

**Овсяннікова Я.О.**

*кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології науково-дослідного центру Національного університету цивільного захисту України, Національний університет цивільного захисту України, м. Харків, Україна*

## **ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА: ІНТЕРАКТИВНІ МЕТОДИ НАВЧАННЯ**

Засоби масової інформації, практично кожного дня, привертають увагу населення до чергової трагедії, яка призвела до великої кількості жертв, до загрози нормальному життю і діяльності груп людей чи, навіть, цілих регіонів. Такі події в тій чи іншій мірі впливають на кожного члена суспільства.

Отже, на сьогодні не виникає жодних сумнівів у доцільності отримання знань та практичних навичок з надання першої психологічної допомоги та самопомоги, оскільки кожен з нас може пережити травмуючі події, або стати свідком чи очевидцем трагедії. І саме від того наскільки ми будемо готові допомогти собі і оточуючим впоратися з негативними емоціями і психічними станами, які виникли у нас внаслідок надзвичайної ситуації, залежить збереження не тільки психічного, а й фізичного стану.

Навичкам надання першої психологічної допомоги можуть бути навчені як професіонали, так і непрофесіонали, що мають можливість допомагати людям, які постраждали внаслідок стресової ситуації. Це можуть бути як соціальні працівники, психологи, медпрацівники, вчителі, так і волонтери, члени громад та інші.

На сьогодні в деяких регіонах вже проводяться спеціальні заняття, тренінги в рамках навчання навичкам першої психологічної допомоги.

Фахівці науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології науково-дослідного центру Національного університету цивільного захисту не залишилися осторонь цього актуального питання. Науковцями був розроблений та апробований тренінг «Перша психологічна допомога та психологічне відновлення постраждалих». Даний тренінг був розроблений для психологів державних і не державних інституцій.

Повна програма тренінгу розрахована на 2 робочі дні поспіль по 8 годин кожний. Оптимальне число учасників тренінгу становить 12-18 осіб. Кількість учасників тренінгу на одного тренера повинна складати не більше 6 чоловік.

В рамках тренінгової роботи з першої психологічної допомоги розглядаються такі питання як:

- зміст поняття «Перша психологічна допомога»;
- основні складові психотравматизації особистості в кризовій ситуації;
- діагностика негативних психічних станів та відпрацювання навичок надання першої психологічної допомоги при негативних психічних станах;
- поняття «Ефективна комунікація» та відпрацювання навичок ефективної комунікації;
- формування фраз-кліше з нейтралізації негативного емоційного стану;
- особливості комунікації безпосередньо в умовах надзвичайної (екстремальної) ситуації;
- вдосконалення навичок взаємодії з постраждалими в умовах кризової ситуації;
- визначення поняття «Регуляція емоційного стану»;
- відпрацювання навичок ефективної саморегуляції, допомоги у регуляції емоційних станів постраждалим в умовах надзвичайної (екстремальної) ситуації.

Тематична програма тренінгу складається з трьох блоків:

Блок 1. Визначення першої психологічної допомоги.

Блок 2. «Комунікація».

Блок 3. «Регуляція емоційного стану».

*До 1-го тренінгового дня входять такі вправи:*

*1. Вступна частина.*

Вступна частина включає в себе знайомство тренерів із групою, встановлення психологічного контакту. Тренер повинен представитися аудиторії, стисло розповісти про себе. Далі стисло ознайомлює учасників тренінгу з основною метою занять, а також розповідає членам тренінгової групи про те, що відбуватиметься протягом двох днів.

Далі тренер пропонує учасникам перейти безпосередньо до виконання тренінгових вправ і поринути у тренінгову атмосферу. У вступній частині проводяться наступні вправи вправа «М'яч», рефлексивне коло «Мої очікування від тренінгу», правила роботи в тренінговій групі, вправа «Амнезія».

*2. Блок 1. Визначення першої психологічної допомоги.*

Тренер знайомить учасників з темою 1-го блоку тренінгу та переходить до безпосереднього виконання вправ цього блоку: вправа «Психологічна допомога – це...», вправа «Кому? Коли? Де?», рефлексивне коло «Види втрат у людей, що опинилися в кризовій ситуації», вправа «Види втрат», вправа «Емоції», вправа «Психічні стани», вправа «Діагностика психічних станів», вправа «Негативні психічні стани: допомога».

*3. Блок 2. «Комунікація».*

Тренер знайомить учасників з темою 2-го блоку тренінгу та переходить до безпосереднього виконання вправ: вправа «Поговоримо про психологічний контакт», вправа «Нейтралізуй емоцію», вправа «Малюнки за інструкцією», вправа «Мистецтво слухати», вправа «Привітання самому собі», вправа «Володар кільця», вправа «ППД різним категоріям постраждалих», Вправа «Нісенітниця».

*До 2-го тренінгового дня входять такі вправи:*

#### 4. Блок 3. «Регуляція емоційного стану».

Тренер вітає групу, перевіряє наявність, стан і готовність до роботи, доводить тему й мету занять дня, а також узагальнено говорить про передбачуваний кінцевий результат роботи за поточний день.

Цей блок передбачає такі вправи: вправа «Регуляція емоційного стану – це...», вправа «Абдомінальне дихання», вправа «Одне дихання на двох», вправа «Правила релаксації:...», вправа «Мое тіло», вправа «Крок до щастя».

По завершенні виконання вправ тренер підбиває підсумки робочого дня й усього тренінгу в цілому.

Зазначимо, що знання та практичні навички, які будуть отримані фахівцями під час тренінгу з першої психологічної допомоги, можуть бути корисними як при виконанні ними професійних обов'язків, так і в повсякденній діяльності.