –це назавжди, неодноразово запитуючи, чи повернеться людина, яку вони люблять. Вони розуміють лише прості пояснення, наприклад: *мама більше не може дихати, говорити чи рухатися*. Вони можуть мати «магічні уявлення» щодо цього. Тобто вони вважають, що щось, що вони зробили, спричинило смерть, наприклад: *татко не повернеться, бо я був неслухняним*. Вони починають поводитися як діти молодшого віку і, відмовляючись розлучатися з опікунами, яким вдалося вижити, навмисно забруднюються калом і мочаться під себе. З іншого боку, деякі діти можуть продовжувати поводити себе, ніби нічого не сталося, і робити вигляд, що їм байдуже.

### **3 підгрупа «Вік 6-11 років»**

Діти починають розуміти, що смерть –це назавжди, що близька людина не може повернутися, і що смерть може трапитися з кожним, тому вони можуть переживати, що інші близькі члени сім'ї та друзі теж помруть. Діти молодшого віку все ще можуть мати «магічні уявлення» щодо смерті, але вони починають все більше цікавитися причинами та наслідками, задають конкретні запитання, наприклад, *що відбувається з тілом бабусі?* Вони хочуть розуміти, що сталося, і можуть проявляти турботу про інших. Типовою поведінкою є фізичні страждання та біль, такі як гнів. Такі емоції можуть бути спрямовані на близьку людину, яка померла, та (або) на себе. Вони можуть виражатися в цілому як складна поведінка. У деяких культурах хлопчики вже можуть вчитися приховувати свої почуття.

### **4 підгрупа «12 років-підлітковий вік»**

Підлітки розуміють, що смерть необоротна і трапляється зі всіма, у тому числі і з ними самими. Вони зацікавлені в розумінні того, чому щось відбувається, у них зростає інтерес до абстрактних ідей, таких як справедливість і несправедливість, і стають чутливими до невідповідностей будь-якої наданої інформації. У цьому віці в їх свідомості виникає конфлікт між тим, щоб стати незалежною людиною, яка зав'язує тісні дружні стосунки зі своїми однолітками, а також бажанням залишатися поруч із членами сім'ї, яких вони люблять. Дружба з однолітками дуже важлива, тому розлука з друзями та втрата друзів також негативно впливатимуть на їх емоційний стан. Їхня реакція сильно відрізняється: від «показової байдужості» до гніву або крайньої печалі, поганої концентрації уваги та втрати інтересу до повсякденних справ. Вони теж можуть почуватися винними, їм може

здаватися, що вони зробили недостатньо. Деякі підлітки будуть відчувати себе дуже відповідальними і захочуть взяти на себе роль дорослого в сім'ї після смерті одного з батьків.

### **Обговорення:**

Чи слід розповідати своїм дітям, якщо помер хтось, кого вони люблять?

*Так. Не приховуйте правду і не зволікайте говорити правду.*

Бажання захистити дітей від лиха є цілком природним, але навіть дуже маленькі діти будуть усвідомлювати, що відбувається щось незвичайне, сім'я стурбована і засмучена, звичайний розпорядок дня змінився, а люди поведуться інакше. Родичі та друзі могли загинути під час нападу, їм не дозволяли прийти або вони не могли прийти. Люди могли зникнути та не повернутися.

Нерозуміння того, що відбувається під час війни, викликає додаткові страждання. Уявне може бути гіршим за реальність, і діти можуть звинувачувати себе в подіях, які вони не можуть контролювати.

Крім того, якщо дітям говорять неправду, щоб захистити їх, а потім вони дізнаються правду від когось іншого, вони починають недовіряти тим, хто казав неправду.

Усі діти, у тому числі з фізичними та розумовими вадами, потребують чітких, відвертих, послідовних пояснень, які відповідають їхньому віку та здатності розуміти, аби вони могли прийняти реальність втрати.

Якщо говорити дітям правду, їхня довіра до вас зростатиме і це допоможе краще впоратися з втратою.

*Як найкраще розповісти дітям?*

Намагайтеся знайти безпечне і тихе місце, де б ви не знаходилися. Якщо ви перебуваєте в житловому приміщенні разом з багатьма іншими людьми, запитайте, чи можуть вони надати вам трохи місця та тиші, щоб ви могли поговорити зі своїми дітьми.

Влаштуйтеся зручніше і обміркуйте, що ви збираєтеся сказати. Цілком ймовірно, що діти будуть задавати важкі питання і що і вони, і ви будете засмучуватися. Це природно. Якщо у вас є дуже маленькі та діти старшого віку, вам слід поговорити з ними окремо, якщо це можливо. У дітей старшого віку буде більше питань, а діти молодшого віку можуть відволікатися. Попросіть інших дорослих членів сім'ї або друзів подбати про дітей молодшого віку, поки ви розмовляєте зі старшими дітьми.

Попросіть дітей сісти поруч із вами. Якщо це маленька дитина і в неї є улюблений предмет, іграшка або ковдра, яку вона полюбить носити з собою, дайте їй цю річ. Говоріть повільно і робіть часті паузи, щоб дати дітям час зрозуміти, а собі дати час упоратися зі своїми почуттями.

Почніть з того, що запитайте дітей, що вони вже знають або що, на їхню думку, сталося.

Потім поясніть, що насправді сталося словами, які ваша дитина буде здатна зрозуміти відповідно до її віку. Використовуйте слово, яке ваша сім'я використовує для позначення смерті, і не використовуйте такі фрази, як *дідусь знаходиться в іншій країні*, або *пішов далеко*, або *пішов спати*, або



знаходиться на небесах, оскільки це введе в оману дітей молодшого віку, які можуть подумати, що людина ще може повернутися.

Дітям молодшого віку вам потрібно буде конкретно пояснити, що означає смерть, наприклад: *Мені дуже шкода, але тіло і розум тата повністю перестали працювати. Він більше не може рухатися, він не може дихати, він не може нічого думати чи відчувати, він не може говорити, їсти чи грати з вами, і він не зможе цього робити в майбутньому.*

Вам потрібно буде дати дітям час, щоб вони засвоїли цю інформацію. Реакція малих дітей може характеризуватися тим, що вони будуть робити вигляд, що вони не слухають і продовжують гратися. Наберіться терпіння і дочекайтеся, коли вони звернуть увагу. Також будьте готові до того, що діти молодшого віку будуть задавати одні й ті ж питання знову і знову, як у цей момент, так і протягом наступних днів і тижнів.

