

1-sza pomoc psychologiczna dzieciom w 5 krokach DOSZA

mini poradnik dla rodziców i opiekunów oraz wolontariuszy



Karolina K. Paszkiewicz - Trenerka 1-szej Pomocy Psychologicznej | szkolenia DK ENG PL
www.pierwszapotomocpsychologiczna.pl | karolina@kasz.pl | tel.: +48 506 392 225

Dziecku zdarzają się wszystkie te trudne sytuacje, które zdarzają się dorosłym.

💬 *Z pewnością każdy z nas znajdzie się kiedyś obok dziecka, które będzie potrzebowało wsparcia. Dobrze wtedy wiedzieć jak się zachować, by móc być pomocnym, czyli co zrobić i co powiedzieć, by dziecko w trudnej sytuacji wesprzeć. A także czego właśnie nie zrobić i czego nie powiedzieć, by tej trudnej sytuacji nie pogorszyć.*

Dziecku zdarzają się wszystkie te trudne sytuacje, które zdarzają się dorosłym. Pamiętajmy jednak, że dziecku jest znacznie trudniej niż dorosłym poradzić sobie samodzielnie z silnie stresującym wydarzeniem. To z uwagi na ograniczone możliwości poznawcze, które wynikają nie tylko z bezpośredniego wpływu tego stresującego wydarzenia na funkcje mózgu, ale także po prostu z wieku dziecka i okresu rozwojowego, w którym aktualnie się znajduje.

Trudną sytuacją, w której dziecko bezwzględnie powinno otrzymać wsparcie dorosłych może być na przykład wojna, klęska żywiołowa, rozwód rodziców, wypadek, przemoc, wykluczenie, ciężka choroba, śmierć kogoś bliskiego itp.

Każde dziecko powinno móc liczyć na wsparcie społeczne. Takiego wsparcia, po odpowiednim przeszkoleniu, może udzielić każdy z nas.



Co o wsparciu społecznym, w tym o 1-szej pomocy psychologicznej, mówią badania.

Większość badań wskazuje, że wsparcie społeczne jest jednym z najsilniejszych czynników wpływających na ostateczne skutki traumatycznego wydarzenia. – John N. Briere i Catherine Scott w książce „Podstawy terapii traumy”.

Wsparcie społeczne, udzielone zgodnie z procedurą 5 kroków* pierwszej pomocy psychologicznej, opracowaną na Wydziale Zdrowia Publicznego Uniwersytetu Johns Hopkinsa w Stanach Zjednoczonych, powinno być dostępne dziecku zaraz po lub w jak najkrótszym czasie po silnie stresującym zdarzeniu, którego dziecko doświadczyło bezpośrednio na sobie lub którego było świadkiem.

Taka szybko udzielona pomoc, której może udzielić rodzic, nauczyciel lub inna osoba dorosła, nie tylko hamuje eskalację stresu, pomagając rozpoznać i wyrazić emocje, ale także działa kojąco, uspokaja i przywraca tak potrzebne dziecku poczucie bezpieczeństwa.

Badania potwierdzają, że takie świadome wsparcie sprawia, iż znacznie rzadziej w późniejszym czasie potrzebne są rozleglejsze formy pomocy psychologicznej.

**Procedura 5 kroków PFA (ang.: psychological first aid) nosi nazwę RAPID, co jest akronimem słów: R-reflective listening, A-assesment of needs, P-prioritization, I-intervention, D-disposition.*



Wsparcie mentalne w trudnej sytuacji jest jak opatrzenie krwawiącej rany.

🗨️ *Mała pomoc, racjonalnie ukierunkowana i celowo skoncentrowana w strategicznym czasie, jest bardziej skuteczna niż rozległa pomoc udzielona w okresie mniejszej dostępności emocjonalnej. – Lydia Rapoport 1970.*

Każdy z nas udzieliłby pomocy dziecku, które wywróciło się i rozbiło sobie głowę. Podeszlibyśmy do dziecka, zdezynfekowali i opatrzyli ranę. Wiedzielibyśmy czy ten opatrunek wystarczy, czy jednak rana jest tak rozległa, że dobrze by było, by dziecko opatrzył specjalista. Zawiadomilibyśmy rodziców lub opiekunów dziecka i pomogliśmy mu dotrzeć do domu lub, w razie rozległej rany, do specjalisty. Nie zostawilibyśmy dziecka bez pomocy.

