

Перша психологічна допомога:

Посібник фасилітатора
з орієнтації працівників
на місцях





ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА:

Посібник фасилітатора
з орієнтації працівників на місцях

Київ
Університетське видавництво
ПУЛЬСАРИ
2017

Цей посібник призначений для проведення орієнтації помічників у сфері надання першої психологічної допомоги (ППД) людям, які пережили серйозну кризову подію. ППД передбачає надання людям у стані дистресу гуманної, підтримуючої та практичної допомоги з повагою до їхньої гідності, культури і можливостей.

Опубліковано Всесвітньою організацією охорони здоров'я у 2013 році за виданням: *Psychological first aid: Facilitator's manual for orienting field workers*

Всесвітня організація охорони здоров'я надає право перекладу та публікації видання українською мовою Міжнародному медичному корпусу, який несе виключну відповідальність за якість та достовірність української версії документа. У разі будь-якої невідповідності між англійською та українською версіями оригінальна англійська версія матиме обов'язкову силу та вважатиметься автентичною.

ЗМІСТ

ПОДЯКИ	4
КОРОТКИЙ ОГЛЯД ПОСІБНИКА	5
Вступ	6
Як використовувати посібник	6
Підготовка до проведення орієнтації	8
Рекомендації з проведення фасилітації	11
ОРІЄНТАЦІЯ КРОК ЗА КРОКОМ	15
Чотирьохгодинна програма орієнтації	16
МОДУЛІ ЧАСТИНИ I: Визначення та основні принципи ППД	18
МОДУЛІ ЧАСТИНИ II: Застосування принципів дії ППД	41
МОДУЛІ ЧАСТИНИ III: Рольові ігри ППД і підсумки, турбота про себе та команду, оцінювання	61
ДОПОМІЖНІ МАТЕРІАЛИ	75
Додаток 1: Стисла інструкція з ППД	76
Додаток 2: Факультативний попередній/заклучний тест (для орієнтації, тривалістю у цілий день)	79
Додаток 3: Інструкції для проведення моделювання	82
Додаток 4: Інструкції до сценаріїв випадків	84
Додаток 5: Інструкції з виконання вправ на комунікацію	88
Додаток 6: Роздаткові матеріали: ефективна комунікація	91
Додаток 7: Роздаткові матеріали: як піклувальники можуть допомогти дітям	92
Додаток 8: Інструкції до вправи на роботу з вразливими групами населення	94
Додаток 9: Форма оцінювання	98
Додаток 10: Коротка вправа на релаксацію для помічників з метою турботи про себе (для орієнтації, тривалістю у цілий день)	100
Додаток 11: Програма орієнтації, тривалістю у цілий день	102

ПОДЯКИ

Цей документ написаний Leslie Snider (War Trauma Foundation) в тісній співпраці з Alison Schafer (World Vision International (WVI)), Mark van Ommeren (Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ), Відділ психічного здоров'я та зловживання психоактивними речовинами) і Khalid Saeed (Регіональний офіс ВООЗ для країн Східного Середземномор'я).

Ми дякуємо рецензентам: Megan McGrath (WVI), Devora Kestel (ВООЗ/Панамериканська організація охорони здоров'я), Sarah Harrison (голова Департаменту охорони здоров'я Організації Об'єднаних Націй у справах біженців), Inka Weissbecker (Міжнародний медичний корпус) і Emmanuel Strel (консультант).

Фінансування роботи здійснили Регіональний офіс ВООЗ для країн Східного Середземномор'я і організація World Vision Australia.



КОРОТКИЙ ОГЛЯД ПОСІБНИКА



ВСТУП

Цей посібник призначений для проведення орієнтації помічників у сфері надання першої психологічної допомоги (ППД) людям, які пережили серйозну кризову подію. ППД передбачає надання людям у стані дистресу гуманної, підтримуючої та практичної допомоги з повагою до їхньої гідності, культури і можливостей.