Допитливих дітей може цікавити конкретна інформація, наприклад, *де зараз тіло і що з ним буде?*

Діти старшого віку можуть захотіти дізнатися більше подробиць і задавати абстрактні питання, наприклад, *чому це сталося з нами?*

Надавайте чесні відповіді, а якщо не знаєте відповіді, то так і кажіть.

Деякі діти можуть бути в стані шоку і будуть відмовлятися вам вірити. Вони можуть розсердитися і накричати на вас. Зберігайте спокій. Поясніть, що ви їх розумієте, і що ви самі не хочете в це вірити. Але, на жаль, це правда.

Перевірте, чи є у дітей ознаки наявності «уявлень магічного характеру». Деякі діти можуть переживати, що вони сказали або зробили щось, що спричинило смерть. Діти різного віку можуть відчувати себе винними, навіть якщо розуміють, що війна почалася не з їх вини. Однак деякі діти молодшого віку можуть вважати, що «відбувається щось погане» через те, що вони зробили.

Тому перевірте, чи відчувають вони себе відповідальними за це. Ви можете запитати: *Ви переживаєте, що тато не повернеться через те, що ви сказали чи зробили?* Поясніть простими словами, що сталося, і запевніть їх, що вони не винні. *Ви нічого поганого не зробили. З цим ніхто не міг нічого вдіяти.*

Діти можуть турбуватися про те, що ви та інші люди, про яких вони дбають, помруть. Поясніть дітям, що усе, що ви робите всією сім'єю, робиться заради безпеки усіх: залишатися в безпечному місці, триматися разом, піклуватися про наше здоров'я. Не варто обіцяти, що ніхто не помре. Зрештою помирають усі. Ви можете запевнити їх, що завжди знайдеться хтось, хто про них подбає.

Запитайте дітей безпосередньо, чи є у них інші запитання, чи є щось інше, що їх хвилює чи лякає. Поясніть, що розділяючи почуття, страхи та занепокоєння, це може допомогти, і що ви тут, щоб вислухати їх, відповісти на будь-які запитання та втішити їх у будь-який час.

*Як війна може вплинути на звичайний процес жалоби?*

Може виникнути ряд проблем, які ускладнюють звичайний процес

жалоби:

- Смерть вашої близької людини могла бути раптовою внаслідок нападу або бойових дій, і, можливо, у вас і ваших дітей не було можливості побачитися з нею до того, як вона померла, щоб попрощатися.

- Під час війни тіло могло бути недоступне для поховання із застосуванням звичайного похоронного ритуалу.

- Поводження з тілом після смерті за звичаями, наприклад, обмивання тіла, поховання в землю протягом певного часу, може бути неможливим під час війни.

- Деякі тіла можуть залишатися поза увагою протягом тривалого часу або можуть бути поховані в братських могилах.

- Ваші друзі та родичі можуть бути стурбовані своїми втратами та умовами життя і можуть бути не в змозі підтримати вас ні емоційно, ні практично у зв'язку з вашою втратою. Ви можете відчувати, що не бажаєте жодним чином обтяжувати інших. Аналогічно, поряд може не бути однолітків ваших дітей, які могли б їх підтримати.

- Можливо, ви були переміщені та відірвані від вашої звичайної системи підтримки. Окрім смутку, вам і вашим дітям потрібно пристосуватися до нової та невизначеної реальності.

- Звичайний розпорядок дня чи заняття в школі та на відпочинку, які можуть відволікати чи заспокоїти ваших дітей і трохи підняти їм настрій, недоступні.

- Вашій втраті не надається значущості, якої вона заслуговує, оскільки вона є однією з багатьох, які відбуваються в суспільстві одночасно. Для інших людей це просто «цифра», тоді як для вас і вашої сім'ї це людина з особистістю та історією, хтось, кого ви любили і хто мав для вас значення.

*Що важливо зробити, аби покращити самопочуття дитини та зберегти її психічне здоров'я?*

Найважливіше, що потрібно зробити, це переконатися, що:

- Дитина отримує любов та постійну турботу від вас, батьків, родича чи опікуна, якому вона довіряє і якого добре знає.

- Захист немовлят та маленьких дітей забезпечується через любовний фізичний контакт, спів, обійми та заколисування.

- Під час війни неможливий нормальний розпорядок життя. Тим не менш, можуть бути створені певні ритуали для організації нового тимчасового розпорядку, такі як прибирання житлового приміщення, спільна молитва, спів пісень перед сном або спільне проведення часу.

- До зухвалої та (або) регресивної поведінки слід відноситися з розумінням і реакція не повинна носити каральний характер.

- Інших дітей в житті дитини, у школі або в колі друзів слід проінформувати (через своїх вчителів або батьків) про те, що сталося, щоб вони могли підтримати дитину.

- Дітям надається можливість допомогти вам, але їх не змушують брати на себе зобов'язання та обов'язки дорослих, що перевищують їхні можливості.

• Ви самі повинні дбати про своє фізичне та психічне благополуччя. Ви також можете горювати. Може бути важко підтримувати своїх дітей, намагаючись впоратися з власними почуттями, особливо в замкнутому просторі.

### *Частина 3*

*До першого питання:* Наводимо приклад програми кризової допомоги як моделі вирішення проблем:

#### 1. Виявлення проблеми.

Завдання кризового консультанта – допомога в проясненні центральної проблеми кризи. Розвиток проблеми передбачає зміни в житті і в здатності людини впоратися з новими обставинами. Тому корисно задавати такі питання: «Що сьогодні змінилося в порівнянні з вчорашнім днем?», Або: «Що нового відбулося в останні дні (тижні)?».

Важливо з'ясувати всі обставини кризової проблеми, а також роль значущих людей в її розвитку, оскільки вони можуть допомагати або бути причиною кризи. Якщо криза викликана травматичним подією, вкрай необхідно відновити картину події і допомогти потерпілому пояснити травматичні події.