Gdy jednak trudne dla dziecka zdarzenie nie ujawnia się w postaci krwawiącej rany lecz na przykład w wycofaniu się dziecka lub w smutku, albo przeciwnie: w drażliwości lub agresywnym zachowaniu (względem innych lub względem siebie), wtedy wielu z nas nie tylko nie rusza z pomocą, ale nawet często obwinia dziecko i żąda od niego... aby się samo opatrzyło i przestało ujawniać objawy.

Czas by pierwsza pomoc psychologiczna była tak samo powszechna i oczywista jak powszechną i oczywistą jest pierwsza pomoc przedmedyczna.



1-sza pomoc psychologiczna dla dzieci w 5 krokach DOSZA.

🗨️ *Udzielenie wsparcia dziecku, które zмага się z jakimś trudnym dla siebie przeżyciem, jest dla nas naturalnym zachowaniem, zwyczajnym ludzkim odruchem. Natura przygotowała nas do tego zadania wyposażając nas we współczucie i empatię oraz w umiejętność wysyłania i odczytywania sygnałów, które informują o tym, że jest potrzebna pomoc.*

Niestety zdarza się, że dorośli ignorują jasne sygnały wysyłane przez dziecko albo dziecko nie wysyła jasnych sygnałów, gdyż nauczyło się, że sygnały te nie są przez otoczenie odczytywane. Często bywa jednak i tak, że dziecko wysyła sygnały, dorośli je poprawnie odczytują i nie udzielają pomocy, gdyż nie wiedzą jak jej udzielić, a nawet obawiają się, że udzielając jej mogłoby jeszcze bardziej zaszkodzić. Wtedy dziecko, które bardzo potrzebuje wsparcia i opieki, ich nie otrzymuje. Jest pozostawione samo sobie.

Znajomość procedury 1-szej pomocy psychologicznej znacznie ułatwia udzielanie wsparcia dzieciom, które doświadczyły czegoś dla siebie trudnego.

DOSZA to akronim z pierwszych liter 5 kroków 1-szej pomocy psychologicznej, które są moją autorską adaptacją do polskiego języka kroków RAPID proponowanych w procedurze PFA (ang. psychological first aid).



1 DOSTRZEŻ

2 OPIEKUJ

3 SŁUCHAJ

4 ZAINTERWENIUJ

5 ADRESUJ



1 DOSTRZEŻ

Krok pierwszy, czyli patrz i dostrzeż. Bądź uważnym na dzieci dorosłym. Uważnym na te dzieci, które znasz, ale także na dzieci nieznanym, które na przykład mogły być świadkami lub uczestnikami wypadku, ofiarą napaści lub mogły uczestniczyć w jakimś innym silnie stresującym wydarzeniu, w pobliżu którego znalazłeś/-aś się jako wolontariusz/-ka lub opiekun/-ka.

Bądź także uważnym dorosłym w twojej rodzinie i w twoim domu, w którym czasem może dziać się coś dla dziecka trudnego, w którym rozmawia się o trudnych wydarzeniach takich jak np. wojna, w którym może zdarzyć się rozwód, choroba lub śmierć.

