Психолого-педагогічний супровід здобувачів освіти та викладачів в умовах кризових ситуацій і тривалого стресу

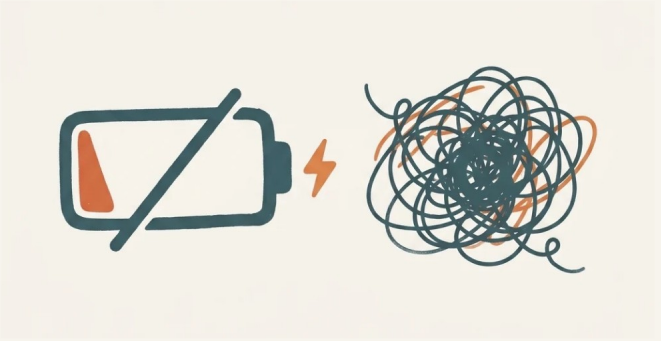
Звягельський політехнічний фаховий коледж

Ангеліна Ничипорук



Кризова ситуація

Гостра, раптова подія: тривога під час пари, звістка про загибель близької людини, конфлікт, паніка. Потрібна швидка реакція тут і зараз.



Тривалий стрес

Напруга, яка не минає тижнями й місяцями: обстріли, переміщення, рідні на фронті, невизначеність. Накопичується тихо і виснажує.

Обидва стани зачіпають і студентів, і викладачів.



ЯК РОЗПІЗНАТИ

Ознаки стресу у студентів?

Поведінка

Пропуски, замкненість або, навпаки, різкість і конфлікти

Навчання

Не може зосередитися, забуває, різко падає успішність

Емоції

Дратівливість, плаксивість, байдужість: «мені все одно»

Тіло

Втома, сонливість, головний біль, часто «хворіє»

Сигнал — не одна ознака, а зміна: був одним — став іншим.

СИСТЕМА ПІДТРИМКИ

Що робити у перші хвилини кризи?

1	Зупинити й повернути в тіло (заземлення)	Під час гострої тривоги, паніки чи шоку людина ніби «вилітає» з теперішнього моменту й втрачає контроль.
2	Коротка, спокійна мова замість довгих пояснень	При сильному стресі звужується увага та гірше працює пам'ять, тому довгі інструкції чи повчання просто не доходять.

ПЕРША ЕМОЦІЙНА ПІДТРИМКА

Якщо криза сталася на парі

1. **Спокій.** Ваш рівний голос і повільні рухи заспокоюють.
2. **Безпека.** Вода, окреме тихе місце для студента.
3. **Прості інструкції.** Коротко, чітко, по одній дії: «Сядь. Видихни. Я поруч».
4. **Не залишати одного.** Побудьте поруч або попросіть колегу.
5. **Підключити підтримку, поділитися з тими, хто допоможе.**
   Психолог, куратор або адміністрація — делікатно й у межах потреби допомогти студенту.

СЛОВА МАЮТЬ ЗНАЧЕННЯ

Що казати і чого уникати

Підтримує

«Я бачу, що тобі зараз важко»

«Можеш просто посидіти тут»

«Що тобі зараз допоможе?»

«Ти не сам(а), я поруч»

«Давай сходимо до психолога разом»

Знецінює

«Заспокойся»

«Не плач, будь сильним»

«Іншим ще гірше»

«Я точно знаю, що ти відчуваєш»

«Все буде добре» (обіцянка, яку не можемо дати)

Педагог поруч — це перша точка опори. **Якщо** стан не вирівнюється, є загроза безпеці або йдеться про важку втрату чи травматичну подію — важливо підключити психологічну службу, адміністрацію чи відповідні служби, особливо якщо з'являється загроза життю чи здоров'ю, сильна дезорієнтація або людина не може заспокоїтися самостійно.

У кризі первинне завдання — не «вирішити проблему за хвилину», а створити безпеку й спокійну опору поруч.

Правило: не обіцяти зберегти таємницю.

Кризу ми помічаємо одразу (тривога, паніка, сльози). Тут зрозуміло, що треба діяти.

А тривалий стрес — тихий.

Студент як і викладач ніби тримається, але ресурс???

Зовні все виглядає звично: студент приходить на пари, викладач веде заняття. Але за цією звичністю ресурс поступово вичерпується, бо ми вже дуже довго живемо в напрузі, і вона накопичується. Часто ми помічаємо це, коли сил зовсім немає.

Тому з тривалим стресом не допоможе один тренінг чи одна розмова.

ВАЖЛИВО РОЗУМІТИ, що ресурс не знаходять, його будують маленькими кроками щодня.

Пауза між парами, повноцінний сон, розмова з людиною, яка підтримує, вміння сказати "ні" зайвому — це не дрібниці. Це і є наша опора.

І це стосується і студентів, і нас із вами.

А ЯК ЩОДО НАС?