#### 2. З'ясування дій людини, яка переживає кризу.

Важливо дізнатися, що вже робилося для вирішення проблеми. Питання «Що вам вдалося зробити для поліпшення ситуації (свого стану)?» І подібні до нього відображають впевненість консультанта в тому, що людина може відновити контроль над подіями і знайти вихід з кризи. Це допомагає також переосмислити подію. Людина, що переживає кризу, захоплена сильними емоціями, вона може відчувати страх, відчай, розгубленість. Її здатність ясно мислити блокована. Одна з цілей прояснення подій і дій – зменшення емоційної напруги клієнта і допомога у відновленні здатності до раціонального мислення.

#### 3. Допомога в пошуку шляхів виходу з кризи.

Іноді слід почати з дуже маленької мети, головне, щоб вона була реальною, досяжною. На перших етапах дуже важливо стабілізувати стан людини, тобто змінити емоційний стан, підвищити активність або, навпаки, заспокоїти її. Послідовно обговорюються всі можливі варіанти поведінки людини в найближчі дні: «Що ви будете робити через годину, сьогодні ввечері?». Дуже корисно скласти конкретний план дій на період до наступної зустрічі («антикризовий план»), але, якщо цього не вийде, не слід форсувати події, примушуючи людину зробити більше, ніж вона може в даний момент. Будь-які надмірні інтервенції можуть привести до збільшення почуття безпорадності і безвихіддя. Важливо пам'ятати, що самооцінка людини, яка переживає кризу, найчастіше різко знижується. Тому слід подбати про її відновлення, свідомо не пропонуючи будь-які зразки вельми ефективної поведінки в якості прикладу, так як це може посилити тривогу і відчуття слабкості клієнта.

Спільно обговорюються можливі негативні і позитивні наслідки намічених дій, вибираються найбільш практичні варіанти. В результаті

кризового втручання людина повинна усвідомити, що вона самостійно вирішує свої проблеми, а не отримує готові «рецепти» поведінки від фахівців; тільки в цьому випадку психологічна допомога посилить адаптаційні можливості особистості, послужить профілактиці кризових станів в майбутньому.

Отже, загальним змістом описаної стратегії дій є допомога в:

- 1) розумінні сенсу того, що сталося, побудові теорії кризового події;
- 2) відновленні почуття контролю над своїм життям;
- 3) відновленні оптимальної самооцінки.

*До другого питання:* Робота в малих групах. Після переживання психотравмивної події для зменшення тяжкості психологічних наслідків зазвичай використовують таку форму групової роботи, як дебрифінг.

Ця форма роботи спрямована на:

- обговорення вражень, реакцій і почуттів;
- когнітивну організацію отриманого досвіду шляхом розуміння структури минулих подій, реакцій на них;
- зменшення індивідуального і групового напруження;
- зменшення відчуття унікальності і ненормальності власних реакцій, що вирішується за допомогою групового обговорення почуттів.

Для проведення дебрифінгу необхідно, щоб працювали хоча б двоє психологів: один – організовує роботу в групі, інший, у випадку необхідності, проводить індивідуальну роботу з учасниками групи.

Робота в групі (як і індивідуальне консультування) дає можливість з'ясувати проблематику підрозділів і окремих учасників, допомагає зменшити напруження і знизити рівень негативних емоцій.

Звертаємо увагу на те, що навіть якщо в процесі обговорення в учасників з'являються негативні емоції, ми не ставимо завдання відпрацювати в умовах групи ці стани. (Часткове відреагування негативних емоцій та поліпшення самопочуття відбувається завдяки розповіді спогадів у групі свідків.)

Працюючи з негативними станами в групі, можна спровокувати ретравматизацію у когось із учасників, залишити людей один на один із важкими спогадами. Адже проведення такого обговорення в колективі військовослужбовців відрізняється від класичного дебрифінгу тим, що військовослужбовці перебувають у безпечній ситуації тимчасово, вони, як правило, виснажені, в них немає належного ресурсу для роботи з негативними емоціями.

У групі краще зосередитися на спогадах, з'ясувати шляхи виходу зі складних ситуацій, стратегії подолання негативних станів, зосередитися на переосмисленні того, що сталося. Цей крок є найскладнішою та найстрашнішою частиною подолання ПТСР, бо передбачає свідому зустріч із тими спогадами, яких хотілося б уникнути.

*До третього питання:* Оцінка компетентності та ефективності дій психолога (А.Айві):

1. Іntenційність. Скільки напрямів розвитку клієнта ви можете

запропонувати як психолог? Якщо спочатку ваш клієнт затиснутий і немобільний, скільки додаткових можливостей у нього з'явилося після вашої спільної роботи?

2. Творче ухвалення рішень. Клієнт сам ставить цілі терапії або це робите ви. Чи включено до кола проблем пошук позитивних сторін? Чи маєте ви хоча б три альтернативи для дій? Чи можна сказати про клієнта, що він діє бадьоро та цілеспрямовано, чи процес прийняття рішень йде важко?

3. Мікротехніки. Чи можете ви цілеспрямовано застосовувати мікротехніки, щоб досягти певного впливу на клієнта? Зокрема, чи вмієте ви отримувати факти, почуття, причини, які є основою проблем? Чи здатні ви, використовуючи навички впливу та вислуховування, описати, як клієнт бачить і відчуває світ? Чи можете ви, використовуючи навички впливу, встановити нові перспективи для його ситуації? Чи використовуються мікротехніки правильно з погляду культурного середовища клієнта?

4. Індивідуальна та культурна емпатія. Чи здатні ви стати на думку клієнта, застосовуючи індивідуальну емпатію і такі пов'язані з нею поняття як безпосередність, конкретність і позитивний погляд. Чи здатні ви змінити емпатичні конструкції з урахуванням культурних витоків клієнта, не забуваючи про його особисту неповторність? Чи додалося у клієнта повагу до інших особистостей та культур? Клієнту необхідно, щоб його розуміли, але не менш важливо, щоб він навчився розуміти інших.

5. Навички спостереження клієнта. Чи здатні ви спостерігати та відображати як вербальну, так і невербальну мову клієнта? Чи вмієте ви взяти поверхневу структуру пропозиції та досягнути (разом із клієнтом) її глибинний зміст? Чи спроможні ви з'єднатися з клієнтом і вести його в новому напрямку? Чи вмієте ви помічати протиріччя та вирішувати їх через конфронтацію? Як клієнт ставиться до ваших конфронтацій – негативно, частково визнаючи чи повністю визнаючи протиріччя? Чи йде синтез нових конструкцій та нового світогляду?