Цей посібник фасилітатора слід використовувати разом з виданням «Перша психологічна допомога: посібник для працівників на місцях» (Всесвітня Організація Охорони Здоров'я, War Trauma Foundation, World Vision International, 2011).

Посібник складається з трьох частин:

1) Короткий огляд посібника

Цей розділ надає загальну інформацію про те, як використовувати посібник, як підготуватися до надання орієнтації та рекомендації для помічників.

2) Покрокові рекомендації з проведення орієнтації

У цьому розділі подана програма орієнтації на півдня і покроковий опис кожного модуля, включаючи завдання навчання, пояснення та поради для фасилітатора, що супроводжуються слайдами та інструкціями для групових вправ і обговорення.

3) Допоміжні матеріали

Цей розділ містить додатки з допоміжними роздатковими матеріалами для учасників.

ЯК ВИКОРИСТОВУВАТИ ПОСІБНИК

Інструкції та матеріали в цьому посібнику розроблені для проведення орієнтації, тривалістю у півдня (чотири години, не враховуючи перерви), підготовки помічників з надання підтримки людям, які нещодавно пережили стресову ситуацію. Якщо є можливість виділити на проведення занять більше часу, тоді для занять, тривалістю у цілий день (п'ять з половиною годин, не враховуючи перерви), можна використати додаткові завдання/ вправи і слайди, включені в текстові рамки. За можливості, для більш поглибленого

вивчення теми рекомендується проводити орієнтації, тривалістю у цілий день.

Дуже важливо адаптувати орієнтацію та матеріали до місцевої культури, мови та контексту, а також до певної кризової ситуації, в якій ваші учасники надаватимуть допомогу. У разі залучення перекладача необхідно враховувати додатковий час на переклад. Рекомендується заздалегідь ознайомити перекладача з посібником «Перша психологічна допомога: посібник для працівників на місцях» і матеріалами для орієнтації.

Цей посібник містить рекомендації з проведення орієнтації з надання ППД, а ви як фасилітатор можете привнести власний стиль, досвід та ідеї.

Чому навчатимуться учасники?

Мета орієнтації — посилити спроможність помічників у кризових ситуаціях:

- » знаходити безпечний для себе та інших підхід до ситуації;
- » говорити і робити найбільш підтримуючі речі для людей в стані дистресу;
- » не завдати своїми діями подальшої шкоди.

Орієнтація надасть учасникам багато можливостей розвинути і практикувати навички з надання ППД.

Орієнтація не пропонує учасникам клінічні навички «психологічного консультування». Основна мета навчання полягає в тому, щоб учасники зрозуміли межі підтримки, яку вони можуть надати, і коли потрібно — перенаправляти людей для отримання більш спеціалізованої допомоги.

Для кого цей посібник?

Фасилітатори, які користуються цим посібником, часто мають досвід надання послуг у сфері психічного здоров'я та психосоціальної підтримки. Також корисно, якщо у них є:

- » Попередній досвід надання допомоги людям, постраждалим у кризових ситуаціях.
- » Зацікавленість та досвід з проведення орієнтацій і тренінгів.

Кому слід брати участь в орієнтації з ППД?

ППД — це метод, якому можна навчити як фахівців, так і нефахівців, які здатні допомагати людям, постраждалим внаслідок стресової ситуації. Це можуть бути працівники та волонтери організацій з надання допомоги під час катастроф (що належать до сектору охорони здоров'я та інших немедичних секторів), медпрацівники, вчителі, члени громад, представники місцевих органів влади та інші.

Для надання ППД помічникам необов'язково мати досвід роботи в галузі психічного здоров'я чи психосоціальної підтримки. Для помічників, які надають різні види допомоги і підтримки в умовах кризової ситуації, навички з надання ППД можуть бути корисними під час виконання їхньої звичної роботи. Бажано, щоб учасники:

- » мали час та готовність допомагати в кризових ситуаціях;
- » були доступними, і їх можна було залучати для допомоги людям, що знаходяться у стані дистресу;
- » були зв'язані з відомою організацією чи групою у випадку надання допомоги під час масштабної катастрофи (для їхньої безпеки та координування ефективного реагування).