tego nie rób

- *Nie wskazuj na dziecko, chcąc je np. pokazać innej osobie.*
- *Nie przyglądaj się dziecku natrętnie.*
- *Nie opowiadaj o dziecku w jego obecności innej osobie.*
- *Nie dopytuj innych dorosłych o szczegóły trudnego zdarzenia przy dziecku.*

co możesz zrobić

- Zauważ, gdy dziecko które dobrze znasz, twoje własne w domu, twój uczeń lub podopieczny w szkole, zachowuje się inaczej niż zazwyczaj.
- Gdy wiesz, że w twojej rodzinie lub w rodzinie twojego ucznia lub podopiecznego miało miejsce trudne zdarzenie, bądź uważna/-y na zachowania dziecka.
- Gdy widzisz wypadek zatrzymaj się i zobacz czy nie brało w nim udziału lub nie było jego świadkiem dziecko, które może potrzebować wsparcia.
- Gdy pracujesz jako wolontariusz tam, gdzie są uchodźcy, powodzianie, ludzie przewiezieni z wypadku, obserwuj dzieci i zwróć uwagę czy któreś dziecko nie jest pozbawione opieki, czy nie trzyma się na uboczu, nie płacze, nie jest zbyt milczące lub czy nie jest wyraźnie pobudzone lub zaniepokojone.
- Uśmiechaj się łagodnie i zachowuj się spokojnie.

2 OPIEKUJ

Kolejnym, czyli drugim krokiem udzielenia pierwszej pomocy psychologicznej jest otoczenie dziecka opieką. Po pierwsze zapewnij dziecku fizyczne bezpieczeństwo, odsuń na przykład od miejsca wypadku, zabezpiecz, by nie było mu zimno bądź za gorąco, zadbaj o jego podstawowe potrzeby fizjologiczne.

Jeśli dziecko brało udział w wypadku lub uległo wypadkowi, niezwłocznie wezwij służby medyczne, opatrz rany wymagające natychmiastowego opatrzenia i powiadom rodziców jeśli nie jesteś rodzicem lub prawnym opiekunem dziecka.

tego nie rób

- *Nie przytulaj dziecka, które jest na tyle duże, że można je zapytać o zgodę i potrzebę. Nie przytulaj małego dziecka, które wyraźnie protestuje i jest dotykaniem zaniepokojone.*
- *Nie namawiaj dziecka do picia lub jedzenia jeśli odmawia.*
- *Nie zabieraj dziecka na siłę w żadne inne miejsce jeśli to, w którym przebywacie nie jest niebezpieczne.*

co możesz zrobić

- Szybko oceń sytuację i zapewnij dziecku bezpieczeństwo fizyczne.
- Oceń stan fizyczny dziecka. Wezwij służby medyczne jeśli uznasz, że są potrzebne.
- Jeśli to możliwe zapewnij dziecku okrycie. Nawet wtedy, gdy jest ciepło stres może sprawiać, że organizm pracuje inaczej i dziecku może być zimno. Okrycie pełni też funkcję „otulającą” - wspiera poczucie bezpieczeństwa.
- Możesz przytulić małe dziecko - fizyczne ukojenie jest dla niego ważne.
- Zaspokój podstawowe potrzeby dziecka, czyli pragnienie, głód, skorzystanie z toalety.
- Poruszaj się spokojnie. Uśmiechaj się łagodnie.
- Mów do dziecka spokojnym głosem i spokojnie oddychaj.
- Zapewnij dziecku spokój i odetnij od nasilających stres bodźców jak np. hałas, zimno, telewizor itp.

3 SŁUCHAJ

Trzecim i ważnym krokiem udzielenia dziecku pierwszej pomocy psychologicznej jest uważne i empatyczne wysłuchanie go. Mówienie pomaga wyrazić emocje, przez co obniża dziecku napięcie i hamuje eskalację stresu w ciele.

Wysłuchane dziecko odzyskuje spokój i poczucie bezpieczeństwa. Nawet jeśli sytuacja nadal jest trudna, dziecko czując, że ma realne wsparcie dorosłego, odzyskuje nadzieję i wiarę w to, że problemy miną, dzięki czemu łatwiej mu wrócić do równowagi.