6. Взаємодія особи - оточення. Чи можете ви оцінити клієнта за моделлю Келлі? Чи вмієте ви створити відповідне оточення для зростання та розвитку клієнта?

7. Інтеграція. Чи вмієте ви об'єднувати перелічені вище методи, якості, і конструкції в інтерв'ю, що плавно протікає, здатне викликати у клієнта позитивні зрушення?

#### Частина 4

*До першого питання: Навички для психологічного відновлення*

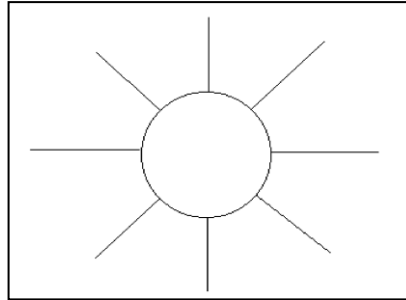
**Вправа: «Створення карти соціальних зв'язків»** (ГО «Підтримка психічного здоров'я - Асоціація фахівців в галузі психічного здоров'я»)

Наявність здорових зв'язків з сім'єю, друзями та іншими людьми дуже допомагає тим, хто відновлюється після травмуючої події. І все ж люди часто переживають неприємні емоційні та фізичні реакції, які можуть вплинути на їх взаємини з сім'єю, друзями та іншими близькими людьми. Травмуюча подія може фізично розділити вас один з одним, порушити ваше спілкування і створити безліч проблем, які вимагають вашого часу і енергії.

Ви можете зробити прості, конкретні кроки для того, щоб відновити свої соціальні зв'язки і налагодити контакт з тими людьми у вашому житті, від яких ви навіть не очікували підтримки.

*Інструкція:*

1) Напишіть своє ім'я в центрі кола, поруч напишіть імена людей, домашніх улюбленців, фахівців або організацій, які входять до вашої соціальної системи. Додайте стільки ліній, скільки необхідно.



2). Огляд карти соціальних зв'язків

*Частина А:*

Різні люди і стосунки надають різні типи підтримки. Подивіться на свою карту соціальних зв'язків і дайте відповідь на наступні питання.

Хто із зазначених соціальних зв'язків для вас зараз є найбільш важливим?

З ким ви можете розділити свої переживання і почуття?

Від кого ви можете отримати пораду і допомогу в своєму відновленні?

З ким ви хотіли б провести час/спілкуватися в найближчі пару тижнів?

Хто міг би допомогти вам з практичними завданнями (паперова робота, вирішення задач)?

Хто може потребувати вашої допомоги або підтримки прямо зараз?

*Частина Б:*

Напишіть, кого або чого зараз бракує, або що потрібно змінити в вашій системі зв'язків. Щоб допомогти собі визначитися, запитайте себе:

Чи є якісь типи підтримки, яких тут не вистачає?

Чи є близькі люди або друзі, з якими ви хотіли б відновити спілкування?

З ким ви хотіли б проводити більше або менше часу?

Чи є якісь стосунки, які вам хотілося б поліпшити?

Може, ви хотіли б допомагати іншим, але не знаєте, як до цього підступитися? Ви хотіли б бути більш соціально активними?

Ви хотіли б робити більше для інших, беручи участь в суспільній групі?

3). Створення плану соціальної підтримки

*До другого питання:* Психологічні методи зняття стресового напруження

***Вправи, рекомендовані для виведення надлишків адреналіну з організму та зняття м'язової напруги при стресових станах***

*«Квітка - Свічка»*

Уявіть собі, що в лівій руці ви тримаєте в руках квітку, а в правій – свічку.

Поверніться наліво і понюхайте її, сильно вдихніть в себе весь її аромат.

Пауза – не дихайте

Поверніться праворуч і з натиском та раптово подмухайте на свічку, намагаючись уявно загасити її.

Виконайте вправу декілька разів.

*Дихання «Піраміда» (Віддоусон Р.)*

Зручно влаштуйтесь. Можна заплющити очі.

Уявіть собі, що ваше дихання рухається спочатку знизу вгору, потім згори вниз — керуйте інтенсивністю дихання (вдох та видих) від ледь відчутного до максимально інтенсивного, і, навпаки, від максимально інтенсивного до ледь відчутного. Вправа виконується однократно.

*Вправа «Дерево» (Чистякова М. І.)*

Ця вправа по можливості виконується босоніж, можна заплющити очі.

Уявіть дерево і спробуйте зобразити його, прийнявши відповідне положення тіла — станьте прямо, ноги разом, тіло розслаблене.

Зверніть увагу на ноги — уявіть собі, що це стовбур дерева, з якого проростає міцне коріння; відчуйте підшвами ніг, як вони контактують з землею, уявіть, що ви пов'язані з землею міцним корінням, по якому рухаються живильні сили.

Тепер перемістіть увагу на тіло — уявіть, що це продовження стовбуру, по якому далі рухається живильна сила землі. Підніміть руки до гори — уявіть, що це гілки дерева, які також наповнюються живильною силою. Вітер хитає віття, і воно погойдується зліва – направо, вперед - назад. Виконайте ці рухи декілька разів.

Сонце зігріває листочки і вони легенько тріпочуть — виконайте легкі коливання долонями.

**Імагінативні вправи, методи візуалізації**

Текст направленої візуалізації **«Мій дім, мій простір»** (за Оклендер В.)

Через деякий час я попрошу вас закрити очі і ми відправимось в уявну подорож. Коли ми закінчимо, ви відкриєте очі і намалюєте щось з того, що відбудеться у подорожі.

Сядьте якомога зручніше і закрийте, будь ласка, очі. Коли ви закриваєте очі, навколо виникає простір, в якому ви себе знаходите. Це те, що я називаю **вашим простором**. Ви володієте таким простором в цій кімнаті або в іншому місці, де перебуваєте, але зазвичай не помічаєте цього.

Із закритими очима ви можете відчути цей простір — в ньому знаходиться ваше тіло і повітря навколо вас.

Це приємне місце, тому що це ваш простір.

Звертайте увагу на те, що буде відбуватися з вашим тілом. Якщо виникне напруження в якійсь частині тіла, не намагайтесь розслабитися. Просто відзначте це. Слідкуйте за всім тілом від голови до кінчиків пальців.

