



**KOMENDA GŁÓWNA
PAŃSTWOWEJ STRAŻY POŻARNEJ
BIURO SZKOLENIA**

**Program szkolenia doskonalącego
dla strażaków jednostek ratowniczo-gaśniczych
Państwowej Straży Pożarnej
z zakresu zarządzania stresem oraz organizacji
i udzielania wsparcia psychologicznego**

Warszawa 2011

Program szkolenia został opracowany przez zespół psychologów w składzie:

- mł. bryg. mgr Cezary Dobrodziej – Komenda Główna Państwowej Straży Pożarnej,
- kpt. mgr Marta Różycka – Komenda Wojewódzka Państwowej Straży Pożarnej w Katowicach,
- mł. asp. mgr Anna Nawrocka – Szkoła Aspirantów Państwowej Straży Pożarnej w Poznaniu,
- mł. ogn. mgr Joanna Pluczyńska – Komenda Wojewódzka Państwowej Straży Pożarnej w Poznaniu.

Program szkolenia został poddany konsultacjom metodycznym w Biurze Szkolenia Komendy Głównej Państwowej Straży Pożarnej oraz merytorycznym z psychologami zatrudnionymi w Państwowej Straży Pożarnej.

SPIS TREŚCI

	Strona
I. ZAŁOŻENIA DYDAKTYCZNO-WYCHOWAWCZE	4
1. Cel szkolenia	4
2. Sylwetka absolwenta	4
3. Warunki przyjęcia na szkolenie	4
II. REALIZACJA PROCESU DYDAKTYCZNEGO	5
1. Organizacja szkolenia	5
2. Zalecenia i wskazówki metodyczne	5
3. Plan nauczania	6
III. TREŚCI NAUCZANIA	7
1. Zarządzanie stresem w służbie	7
2. Zdarzenia traumatyczne w zawodzie strażaka	7
3. Organizacja i udzielanie wsparcia psychologicznego dla osób poszkodowanych na miejscu zdarzenia	7
LITERATURA	8

I. ZAŁOŻENIA DYDAKTYCZNO – WYCHOWAWCZE

1. Cel szkolenia

Celem szkolenia jest przygotowanie słuchacza do konstruktywnego radzenia sobie z trudnymi sytuacjami, a także do przyjmowania oraz udzielania wsparcia i pomocy psychologicznej.

2. Sylwetka absolwenta

Po ukończeniu szkolenia słuchacz powinien:

a. w sferze poznawczej:

- identyfikować źródła stresu związane ze służbą,
- rozpoznawać objawy stresu w sferze: poznawczej, behawioralnej, emocjonalnej i fizjologicznej,
- wskazywać konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem,
- identyfikować reakcje na zdarzenie traumatyczne,
- tłumaczyć potrzebę udzielania wsparcia psychologicznego,
- przedstawiać zasady udzielania wsparcia psychologicznego na miejscu zdarzenia,
- tłumaczyć wpływ nieumiejętnego zarządzania stresem na funkcjonowanie jednostki i grupy,
- wskazywać dostępne formy pomocy psychologicznej.

b. w sferze praktycznej:

- stosować konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem,
- udzielać wsparcia psychologicznego w grupie strażaków,
- formułować komunikaty wspierające dorosłych i dzieci,
- organizować i udzielać wsparcia psychologicznego na miejscu zdarzenia.

c. w sferze motywacyjnej, mieć ukształtowane postawy:

- odpowiedzialności za własny stan psychofizyczny,
- odpowiedzialności za jakość udzielanej pomocy.

3. Warunki przyjęcia na szkolenie

Szkolenie przewidziane jest dla strażaków podziału bojowego z jednostek ratowniczo-gaśniczych (JRG) Państwowej Straży Pożarnej (PSP).

II. REALIZACJA PROCESU DYDAKTYCZNEGO

1. Organizacja szkolenia

- a. Szkolenie jest realizowane w ramach doskonalenia zawodowego, organizowanego w JRG, dla każdej ze zmian służbowych.
- b. Szkolenie jest organizowane według harmonogramu opracowywanego przez psychologa komendy wojewódzkiej PSP, dla poszczególnych JRG danego województwa.
- c. W przypadku JRG w szkołach PSP, szkolenie jest organizowane według harmonogramu opracowywanego przez psychologa danej szkoły.
- d. Szkoły PSP, w których nie jest zatrudniony psycholog, powinny skorzystać z pomocy psychologa komendy wojewódzkiej PSP.
- e. Zajęcia należy prowadzić w grupach do 15 osób, na wszystkich zmianach służbowych oraz w jednym dodatkowym terminie, dla każdej JRG.
- f. W zajęciach powinni uczestniczyć wszyscy strażacy podziału bojowego JRG.
- g. Podstawą organizacji procesu dydaktycznego jest plan nauczania. Podstawową formą nauczania jest lekcja, której odpowiada jedna godzina dydaktyczna trwająca 45 minut. Dopuszcza się łączenie dwóch jednostek lekcyjnych.
- h. Do prowadzenia zajęć uprawnieni są wyłącznie psycholodzy zatrudnieni w PSP.
- i. Fakt odbycia szkolenia zostanie potwierdzony w dokumentacji psychologa prowadzącego szkolenie, która powinna zawierać:
 - listę strażaków pełniących służbę w podziale bojowym danej JGR,
 - listę obecności na poszczególnych zajęciach (potwierdzoną przez psychologa prowadzącego zajęcia),
 - zbiorczą informację zawierającą wykaz osób, które uczestniczyły w szkoleniu (informacje zaznaczamy na liście strażaków pełniących służbę w podziale bojowym danej JGR).