ПІДГОТОВКА ДО ПРОВЕДЕННЯ ОРІЄНТАЦІЇ

Навіть в умовах гострої кризової ситуації на підготовку до проведення орієнтації потрібен час, щоб орієнтація пройшла без проблем і стала корисним досвідом для учасників.

Нижченаведений контрольний перелік допоможе підготуватися до орієнтації:

- Підготуйтеся: що вам необхідно знати
- Підготуйте матеріали та роздаткові матеріали
- Підготуйте місце проведення заходу

Самопідготовка: що вам необхідно знати

- Під час підготовки до проведення орієнтації спершу ознайомтеся із виданням «*Герша психологічна допомога: посібник для працівників на місцях*»
- Цим посібником, включаючи роздаткові матеріали, слайди¹ і завдання

¹ Слайди доступні на сайті: http://www.who.int/mental_health/resources/emergencies/en/

- Даними учасників (культура, мова, професія, допомагаюча роль)
- Типами кризових ситуацій, у яких учасники допомогатимуть

Публікація «Перша психологічна допомога: посібник для працівників на місцях» доступна безкоштовно різними мовами в електронному вигляді у форматі PDF², друковані копії можна замовити в книгарні ВООЗ³.

Також для огляду корисно ознайомитись із таким ключовим документом, який доступний безкоштовно декількома мовами: «Керівництво Міжвідомчого постійного комітету (IASC, 2007) з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації: перелік контрольних показників для використання на місцях»⁴.

Підготовка роздаткових матеріалів

Роздрукувати для надання учасникам стислу інструкцію з ППД на дві сторінки (див. Додаток 1) у перекладі на їхню рідну мову. За можливості, також підготувати роздаткові матеріали та інші матеріали, і видання «Перша психологічна допомога: посібник для працівників на місцях» рідною мовою. *Примітка:* Стислу інструкцію з ППД та роздаткові матеріали також можна знайти в документі «Перша психологічна допомога: посібник для працівників на місцях». Перевірити на веб-сайті ВООЗ наявність посібника в перекладі місцевою мовою.

Адаптувати орієнтаційні матеріали до культури та соціального контексту учасників. Наприклад, адаптуйте чи створіть нові сценарії, враховуючи місцевий контекст і тип кризової ситуації, з яким можуть стикнутися учасники.

Також адаптуйте програму орієнтації під ваші конкретні обставини, наприклад: вкажіть точний час початку і завершення.

Скористайтесь нижченаведеним контрольним переліком для перевірки, що всі надруковані матеріали готові до проведення орієнтації (див. Додатки):

² Див.: http://www.who.int/mental_health/publications/guide_field_workers/en/index.html

³ Див.: <http://apps.who.int/bookorders/>

⁴ Див.: <http://humanitarianinfo.org/iasc/pageloader.aspx?page=content-products-products&productcatid=22>

- Стисла інструкція з ППД місцевою мовою
- «Перша психологічна допомога: посібник для працівників на місцях» (електронна чи друкована версія)
- Програма семінару
- Попередній/заключний тест (за бажанням)
- Сценарії випадку та інструкції для проведення моделювання
- Інструкції з вправ на комунікацію
- Інструкції до вправи на роботу з вразливими групами населення
- Роздаткові матеріали (які також можна знайти в документі «Перша психологічна допомога: посібник для працівників на місцях»):
 - » Ефективна комунікація
 - » Як піклувальники можуть допомогти своїм дітям
- Письмова форма оцінювання

Підготовка місця проведення заходу

Вибір місця, де проходитиме орієнтація, частково залежить від ситуації. В умовах гострої кризової ситуації належні конференц-зали та обладнання можуть бути недоступними. Замість них можна скористатися альтернативними місцями для зустрічей, наприклад, наметами або провести орієнтацію просто неба. Для перевірки готовності відповідного місця проведення орієнтації скористайтесь таким контрольним переліком:

- Достатній простір для кількості людей, які беруть участь
- Достатній комфорт і безпека учасників
- Досить особистого простору і тиша. За необхідності, до початку орієнтації перевірте звукову систему на місці
- Столи та стільці не закріплені і їх можна легко переставляти для проведення рольової гри або групової роботи
- Ноутбук і РК-проектор, якщо є доступ до електромережі (в іншому випадку подумайте над доцільністю заздалегідь підготувати роздруковані роздаткові матеріали та слайди)
- Фліпчарт або біла дошка, маркери
- Клейка стрічка або кнопки, щоб закріплювати плакати
- Ручки і записники для учасників
- Журнал реєстрації учасників та бейджі з іменами (якщо такі використовуються)
- Прохолодні напої, чай, кава, печиво на перерви



РЕКОМЕНДАЦІЇ З ПРОВЕДЕННЯ ФАСИЛІТАЦІЇ

Як фасилітатор ви можете сприяти навчальному процесу шляхом:

1. Демонстрації навичок.
2. Створення безпечної та сприятливої атмосфери.
3. Використання методів навчання, які передбачають активну участь присутніх.
4. Раціонального використання часу.

Демонстрація навичок

Під час проведення орієнтації намагайтесь демонструвати навички та вміння надавати допомогу, яким ви хотіли навчити учасників:

- » Ваша поведінка має бути доброзичливою, невимушеною і спокійною, щоб заохотити учасників до активної роботи.
- » Демонструйте гарні навички вербальної і невербальної комунікації, щоб слова і мова тіла виражали вашу зацікавленість і щирість.
- » Проявіть позитивне ставлення, повагу і неупередженість.

Якщо ви працюєте в парі з іншим фасилітатором, покажіть, що ви команда і відчуваєте взаємну підтримку. Це має стати взірцем підтримки і турботи про себе та команду в польових умовах.

Створення безпечної та сприятливої атмосфери

Орієнтація з ППД включає моделювання та рольові ігри кризових ситуацій і стану дистресу. Це може торкнутися власного досвіду учасників, їхніх спогадів, почуттів і реакцій на минулі або теперішні події. Можливо, деякі учасники також безпосередньо постраждали від кризової ситуації, в якій тепер допомагатимуть. Як фасилітатор намагайтесь створювати безпечну і сприятливу атмосферу для орієнтації:

- » На початку орієнтації встановіть основні правила для підтримки продуктивної і сприятливої атмосфери для всіх.
- » Починаючи орієнтацію, усвідомлюйте, що це може стосуватись засмучуючих історій та особистого досвіду.
- » Стримуйте або зупиняйте будь-які обговорення, які групі здаються занадто пригнічуючими.
- » Якщо учасники знаходяться в стресі або звертаються до вас зі своїми занепокоєннями, будьте готові допомогти їм:

- » Вислухайте їх без осуду і допоможіть заспокоїтись.
- » Надайте їм можливості вибрати зручні варіанти участі у програмі орієнтації.
- » За необхідності й можливості перенаправте їх для отримання додаткової підтримки.

Використання методів навчання, які передбачають активну участь присутніх

Методи навчання, що залучають до роботи учасників, такі як моделювання ситуації, рольові ігри та сценарії випадків, є потужними інструментами для допомоги дорослим у розвитку навичок з надання ППД. Чим більшу кількість часу учасники працюватимуть над своїми навичками з комунікації та допомоги, тим більше користі вони отримують від орієнтації.

Коли учасники беруть на себе роль помічників або людей, які допомагають у кризовій ситуації, вони часто відчують відповідальність за те, що роблять і безпосередньо отримують досвід стосовно того, що слід і чого не слід робити і говорити. В учасників буде шанс застосувати свої навички з надання допомоги в безпечному навколишньому середовищі, де вони можуть отримати зворотний зв'язок і повчитися один в одного. Ці методи також дають можливість обговорити, як адаптувати ППД до місцевих умов.