Зробіть кілька глибоких вдихів і шумних видихів: «Хаааааах». Дихайте

рівно і спокійно. Чудово.

Зараз я розкажу вам маленьку історію і запрошу вас здійснити уявну подорож. Уявляйте, що ми йдемо разом. Подумки уявляйте те, про що я вам буду говорити, і відзначайте, як ви будете почуватися, поки будете це робити. Зверніть увагу на те, чи буде вам приємно здійснювати цю маленьку подорож, чи ні.

Якщо деяка частина подорожі вам не сподобається, не треба її продовжувати. Просто слухайте мій голос, слідуйте за мною, якщо хочете, і сліdkуйте за тим, що відбувається. Очей не відкривайте.

Я хочу, щоб ви уявили собі, що йдете по лісом. Навколо вас дерева, співають пташки. Сонячні промені проходять крізь листя. Дуже приємно йти таким лісом. Навколо з усіх боків багато квітів і різних рослин. Ви йдете по стежці. Обабіч неї — скали, і час від часу ви бачите, як пробігає маленьке звірятко, можливо, зайчик чи білочка. Ви йдете далі і скоро помічаєте, що стежка веде нагору. Тепер ви розумієте, що піднімаєтесь на гору. Коли ви дістаєтесь вершини гори, ви присідаєте на великий камінь, щоб відпочити. Ви розглядаєтесь довкола себе. Світить сонце, літають і співають пташки. Прямо, через долину видніється інша гора. Ви можете розгледіти в ній печеру, і вам хочеться потрапити на ту гору. Ви бачите, що пташки легко перелітають туди, і вам хочеться стати пташкою. Раптово, позаяк це ваші фантазії, і тут все можливо, ви розумієте, що можете перетворитись на пташку. Уявіть собі, що ви перетворюєтесь на пташку. Попробуйте свої крила і переконайтесь, що вмієте літати... Визлітаєте і легко перелітаєте на інший бік. *(Пауза для польоту)*

На іншому боці ви приземляєтесь на скалу і одразу ж знову стаєте людиною. Ви продираєтесь горою, відшукуючи вхід у печеру, і бачите маленькі дверцята. Ви наближаєтесь до них і потрапляєте в печеру. Коли ви потрапляєте всередину печери, ви, походжаючи і розглядаючи стіни, раптом помічаєте прохід-коридор.

Ви йдете коридором і бачите багато дверей, на яких написані імена людей. Ви підходите до дверей з *власним іменем*. Стоїте біля своїх дверей.

Ви знаєте, що скоро відкриєте їх і опинитеся по інший бік. Ви знаєте, що це буде *ваше місце, ваш дім*. Це може бути місце, яке ви згадаєте, місце, яке ви побачите вперше, місце, про яке ви мрієте, місце, яке подобається вам чи не подобається, місце, яке ви ніколи не бачили, місце всередині печери чи назовні. Ви не дізнаєтесь про це до тих пір, допоки не відкриєте дверей. Але яким би воно не було, це буде *ваше місце*.

Ви повертаєте ручку дверей і переступаєте поріг. Огляньтесь у своєму місці. Ви здивовані? Добре роздивіться. Якщо ви нічого не бачите, уявіть його прямо зараз. Подивіться, що знаходиться навколо. *Хто тут знаходиться? Чи є тут люди, яких ви знаєте чи незнайомі вам? Чи є тут тварини? Чи тут нікого нема? Як ви почуваетесь у цьому місці? Почуваетесь добре чи не дуже добре?*

Роздивіться довкола, походіть. *(Пауза)*

Коли ви роздивитесь, ви відкриєте очі і знову опинитесь в нашій кімнаті.



Візьміть, будь ласка, папір, олівці, фарби і намалюйте те місце, де ви були, *ваше місце*. Не розмовляйте, будь ласка, під час малювання. Якщо вам чогось не вистачає, підійдіть тихенько і візьміть.

Намалюйте місце, яке ви уявили, якомога найкраще. Якщо вам захочеться, ви можете відобразити свої почуття по відношенню до цього місця, використовуючи колір, різні форми і лінії. Визначте, де вам краще зобразити себе в цьому місці, де і яким чином — за допомогою форми, кольору і символів. Я можу нічого не дізнатися про ваше місце, дивлячись на малюнок, але ви маєте бути готові пояснити мені. Покладіться на те, що ви побачили, коли відкрили двері, навіть, якщо вам це не сподобалось. У вас є 10 хвилин. Коли відчуєте, що готові, починайте.

### **Практичне завдання: освоїти дихальні психотехнології**

1. «Дихання по квадрату» – це одна з найпростіших методик швидкого заспокоєння.

За цією методикою потрібно пальцем однієї руки водити по долоні іншої, утворюючи квадрат. На вертикальних гранях уявного квадрату треба робити вдих/видих, а на горизонтальних паузи.

Вдих – пауза – видих – пауза.

Вдих (4 сек.) – пауза (4 сек.) – видих (4 сек.) – пауза (4 сек.).

Так треба повторювати хвилин з п'ять або поки не заспокоїшся.

Таким чином людина починає контролювати своє дихання. Також це і тактильні відчуття – людина починає відчувати своє тіло.