Ознаки виснаження у педагогів

- Втома не минає навіть після вихідних
- Дратують студенти, колеги, дрібниці
- Думки «нічого не допоможе», «все марно»
- Порушений сон, напруга в тілі
- Робота втрачає сенс, хочеться «просто відбути»

Виснажений педагог НЕ МОЖЕ бути опорою для інших. Турбота про себе — частина професійної відповідальності.



ЩО ЗАБИРАЄ НАШ РЕСУРС???

- Перевантаження: забагато завдань і відповідальності
- Немає пауз на відновлення
- Високі вимоги до себе: «я повинна все встигнути ідеально»
- Конфлікти, критика, напружене середовище
- Ігнорування своїх емоцій і втоми

РЕСУРС ВИТІКАЄ НЕ ТІЛЬКИ ЧЕРЕЗ ВІЙНУ, А Й ЧЕРЕЗ ЩОДЕННІ РЕЧІ, НА ЯКІ МИ МОЖЕМО ВПЛИНУТИ.

ДЛЯ СЕБЕ І ДЛЯ ІНШИХ

Самодопомога за 2 хвилини

ДИХАННЯ 4-6

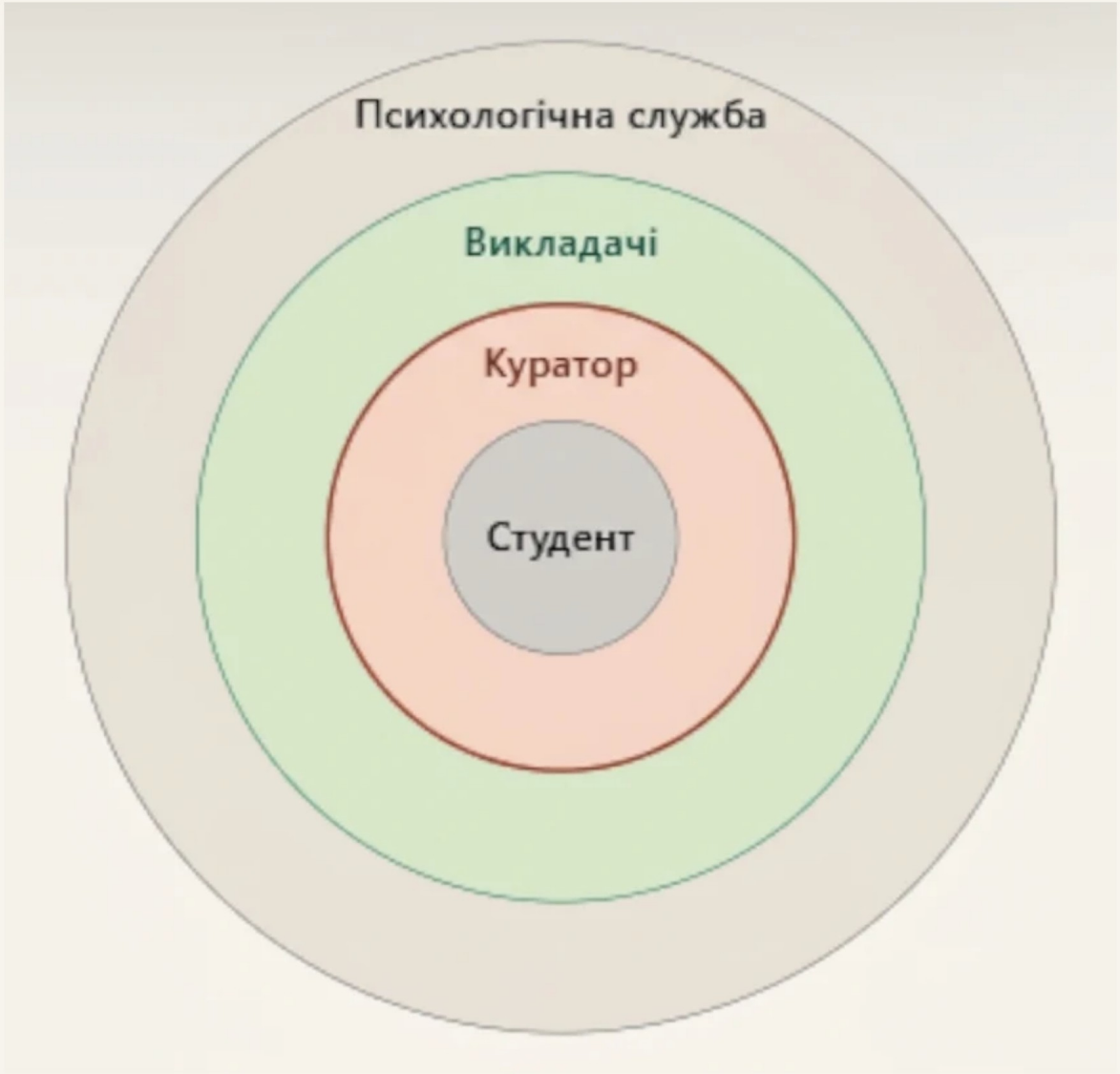
Вдих на 4 рахунки, видих на 6. Повторити 5 разів. Довгий видих заспокоює.