tego nie rób

- *Nie wpytuj dziecka o to co się wydarzyło.*
- *Nie przerywaj dziecku, gdy mówi.*
- *Nie unieważniaj reakcji dziecka mówiąc np. „nie płacz”.*
- *Nie namawiaj dziecka do mówienia jeśli milczy.*
- *Nie poprawiaj jeśli dziecko używa „brzydkich” słów.*
- *Nie używaj słów, które mogą być dla dziecka trudne i przez to niezrozumiałe.*

co możesz zrobić

- Przedstaw się dziecku jeśli nie jesteś osobą mu znaną.
- Usiądź obok dziecka tak, abyście byli na tym samym poziomie.
- Zachowuj spokój. Mów naturalnym i łagodnym głosem.
- Słuchaj dziecka gdy mówi. Nie przerywaj.
- Zadawaj pytania otwarte i czekaj cierpliwie na odpowiedź.
- Potwierdzaj słuchanie artykułując np. „acha”, „rozumiem” lub mową ciała np. kiwając głową.
- Pochyl się w stronę dziecka, gdy go słuchasz.
- Zaakceptuj milczenie dziecka, mówiąc np. „milczenie też jest w porządku” albo „możemy pomilczeć razem”.
- Parafrazuj słowa dziecka używając słów, których ono używa.
- Normalizuj mówiąc np. „to normalne, że się boisz”.
- Klaryfikuj mówiąc np. „czy chcesz mi powiedzieć, że to cię zezłościło?”.
- Słuchając koncentruj się na faktach. Nie oceniaj.

4 ZAINTERWENIUJ

Czwarty krok udzielania pierwszej pomocy psychologicznej to interwencja, czyli podjęcie jakichś fizycznych czynności, które mają wpłynąć na polepszenie lub naprawienie sytuacji dziecka, któremu udzielasz wsparcia.

Taka interwencja to często drobna, ale równocześnie bardzo ważna i istotna pomoc jak np. wyręczenie dziecka lub jego rodziców czy opiekunów w sprawach, które w sytuacji silnego stresu mogą przerastać ich możliwości operacyjne.

tego nie rób

- *Nie oddzielaj dziecka od innych dzieci, od rodziców, od rodzeństwa, od innych bliskich osób, które dziecko zna.*
- *Nie dysponuj dzieckiem, nie dotykaj go, nie przekraczaj naturalnych granic dziecka jeśli nie jest to absolutnie konieczne dla jego bezpieczeństwa.*
- *Nie zostawiaj dziecka samego po kilku pierwszych krokach procedury udzielania pierwszej pomocy psychologicznej.*

co możesz zrobić

- Znajdź rodziców lub opiekunów dziecka.
- Jeśli sytuacja na to pozwala, zorganizuj dostanie się dziecka do domu, do szkoły - do znanego mu miejsca, w którym czuje się bezpiecznie.
- Zadbaj o posiłek dla dziecka lub całej jego rodziny.
- Zrób potrzebne zakupy. Wyprowadź psa.
- Możesz zająć się dzieckiem do czasu przyjazdu rodziców lub opiekunów i np. porysować z nim lub poczytać mu książkę, opowiedzieć pogodną i relaksującą historię.
- Starszemu dziecku możesz pokazać relaksujące techniki oddechow.
- Jeśli jest taka potrzeba i możliwość skontaktuj się z lekarzem dziecka i opowiedz co się stało.
- Zrób notatki z najważniejszymi informacjami ze zdarzenia.
- Znajdź kontakt do lekarza lub psychologa i przekaz rodzicom lub umów się na spotkanie.

5 ADRESUJ

Adresuj, czyli ostatni krok udzielania pierwszej pomocy psychologicznej, którego zadaniem jest przekazanie dziecka pod dalszą opiekę innej osobie dorosłej, która tej opieki dziecku udzieli.

