

ЦЕ НЕОБХІДНО ЗНАТИ!!!

Шановні учні, педагоги, батьки!

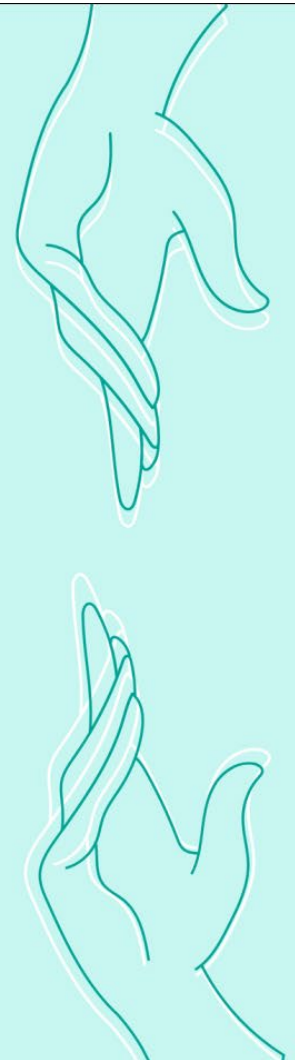
Адже в непередбачуваній екстремальній ситуації поруч найчастіше виявляється людина, що не має психологічної освіти. Знання цих простих правил допоможе не розгубитися і зробити підтримку.

коли опинився поруч

ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА

з людиною у критичній ситуації

@kmarehab

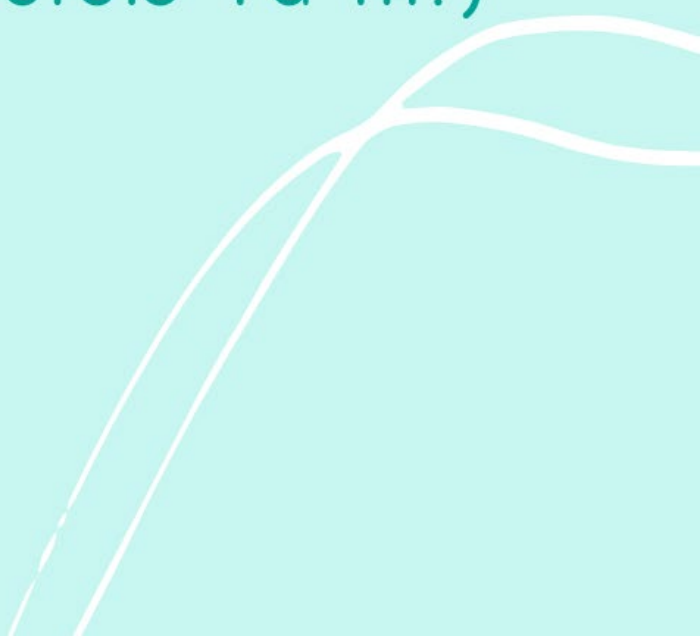


1

будьте спокійним,
врівноваженим, звертайтеся
з повагою, говоріть відкрито
і доброзичливо


2

ВСТАНОВІТЬ КОНТАКТ З
ЛЮДИНОЮ – ПРЕДСТАВТЕСЯ ТА
СПИТАЙТЕ ЇЇ ІМ'Я, РОЗКАЖІТЬ
ХТО ВИ (ЗА ПРОФЕСІЄЮ ТА ІН.)



3

говоріть короткими
фразами, не використовуйте
складних висловів



4

відведіть людину у
безпечне місце або
убезпечте її від подальшої
шкоди

5

запитайте чим ви можете допомогти, і будьте готові до того, що людина може потребувати різного

(базових речей, як вода, теплі речі, інформації про подію, місцезнаходження близьких людей, наявність зв'язку з тими чи іншими службами, зокрема медичними, емоційної підтримки та заспокоєння та інше)



6

надайте допомогу або за
можливості залучайте
людину до дій, спрямованих
на опанування ситуації



7

спитайте, чи є хтось (з
близьких, родичів, друзів),
кому людина хотіла би
зателефонувати, допоможіть
налагодити зв'язок

8

спокійно сприймайте відмову спілкуватись, скажіть, що будете поруч або неподалік, і що вас можна за необхідності покликати або попросити про щось

Цього робити не варто:

✗ використовувати фрази «Заспокойтеся», «Не плачте», «Все буде добре», «Все мине» – як правило, це не втішає людину

✗ давати марні обіцянки

Натомість:

✓ якщо людина виявляє емоції / почуття або говорить про них, будьте уважним і підтримуючим слухачем, дайте людині знати, що її почуття – нормальні

✓ краще сказати, що ви не знаєте напевне, але намагатиметеся дізнатися («Я не знаю, але коли дізнаюся, то скажу вам»)