

Psykologinen ensiapu – ohje opetushenkilöstölle koronapandemian aikana

Korona ja poikkeusolot nostavat vireystasoamme ja aiheuttavat pitkään jatkuessaan terveydelle haitallista stressiä. Jokainen reagoi yksilöllisesti vallitseviin olosuhteisiin ja tapahtumiin. Psykologisen ensiavun saaminen tukee olennaisesti toipumista stressaavista ja traumaattisista tapahtumista. Toipuminen haastavista ja stressaavista tilanteista kasvattaa resilienssiä ja paineensietokykyä. Psykologista ensiapua voi antaa kuka tahansa. Psykologinen ensiapu eroaa kriisityöskentelystä, joka on hoidollista ja jota antavat mm. koulujen kuraattorit, psykologit, terveydenhoitajat ja lääkärit.

Tavoite

Psykologisen ensiavun tavoitteena on edistää oppilaan 1) turvallisuuden tunnetta 2) rauhoittumista 3) kokemusta itsen ja yhteisön pystyvyydestä 4) yhteenkuuluvuuden kokemusta sekä 5) toivoa.

Kenelle

Psykologista ensiapua tulee tarjota aktiivisesti oppilaille, jotka ovat järkyttyneitä ja jotka ovat altistuneet järkyttävälle tapahtumalle:

- esim. jos huomaat, että oppilas on järkyttynyt ja hän on menettänyt läheisensä tai hän pelkää läheisensä tai itsensä sairastuvan vakavasti; oppilas tuo esille perheväkivaltaa ja on järkyttynyt; psykologisen ensiavun taitoja voidaan käyttää kaikissa niissä tilanteissa, joissa oppilas on järkyttynyt syystä tai toisesta.

Psykologista ensiapua tulee tarjota aktiivisesti kaikille sitä tarvitseville oppilaille. Psykologisen ensiavun antaminen perustuu aina vapaaehtoisuuteen.

Milloin

Psykologista ensiapua annetaan välittömästi tapahtuman jälkeen. Jos stressaava tilanne on kestänyt kauan, voidaan myös psykologista ensiapua antaa myöhemmin. Jos autettava kieltäytyy psykologisesta ensiavusta, häntä on hyvä muistuttaa, että tukea on saatavissa myös myöhemmin.

Psykologinen ensiapu käytännössä

- Kaikkia alla olevia vinkkejä ei tarvitse osata tai muistaa.
- Ilmennä koko olemuksellasi rauhallisuutta ja ystävällisyyttä ja pysy kärsivällisenä.
- Katso rauhallinen paikka missä puhua oppilaan kanssa ja minimoi häiriötekijät. Vaihtoehtoisesti ota etäyhteys ja pyydä oppilasta menemään hänelle mieluisaan paikkaan puhumaan.
- Varmista tarvittaessa, että oppilas ja tämän perhe ovat suojassa fyysiseltä ja psyykkiseltä vahingoittumiselta.
- Fokusoi keskustelu lähihetkeen ja ole utelias oppilaan kokemuksesta (älä kannusta oppilasta käymään elämänsä läpi – mutta jos oppilas siitä kertoo, voit kuunnella).
- Jos sinulla on tietoa oppilasta järkyttäneestä tapahtumasta, kerro tietosi. Ole rehellinen ja kerro myös, jos et tiedä jotain. Sovita kertomasi ikätasoon sopivaksi ja jätä turhat yksityiskohdat pois.
- Selitä asiat ymmärrettävällä tavalla.
- Ole luottamuksen arvoinen, jos se vain on mahdollista (joissakin tapauksissa on velvollisuus olla huoltajiin yhteydessä ja/tai tehdä lastensuojeluilmoitus – konsultoi tarvittaessa esim. kuraattoria).

- Ole mahdollisuuksien mukaan lähellä autettavaa. Huomioi sopivassa etäisyydessä myös henkilön ikä, sukupuoli ja kulttuuri.
- Tee näkyväksi, että kuuntelet ja olet kiinnostunut ("Mm", "Kertoisitko lisää...").
- Kestä oppilaan voimakkaatkin tunteet. Sinun ei tule poistaa niitä, vaan olla läsnä ja turvallinen. Jos oppilas vaikuttaa ikään kuin uudelleen elävän tapahtumia ja on poissaolevan oloinen, maadoita hänet esim. kysymällä aistimuksista, onko hänellä lämmin tai kylmä, mitä värejä hän voi nähdä tilassa jne. Auta hänet nykyhetkeen sanomalla empaattisesti, että asia, mistä hän kertoo, on muisto eikä tapahdu tässä hetkessä.
- Kunnioita oppilaan kertomaa ja auta häntä sanoittamaan tarvittaessa kertomaansa ("Ymmärränkö oikein, että olet kokenut melko suuren menetyksen, kun kerroit että isoäitisi on kuollut?").
- Kestä myös hiljaisuutta.
- Jos oppilas vaikuttaa rauhalliselta kohtaamisen edetessä ja on halukas miettimään, miten selvitä tapahtumasta, voitte nimetä hänen vahvuuksiaan ja selviytymiskeinojaan ("Mikä sinua yleensä helpottaa, kun sinulla on paha olla?", "Soittaisimmeko isällesi?", "Menisimmekö yhdessä ulos kävelylle?", "Olisiko sinun hyvä kertoa tästä myös tyttöystävällesi?").
- Keksikää yhdessä ratkaisuja käytännön ongelmiin, jos oppilas tuo niitä esiin ("Voisimme kysyä erityisopettajalta apua tehtävien helpottamiseksi").
- Auta oppilasta pääsemään tarvittaessa ammattiavun piiriin. Konsultoi, jos olet epävarma, miten toimia (opiskeluhuollon kuraattoria ja psykologia, koulu- ja opiskeluterveydenhuollon terveydenhoitajaa ja lääkäriä). Sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset järjestävät tarvittaessa kriisi-työskentelyä oppilaalle ja/tai perheelle.
- Ole tietoinen omista rajoistasi ja huolehdi omasta hyvinvoinnistasi (vapaa-ajalla irrottaudu myös henkisesti työstäsi ja tee arjen asioita, pidä koronavapaata). Psykologinen ensiapu edellyttää kykyä itse rauhoittua ja kokea turvallisuuden tunnetta, mikä meillä kaikilla voi järkkyyä uhkaavissa tilanteissa tai pitkittyneen stressin vuoksi. Poikkeusolojen aikana korona aiheuttaa meissä kaikissa vireytymistä, huolta ja pelkoakin (korona koskettaa meitä kaikkia ja vieläpä ajankohtaisesti - henkilökohtaista tai ajallista etäisyyttä tapahtumaan ei juurikaan ole).
- Jos voimasi ovat vähissä, muista tarvittaessa kieltäytyä psykologisen ensiavun antamisesta ja pyytää jotain toista antamaan ensiapua.
- Säilytä yhteys omaan sisäiseen turvallisuuden kokemukseesi, mutta myös koronan herättämiin pelon ja huolen tunteisiin. Sopiva määrä pelkoa ja aimo annos turvallisuuden tunnetta auttavat tekemään järkeviä päätöksiä.
- Luota itseesi.

Huom. Näitä psykologisen ensiavun ohjeita voidaan soveltaa kaiken ikäisiin.

Ohje tehty 24.4.2020/Kempeleen Opiskeluhooltoyksikkö