To ważne, abyś po udzieleniu dziecku wsparcia przekazał/-a je osobie, z którą dziecko będzie czuło się bezpiecznie i która zaopiekuje się dzieckiem oraz zadba o jego potrzeby. Skontaktuj się z tą osobą za dzień - dwa lub za kilka dni, by się dowiedzieć o obecny stan dziecka. Zapytaj czy możesz jeszcze w czymś pomóc.

tego nie rób

- *Nie przekazuj prywatnych lub intymnych informacji o sytuacji dziecka i zdarzeniu osobom postronnym, które nie są bezpośrednio zaangażowane w udzielanie pomocy.*
- *Nie przekazuj danych kontaktowych dziecka lub jego opiekunów osobom postronnym, które nie są bezpośrednio zaangażowane w niesienie pomocy.*

co możesz zrobić

- Przekaż niezbędne informacje o dziecku i zdarzeniu rodzicom dziecka, jego opiekunom lub innej bliskiej osobie lub specjaliście, któremu przekazujesz opiekę nad dzieckiem np. lekarzowi lub psychologowi.
- Możesz przekazać rodzicom lub prawnym opiekunom dziecka kontakt lub listę kontaktów do miejsc, w których będą mogli uzyskać potrzebne wsparcie.
- Przekaż rodzicom lub opiekunom dziecka albo specjalistom, którym przekazujesz dziecko kontakt do siebie.
- Przekaż im także notatki o zdarzeniu jeśli takie sporządziłeś/-aś.
- Sporządź notatki o zdarzeniu, gdy już będziesz miał/-a do tego sposobność po przekazaniu dziecka.
- Zajmij się sobą. Zadbaj o swój wypoczynek i relaks.
- Porozmawiaj o własnych przeżyciach i emocjach z kimś bliskim, z innym pomagaczem lub z psychologiem.



Nie zmienisz całego świata, udzielając wsparcia jednemu dziecku, ale możesz zmienić jednemu dziecku cały świat.



Napisałam ten krótki poradnik o tym jak wspierać dzieci w trudnych sytuacjach, ponieważ wiem, że ta mała pomoc, której może udzielić każdy z nas, może mieć duże znaczenie profilaktyczne i może chronić dziecko przed późniejszymi problemami psychologicznymi, w tym także przed zespołem stresu pourazowego i innymi poważnymi zaburzeniami.

Napisałam ten krótki poradnik także i dlatego, że - jak wielu z Was - jestem rodzicem i chciałabym, by nasze dzieci żyły w zdrowym i przyjaznym społeczeństwie, w którym naturalne wsparcie społeczne jest powszechne i oczywiste.

Jestem przekonana o tym, że takie małe, lokalne działania na rzecz dzieci są potrzebne i skuteczne.

Mam nadzieję, że ten poradnik będzie dla Was i dla Waszych znajomych użyteczny. Wyrażam zgodę na jego udostępnianie wszędzie tam, gdzie mógłby się przydać.

Pozdrawiam serdecznie. Karolina K. Paszkiewicz
Trenerka 1-szej Pomocy Psychologicznej

Bibliografia

1. Briere N. J., Scott C., „Podstawy terapii traumy”, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2020
2. Everly G. S., „Psychological First Aid”, Psychology Today, 09.10.2008, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/when-disaster-strikes-inside-disaster-psychology/201810/psychological-first-aid>, dostęp: 02.01.2022
3. Everly G. S., Lating J. M. Jr., „The Johns Hopkins Guide To Psychological First Aid”, JHU Press, 2017
4. Harmon K., „The Changing Mental Health Aftermath of 9/11 Psychological First Aid Gains Favor over Debriefings”, Scientific American, 10.09.2011, <https://www.scientificamerican.com/article/the-changing-mental-health/>, dostęp: 03.01.2022
5. Heejung K. S., Sherman K. D., Taylor E. S., „Culture and social support”, American Psychologist, 10.2008., <https://doi.org/10.1037/0003-066X>, dostęp: 02.01.2022
6. Heszen I., „Psychologia stresu”, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2013
7. James R. K., Gilliland B. E., „Strategie interwencji kryzysowej, Parpamedia Wydawnictwo Edukacyjne, Warszawa 2008
8. Kalat J. W., „Biologiczne podstawy psychologii”, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2006
9. Wang L., Norman I., Xiao T., Li Y., Leamy M., „Psychological First Aid Training: A Scoping Review of Its Application, Outcomes and Implementation.”, PubMed Central, 26.04.2021, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8123604/#B57-ijerph-18-04594>, dostęp: 08.01.2022