Для деяких учасників такі навчальні методи можуть бути новими, і під час рольових ігор вони можуть ніяковіти. Допомогти їм можна, пояснивши, що необхідна хоробрість, щоб ризикнути помилитись перед колегами, і що дещо чудово вдаватиметься, а дещо гірше, оскільки вони лише практикуються в застосуванні навичок з надання ППД. У процесі навчання корисні як успіхи, так і невдачі.

Рекомендації для заохочення участі:

- » Почніть з представлень; таким чином, учасники зможуть познайомитися один з одним.
- » Познайомтесь і звертайтеся до учасників на ім'я (бейджі стануть у нагоді).
- » Запитайте учасників про їхні очікування від орієнтації.
- » Для пожвавлення атмосфери і активної участі використовуйте активатори (ігри).
- » Обмежуйте час лекції. Краще заохочуйте учасників до обміну ідеями та досвідом шляхом діалогу.

- » Відзначайте наявні знання і навички учасників з надання допомоги.
- » Підбадьорюйте учасників та будьте доброзичливі, коли вони практикують застосування нових навичок.
- » Завжди давайте відгуки делікатно: спочатку запитайте, «що пройшло добре», а потім — «що могло бути і краще».
- » Заохочуйте запитання і виділіть час на уточнення.
- » Будьте відкриті для відгуків про те, як проходить орієнтація, і вносьте зміни, якщо це необхідно.

Рекомендації для групової роботи:

- » Зверніть увагу на дуже тихих або сором'язливих учасників, або тих, хто домінує в обговореннях. Намагайтесь забезпечити можливість усім брати активну участь.
- » Слідкуйте, щоб під час групової роботи групи були оптимальні за кількістю учасників (4-6 осіб), щоб учасники могли вести діалог, і в ньому брали участь усі.

Рекомендації з адаптації до культурного та соціального контексту учасників:

- » Заохочуйте учасників придумувати приклади випадків, що стосуються контексту, в якому вони працюватимуть.
- » Запрошуйте учасників до обговорення того, як адаптувати ППД до їхньої культури.

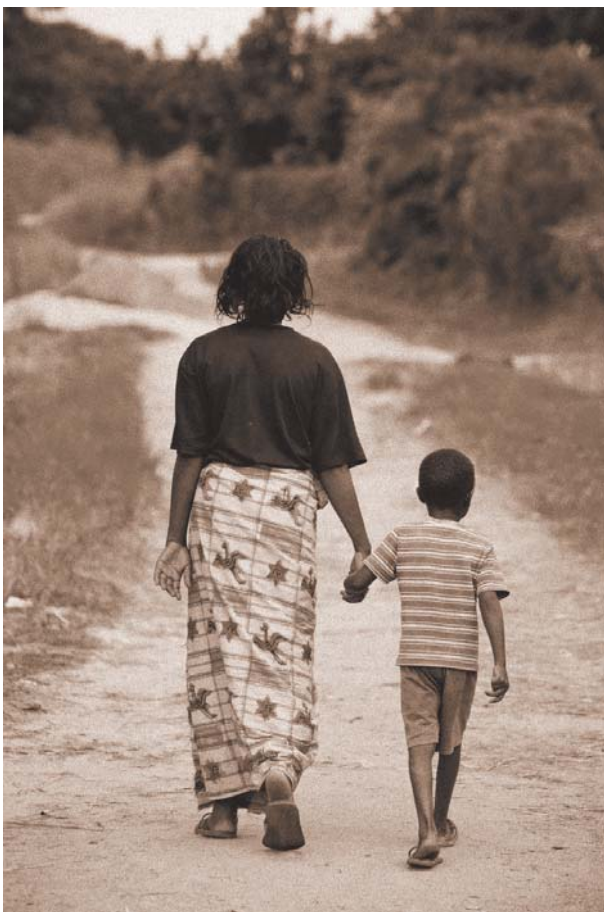
Це нормально, коли під час демонстрації ППД і фасилітатори, і учасники роблять помилки. Щоб впевнитись, що учасники зрозуміли, що таке гарні навички з надання ППД і чого слід уникати, наприкінці всіх практичних завдань чітко окреслюйте основні моменти або «ключові уроки». Запишіть основні моменти на дошці або покажіть слайди, і зробіть посилання на стислу інструкцію з ППД.