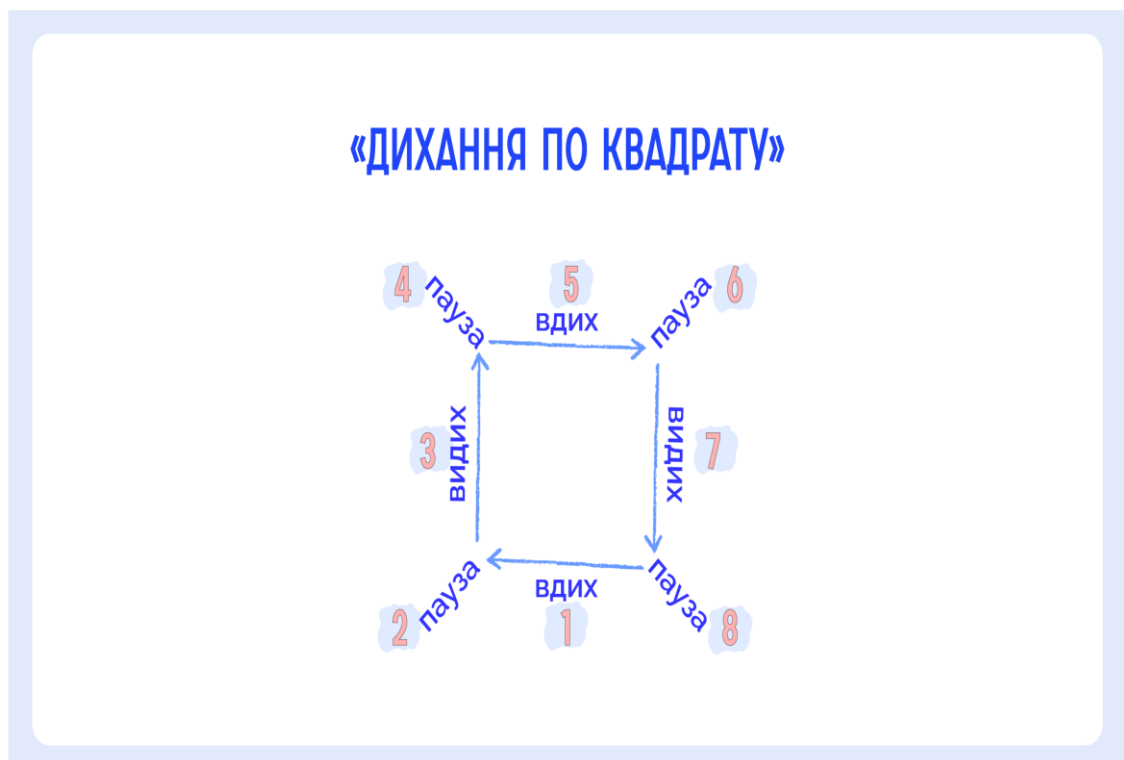


Рис. 1 Дихання по квадрату

## Заспокійливе дихання

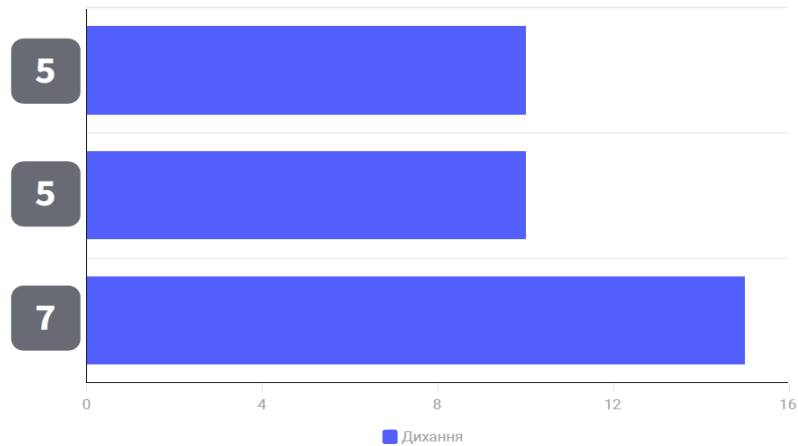


Рис. 2. Заспокійливе дихання

(Тренінг «Навички для психологічного відновлення» ГО «Підтримка психічного здоров'я – Асоціація фахівців в галузі психічного здоров'я»)

2. На рисунку 2 представлено ще один варіант дихальної психотехнології «Заспокійливе дихання».

Інструкція: Вдих – 5 секунд - пауза – 5 секунд - видих – 7 секунд.

### *До третього питання: Використання власних ресурсів у травмафокус-терапії*

Є п'ять сенсорних ресурсів, таких як зір, слух, нюх, смак та дотик/відчуття. Розвиток власних сенсорних ресурсів та їх доступність, якщо вони необхідні в терапевтичному процесі.

#### **Вправа на п'ять сенсорних ресурсів**

а) Зір: дозвольте собі візуалізувати щось гарне, куди буквально притягує Ваші очі, розкрийте на це Ваш погляд, чи це спогад про незабутній відпочинок чи місце миру і спокою. Дайте собі час. Якщо Ви це знайшли, закрийте очі і збережіть це візуальне враження всередині себе.

б) Слух: дозвольте собі уявити щось гарне, куди буквально притягує Ваш слух, Ваші вуха починають прислухатися, чи це приємний шум чи гарний звук. Дайте собі час. Якщо Ви це знайшли, закрийте очі і збережіть це акустичне враження всередині себе.

в) Запах: дозвольте собі уявити щось гарне, де Вам в ніс тече чудовий аромат, який би Ви найохочіше хотіли вдихнути. Дайте собі час. Якщо Ви це знайшли, закрийте очі і збережіть цей запах всередині себе.

г) Смак: дозвольте собі уявити щось гарне, коли улюблений смак потрапляє Вам на язик або розчиняється, де всередині з'являється «ням».

Дайте собі час. Якщо Ви це знайшли, закрийте очі і збережіть цей улюблений смак всередині себе.

д) Дотик та відчуття: дозвольте собі уявити щось гарне, що пальцями відчувається м'яким і приємним, що Вам найбільше хотілося б притиснути до Ваших щік – чи природній елемент, такий як вітер чи воду, який Ви відчуваєте приємно на шкірі. Дайте собі час. Якщо Ви це знайшли, закрийте очі і збережіть це враження всередині себе.

Тепер Ви можете в ігровій формі використовувати ці сенсорні ресурси, викликаючи їх один за одним і знаходити відповідну позицію очей в просторі для кожного окремого сенсорного ресурсу. Зазвичай, позиції очей дуже схожі. У професійній практиці, як правило, викристалізуються один-два таких ресурсів, які можна викликати на декілька секунд для регенерації під час і між сесіями терапії. Це також ефективна терапія проти непрямої травматизації клієнтами.

### Частина 5

*До першого питання:* здобувачі пояснюють феномен професійного вигорання і дають характеристику рівнів його поетапного проходження.

*Професійне вигорання* – це психофізіологічна реакція організму людини на тривалі стреси різного рівня інтенсивності, обумовлена її професійною діяльністю, що розгортається в поетапному проходженні рівнів

- напруження,
- резистенції,
- виснаження.