2. Zalecenia i wskazówki metodyczne

- a. Zajęcia należy prowadzić w formie warsztatu, obejmującego m.in.: mini wykład, ćwiczenia, kwestionariusze i testy do samopoznania, analizę przypadku oraz trening umiejętności.
- b. Prowadzący zajęcia w trakcie realizacji tematów, przewidzianych w planie nauczania, powinni zwracać uwagę:
 - na poprawną terminologię,
 - wykorzystanie do ćwiczeń przykładów związanych ze służbą,
 - kształtowanie odpowiednich umiejętności, postaw, zachowań i motywacji.
- c. W trakcie szkolenia należy zapewnić warunki do realizacji celu głównego oraz celów szczegółowych poprzez:
 - przestrzeganie zasad nauczania,
 - łączenie metod asymilacji wiedzy z metodami samodzielnego dochodzenia do wiedzy.
- d. Zajęcia powinny być realizowane w pomieszczeniach zapewniających odpowiednie warunki higieny szkolnej oraz zaopatrzonych zarówno w proste, jak i techniczne środki dydaktyczne (np. tablica lub flipchart, rzutnik, komputer).
- e. W toku szkolenia prowadzący powinien sprawdzać uwagę słuchaczy poprzez np.: zadawanie pytań, proszenie o przykłady, zlecanie wykonania zadania.
- f. W ramach tematu drugiego prowadzący szkolenie powinien przygotować dla słuchaczy wykaz miejsc, w których mogą uzyskać pomoc psychologiczną (uwzględniając rejon, z którego pochodzą słuchacze).

3. Plan nauczania

L.p.	Temat	Liczba godzin		
		T	P	R
1.	Zarządzanie stresem w służbie	1	3	4
2.	Zdarzenia traumatyczne w zawodzie strażaka	2	-	2
3.	Organizacja i udzielanie wsparcia psychologicznego dla osób poszkodowanych na miejscu zdarzenia	1	1	2
RAZEM:		4	4	8

T - zajęcia teoretyczne, P - zajęcia praktyczne, R – razem

III. TREŚCI KSZTAŁCENIA

1. Zarządzanie stresem w służbie – 1T, 3P;

Materiał nauczania:

- stres w służbie;
- style i sposoby radzenia sobie ze stresem.

Cele szczegółowe:

W wyniku realizacji tematów słuchacz powinien:

- zidentyfikować źródła i objawy doświadczanego stresu;
- zidentyfikować indywidualne style / sposoby radzenia sobie ze stresem;
- zastosować konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem;
- zastosować sposoby wsparcia psychologicznego w zespole;
- wskazać negatywne konsekwencje nieumiejętnego radzenia sobie ze stresem (np. choroby psychosomatyczne, uzależnienia, problemy interpersonalne).

2. Zdarzenia traumatyczne w zawodzie strażaka – 2T;

Materiał nauczania:

- funkcjonowanie człowieka w sytuacjach trudnych;
- zdarzenia traumatyczne i ich konsekwencje;
- pomoc psychologiczna dla strażaków PSP.

Cele szczegółowe:

W wyniku realizacji tematów słuchacz powinien:

- opisać wpływ sytuacji trudnych na funkcjonowanie jednostki i grupy;
- wskazać przykłady zdarzeń traumatycznych;
- wskazać możliwe reakcje na zdarzenie traumatyczne;
- wskazać konsekwencje związane z przeżyciem traumy;
- wskazać dostępne formy pomocy psychologicznej.

3. Organizacja i udzielanie wsparcia psychologicznego dla osób poszkodowanych na miejscu zdarzenia – 1T, 1P;

Materiał nauczania:

- potrzeby osób poszkodowanych;
- wsparcie psychologiczne dla osób poszkodowanych.

Cele szczegółowe:

W wyniku realizacji tematów słuchacz powinien:

- wskazać potrzeby osób poszkodowanych;
- opisać zasady udzielania wsparcia psychologicznego poszkodowanym;
- udzielić wsparcia psychologicznego osobom dorosłym i dzieciom na miejscu zdarzenia.

LITERATURA

- 1) Bailey R., Zarządzanie stresem, czyli ćwiczenia jak sobie z nim radzić. Wyd. ARTE, 2002.
- 2) Bryant R. A., Harvey A. G., Zespół ostrego stresu. Wyd. PWN, 2003.
- 3) Dudek B., Zaburzenie po stresie traumatycznym. Cena strachu. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2003.
- 4) Eshelman E. R., Davis M., McKay M., Jak zwalczyć stres i osiągnąć pełny relaks. Wyd. Helion, 2007.
- 5) Geldard K., D., Rozmowa, która pomaga. Podstawowe umiejętności terapeutyczne. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2005.
- 6) Greenston James L., Leviton Sharon C., Interwencja kryzysowa. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2004.
- 7) Hartley Mary, Stres w pracy, Wyd. Jedność, 2005.
- 8) Hetherington A., Wsparcie psychologiczne w służbach ratowniczych. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2004.
- 9) James R. K., Gilliland B. E., Strategie interwencji kryzysowej. PARPA, 2005.
- 10) Kubacka-Jasiecka D., Interwencja kryzysowa. Pomoc w kryzysach psychologicznych. Wyd. Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, 2010.
- 11) Schuh Horst, Litzcke Sven, Stres, mobbing i wypalenie zawodowe. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2007.
- 12) Strelau J., Zawadzki B., Kaczmarek M. (red.), Konsekwencje psychologiczne i terapia. Wyd. Scholar, 2009.
- 13) Terelak J., Człowiek i stres. Wyd. Branta, 2008.