Раціональне використання часу

Планування робочого часу є невід'ємною частиною процесу ефективної фасилітації. Тут наведений приклад графіка орієнтації. Проте іноді важко оцінити, скільки часу забере рольова гра чи вправа, або ви можете вирішити виділити додатковий час на певну тему з метою роз'яснення. Розгляньте такі рекомендації щодо раціонального використання часу:

- » Запланувати час прибуття та реєстрації до початку тренінгу.

- » Розпочати та завершити орієнтацію вчасно.
- » На початку орієнтації обговорити з учасниками програму і дотримуватись загального розкладу (включаючи короткі перерви).
- » Не витратити багато часу на слайди. Краще передбачити достатньо часу на обговорення, рольові ігри та моделювання, під час яких учасники, ймовірно, вивчать найбільше матеріалу.
- » Контролювати тривалість рольових ігор, щоб вони не затягувались.
- » Якщо ви залучаєте перекладача, пам'ятайте, що орієнтація займе більше часу.
- » Передбачити час на заключні запитання, уточнення та оцінку наприкінці орієнтації.





ОРІЄНТАЦІЯ КРОК ЗА КРОКОМ



ЧОТИРЬОХГОДИННА ПРОГРАМА ОРІЄНТАЦІЇ (без урахування перерв)

Програму орієнтацій, тривалістю у цілий день подано в Додатку 11

Пункт програми	Тривалість	Тема/Вид діяльності
Початок орієнтації	10 хвилин	Прибуття та реєстрація учасників
Частина I (70 хвилин) Перша психологічна допомога (ППД): визначення та основні принципи	10 хвилин	Привітання та вступ: <ul style="list-style-type: none"> » Знайомство і очікування учасників » Мета та програма » Основні правила
	10 хвилин	Що спадає на думку, коли чуєте «ППД»? <ul style="list-style-type: none"> » Починаємо з турботи про себе Моделювання кризових ситуацій та обговорення Чим є і чим не є ППД: <ul style="list-style-type: none"> » ППД у рамках психічного здоров'я та психосоціальної підтримки » Психологічні реакції на кризові події » Основні чинники резильєнтності (захисту)
	15 хвилин	ППД: кому, коли і де?
	5 хвилин	Загальний огляд ППД: <ul style="list-style-type: none"> » Найчастіші потреби постраждалих осіб » Що необхідно помічникам » Підготуватися... Дивитися, Слухати та Направляти
Перерва	15 хвилин	
Частина II (85 хвилин) Застосування принципів дії ППД	20 хвилин	Групова робота за сценарієм випадку
	10 хвилин	Дивитися: <ul style="list-style-type: none"> » Проаналізуйте стан безпеки » Виявляйте осіб з очевидними нагальними базовими потребами » Виявляйте осіб у стані важкого дистресу
	30 хвилин	Слухати: <ul style="list-style-type: none"> » Рольова гра: слухання » Демонстрація: допомога людям заспокоїтись » Ефективна комунікація

	15 хвилин	Направляти: <ul style="list-style-type: none"> » Допоможіть людям задовольнити їхні базові потреби » Підтримуйте використання стратегій позитивного копіngu » Направляйте для отримання інформації » Допоможіть людям отримати соціальну підтримку Завершення надання допомоги
	10 хвилин	Адаптація до місцевих культурних традицій
Перерва	15 хвилин	
Частина III (85 хвилин) Рольові ігри з ППД, вразливі групи населення Повторний огляд ППД Турбота про себе та команду Оцінка	30 хвилин	Рольові ігри з ППД
	20 хвилин	Особи, які можуть потребувати особливої уваги
	10 хвилин	Повторний огляд ППД: <ul style="list-style-type: none"> » Етичні принципи «слід/не слід»
	10 хвилин	Турбота про себе і команду
	10 хвилин	Оцінка і завершення

МОДУЛІ ЧАСТИНИ І: ВИЗНАЧЕННЯ ТА ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ППД

Привітання та вступ (10 хвилин)

Завдання навчання:

По завершенню цієї сесії учасники повинні:

- » Розуміти загальні завдання, програму дій і методи орієнтації.
- » Погодити основні правила для створення продуктивної та сприятливої робочої атмосфери.