Відповідно до методики дослідження синдрому вигорання виділяються три основні симптоми: *емоційне виснаження, деперсоналізація і брак почуття особистого досягнення* (Maslach, 1993; Maslachetah, 1996; Slavicki, Cooley, 1982).

*До другого питання:* У більшості проведених досліджень фактори, що сприяють вигоранню, традиційно групуються в два великих блоки:

- особливості професійної діяльності (організаційні чинники)
- індивідуальні характеристики самих професіоналів.

Важливий фактор, який взаємодіє з вигоранням – ступінь самостійності та незалежності співробітника у своїй діяльності і можливість приймати важливі рішення. Практично всі дослідження підтверджують негативну кореляційну залежність між зазначеними змінними і вигоранням, хоча зазначається, що зв'язок з останньою змінною більш тісна.

Один з найважливіших соціально-психологічних факторів вигорання – це соціально-психологічні взаємини в організації, як по вертикалі, так і по горизонталі. Вирішальну роль тут відіграє соціальна підтримка з боку колег і людей, що стоять вище по своєму професійному і соціальному положенню, а також інших осіб (сім'ї, друзів і т.д.).

Найбільш значущою для працівників є підтримка від супервізорів та адміністрації. При цьому конфлікти в групі працівників (тобто по горизонталі) психологічно набагато менш небезпечні, ніж конфлікти з людьми, що займають більш високе професійне становище

*До третього питання: Втома від співчуття (compassion fatigue)* це – стан напруження чи накопичена травматизація фахівця внаслідок роботи, що проявляється у повторному переживанні досвіду травмивної події підопічного або в униканні згадок про подібні події та в постійному стані збудження; природний наслідок стресу через опіку та допомогу людям або тваринам, які страждають.

За ступенем інтенсивності вторинну травматизацію розділяють на 3 типи:

- *травма свідка*, коли людина безпосередньо спостерігає за подією, але не є її учасником, має чіткі, але мозаїчні спогади про її деталі і лімбічна система лише додає фрагменти події, яких бракує для цілісного сприйняття (близько 10-20%).

Фантазійним образам в такому випадку «місця немає», є лише деякі деталі, які допомагають вибудувати логічний ланцюжок події. Людина активно реагує на подію, що спостерігає і її когнітивна, емоційна і поведінкова сфери конгруентні ситуації;

- *травма слухача*, коли людина не причетна до події, але близька до її учасників та має змогу слухати від них подробиці й бачити емоційні реакції. В такому випадку лімбічна система людини «домальовує» до половини нібито інформації про подію, додаючи своєї емоційності в інтерпретацію події при її переказуванні або спогаді. Людина, що схильна до такого типу вторинної травми, бере активну емоційну участь в діалозі, може безпосередньо реагувати на розповідь, когнітивна сфера в такому випадку лише допомагає «добудувати» логіку та цілісність сприйняття події;

- *травма глядача*, коли людина має в наявності лише вивірений відрізок події з готовими інтерпретаціями і психіка «домальовує» на «презентований» ЗМІ епізод таку кількість інформації, яка докорінно змінює саму подію в уявленні людини. Сама назва вказує на основне джерело вторинного травмування – ЗМІ. Однак ця травма може стати результатом цілеспрямованого впливу на психіку людини не тільки ЗМІ, а й інтернет-технологій, рекламних агентств, спеціально підготовлених пропагандистів, тобто тих, хто має певну мету і формує громадську думку під неї, використовуючи різні доречні для цього технології.

Результатом такого впливу може бути колосальне руйнування психіки, коли фільтри критичності сприйняття інформації відключаються. У такому випадку можуть виявлятися відомі феномени сліпого фанатизму, «зомбі», так званого ватника, коли надана брехня не піддається сумніву, і психіка відсікає факти, що свідчать про іншу сторону події, тому що вони викликають хвилювання від протиріччя з основною «розумовою» лінією особистості.

### ***Профілактика професійного вигорання***

*Фахівці Israel Trauma Coalition описують 12 стадій вигорання і пропонують можливі варіанти профілактики та корекції.*

*Завдання:* запропонувати власні варіанти профілактики 12 стадій вигорання.

1. Захопленість ідеєю Ви безуспішно намагаєтеся щось собі довести, і це

виснажує ваші сили.

Що робити:

2. Працюючі маніяки - Ви готові працювати на зношування і вибираєте підхід «зроби або помри».

Що робити:

3. Ігнорування власних потреб. Досить небезпечна стадія, коли людина готова зазнавати фізичного болю і не звертає уваги на сигнали виснаженого організму.

Що робити:

4. Стан апатії Все валиться з рук, і ви шукаєте винуватця ситуації, що склалася.

Що робити:

5. Смерть цінностей. Ви щохвилини присвячуєте роботі, і вона поглинає все ваше життя.

Що робити:

6. Фрустрація, агресія та цинізм. З'являється неконтрольована дратівливість та вічне невдоволення оточуючими.

Що робити:

7. Емоційне виснаження та небажання виконувати свої зобов'язання У такому стані ви навмисно ізолюєте себе від усіх та починаєте прогулювати роботу.

Що робити:

8. «На кого я перетворююся?» Навколишні люди намагаються достукатися до вас, але ви не здатні сприймати їхню турботу і не визнаєте своєї провини за ситуацію, в якій опинилися.

Що робити:

9. «Дайте мені спокій!» Цю стадію називають деперсоналізацією, коли людина втрачає віру в себе і вважає, що не може змінити свого життя.

Що робити:

10. Внутрішня спустошеність На цьому етапі людина відмовляється від своїх надій та своєї мрії, все, що вона колись любила, стає непотрібною та нецікавою.

Що робити:

11. Кому яка справа Стадія депресії, що супроводжується фізичним та психічним виснаженням.

Що робити:

12. Фізичний та ментальний колапс. Ця стадія загрожує суїцидальними нахилами.

Що робити:

Психологи, волонтери, рятувальники, поліцейські, лікарі можуть опинитися під загрозою вторинної травми. Будь-яка людина, яка спілкується з тим, хто пережив психологічно стресову ситуацію, також може зазнати вторинної травми.