5-4-3-2-1

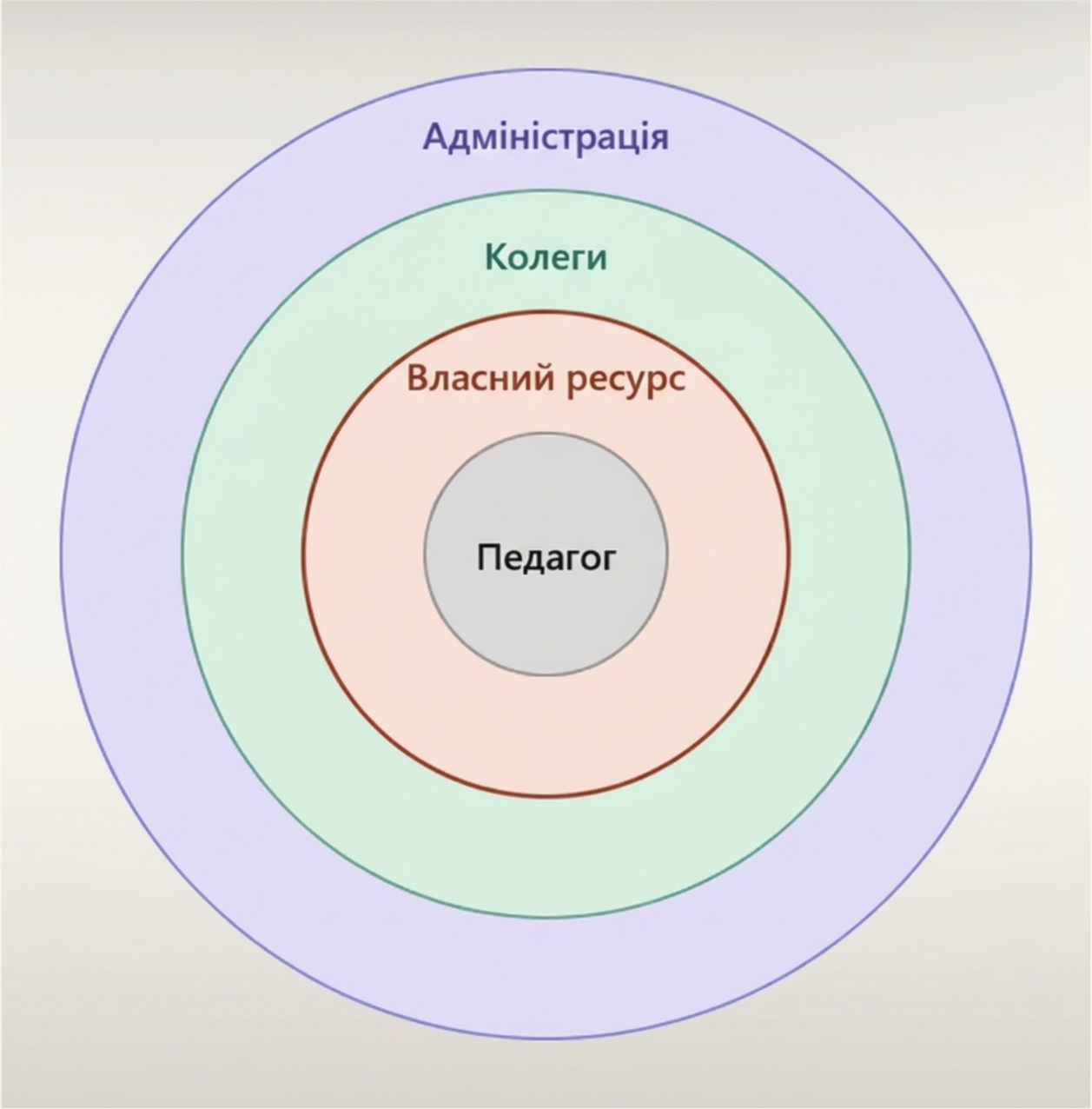
Назвати 5 речей, які бачу, 4 – чую, 3 – відчуваю дотиком, 2 – запахи, 1 – смак.

СТОП-ПАУЗА

Між парами: склянка води, погляд у вікно, чай/кава, солодощі, щось приємне



У центрі — студент. Навколо нього кола людей, які можуть його підтримати.


Адміністрація
Колеги
Власний ресурс
Педагог

Не пройти повз — це вже допомога.
Безпечне середовище в коледжі створюється спільно — щодня і кожним із нас.