### ***Темати для рефератів***

1. Психологічна допомога сім'ям учасникам бойових дій

2. Переваги і недоліки групового методу психологічної роботи.
3. Гештальт-терапія як метод психологічної допомоги в кризових ситуаціях
4. Когнітивно-поведінкова психотерапія
5. Тілесно-орієнтована та ігрова терапія в роботі з дітьми
6. Методики визначення стресостійкості особистості.
7. Техніки стабілізації при роботі з травмою
8. Вторинна травма: причини, ознаки, попередження
9. Професійне вигорання у працівників «допомагаючих» професій
10. Турбота про себе.

#### **Література:**

**Основна:** 1, 2, 3, 4

**Допоміжна:** 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 14, 15, 16

**Інтернет:** 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11

### **4. Рекомендована література**

#### **Основна:**

1. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: монографія / за заг. ред. В. П. Садкового, О. В. Тімченка. – Х.: Видво НУЦЗУ, 2017. 777 с

2. International Medical Corps. Перша психологічна допомога: Посібник для працівників на місцях. Київ: Пульсари, 2017. 66с.

3. Перша психологічна допомога в гострих стресових ситуаціях: навч.-практич. посіб. / за заг. ред. д-ра юрид. наук, проф. О.А. Моргунова ; [О.І. Федоренко та ін.] ; МВС України, Харків. нац. ун-т. внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2022. 84 с.

4. Психологія екстремальної діяльності : навч. посіб. / І. І. Приходько, О. С. Колесніченко, О.В. Тімченко та ін. / За заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків : НАНГУ, 2016. 571 с.

#### **Допоміжна**

1. Брієр Д., Скот К. Основи травмофокусованої психотерапії. / Наук. ред. В. Горбунова, В. Климчук. Львів : Свічадо, 2015. 448 с.

2. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору. Львів : Видавництво Старого Лева, 2015. 416 с.

3. Гурський В.Є., Лефтеров В.О. Професійно-психологічний розвиток працівників спецпідрозділів поліції імітаційними засобами: монографія. Одеса : Гельветика, 2017. 164 с.

4. Доценко В.В. Психологічна складова взаємодії поліцейських з населенням деокупованих територій // *Забезпечення психологічної допомоги в секторі безпеки та оборони України: збірник тез доп. II Всеукр. міжвід. психол. форуму (м. Київ, 30 травня 2023 р.)*. Київ: ДНДІ МВС України, 2023. С. 62-64.

5. Доценко В.В. Психологія горя і втрати: історія становлення та сучасний етап розвитку // *Психологія кризових станів: наука і практика /*

Збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 4-6 листопада 2021 року) / за ред. С. Д. Максименка, В. В. Турбан. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2021. С. 61-65.

6. EMDR. Подолання наслідків психотравми. Практичний посібник / за ред. Арне Гофмана. Львів : ТзОВ Видавництво «Свічадо», 2017. 259 с.

7. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: Методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.

8. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. НАПН України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.

9. Протоколи надання першої психологічної допомоги військовослужбовцям Національної гвардії України в екстремальних умовах діяльності : посібник / О.С. Колесніченко, Я.В. Мацегора, І.І. Приходько / За заг. ред. проф. І.І. Приходька. Харків : НА НГУ, 2018. 40 с.

10. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: Методичний посібник / За загальною редакцією З. Г.Кісарчук. Київ : Логос, 2015. 207 с.

11. Психологія життєтворення особистості в сучасному світі / За ред. Т.М. Титаренко. К. : Міленіум, 2016. 320 с.

12. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю: навчальний посібник / наук. ред. та керівник проблем. групи Л. М. Вольнова. Київ : В-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012. 275 с.

13. Охорона психічного здоров'я в умовах війни / пер. з англ. Т. Семігіна, І. Павленко, Є. Овсяннікова [та ін.]. Київ : Наш формат, 2017. 1068 с.

14. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомогі в умовах тривалої травматизації: монографія. НАПН України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

15. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків : Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2020. 160 с.

16. Черезова І.О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів]. Бердянськ, БДПУ, 2016. 193 с.

#### **Нормативно-правові акти:**

1. Лист МОН України «Про методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій» № 1/3872-22 від 04.04.2022 року. URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-metodichni-rekomendaciyi-persha-psihologichna-dopomoga-algoritm-dij>

2. Наказ Міністерства соціальної політики України від 01 липня 2016 року № 716 «Про затвердження Державного стандарту соціальної послуги кризового та екстреного втручання» URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0990-16#Text>

3. Наказ МВС України «Про затвердження Порядку взаємодії Державної служби України з надзвичайних ситуацій та Національної поліції України під час воєнного стану в Україні або в окремих її місцевостях з питань надання психологічної допомоги постраждалим внаслідок надзвичайних ситуацій» № 59 від 19.07.2023 року.

#### **Інформаційні ресурси в Інтернеті:**

1. Державна служба з надзвичайних ситуацій. Офіційний веб-сайт.  
<http://www.mns.gov.ua>
2. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського.  
<http://www.nbuv.gov.ua/>
3. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. / Загальна редакція: Н. Пророк. Київ : ОБСЄ, 2018. 208 с. URL: <https://www.osce.org/files/f/documents/a/a/430805.pdf>
4. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. / Загальна редакція: Л. Царенко. Київ. : ОБСЄ, 2018. 240 с. URL: <https://www.osce.org/files/f/documents/a/c/430829.pdf>
5. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 3. / Загальна редакція: Л. Гридковець. Київ : ОБСЄ, 2018. 236 с. URL: <https://www.osce.org/uk/project-coordinator-in-ukraine/430841>
6. Офіційний сайт Міністерства внутрішніх справ України  
<https://mvs.gov.ua/>
7. Офіційний сайт Національної поліції України  
<https://www.npu.gov.ua/>
8. Романчук О. І. Психотравма та спричинені нею розлади: прояви, наслідки й сучасні підходи до терапії. URL: [https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/Romanchuk\\_PTSD.pdf](https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/Romanchuk_PTSD.pdf)
9. Романчук О. Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір URL: [https://i-cbt.org.ua/resilience\\_ukraine/](https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/)
10. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / [Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін.] ; за наук. ред. Т. М. Титаренко / НАПН України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. – 220 с. URL: <https://www.academia.edu/40028931/>
11. Соціальні послуги окремим соціальним групам, які перебувають у складних життєвих обставинах, та порядок їх надання. URL: <https://wiki.legalaid.gov.ua/index.php?title>