Матеріали:

- » Програма орієнтації.



Перша психологічна допомога. Посібник фасилітатора з орієнтації працівників на місцях

Знайомство і очікування учасників:

Як фасилітатор назвіть своє ім'я та організацію, яку ви представляєте (наприклад, організацію або заклад), а також коротко розкажіть про свій досвід у цій сфері.

Під час знайомства попросіть кожного учасника коротко назвати:

1. Своє ім'я.
2. Організацію або місце, звідки вони прибули.
3. Якщо орієнтацію розраховано на невелику групу (тобто менше ніж 15 учасників), можна також попросити учасників назвати одне їхнє очікування від орієнтації.
4. Не затягуйте процес представлення, особливо під час роботи з великою групою.

ОРІЄНТАЦІЯ, тривалістю у цілий день: ВПРАВА НА ВСТАНОВЛЕННЯ КОНТАКТУ

Гра — 5 хвилин

У цій вправі учасників запитують про їхній досвід у кризових ситуаціях, ставлячи прості запитання. У разі необхідності, адаптуйте запитання до ситуації та культурних традицій.

Попросіть учасників про таке: «Піднімайтесь і плескайте в долоні, якщо...»

- » Сьогодні ви витратили на дорогу сюди більше ніж одну годину.
- » Ви коли-небудь працювали в кризових умовах.
- » Ваш улюблений колір — синій.
- » Ви колись жили в місці, де сталася криза (наприклад, повінь).
- » Ви добре танцюєте/співаєте.
- » Ви коли-небудь надавали емоційну допомогу в кризовій ситуації.
- » Ви добре спали минулої ночі.

Мета і програма

Поясніть мету орієнтації «допомогти вам дізнатися, що варто говорити та робити для підтримки осіб, які нещодавно пережили кризову подію». ППД — це підхід, який також може стати в нагоді у нашій повсякденній роботі, а не лише під час масштабної кризи.

Перша психологічна допомога: Посібник для працівників на місцях



- Публікація ВООЗ:
http://www.who.int/mental_health/emergencies/en/
- Спільна робота:
 - Всесвітньої організації охорони здоров'я
 - War Trauma Foundation
 - World Vision International
- Схвалено 24-ма організаціями ООН/НУО
- Перекладено різними мовами

Перша психологічна допомога: Посібник фасилітатора з орієнтації працівників на місцях

Поясніть, що публікація «Перша психологічна допомога: посібник для працівників на місцях» є основним джерелом для проведення цієї орієнтації.

**Які питання ми розглянемо
під час тренінгу:**

- Що включає і не включає ППД
- Місце ППД у загальній системі заходів реагування
- ППД: Кому, коли і де
- Принципи дії: Підготуватися, Дивитися, Слухати і Направляти
- Навички ефективної комунікації
- Люди, які можуть потребувати особливої уваги
- Адаптація ППД до місцевого контексту
- Турбота про себе та членів команди

Перша психологічна допомога: Посібник фасилітатора з орієнтації працівників на місцях

Роздати роздруківки програми, швидко її переглянути, включаючи основні теми, які будуть охоплені, і час, відведений на них.

Поясніть, які методи використовуватимуться, і наголосіть на таких ключових моментах:

- » *Орієнтація зосереджуватиме увагу на практичних навичках і буде інтерактивною.*
- » *Вправи розроблені так, щоб дати можливість попрактикуватися і вчитися один в одного.*
- » *Ваша участь у процесі дуже важлива.*
- » *Усі присутні знаходяться в однаковій ситуації та практикуватимуться разом. Ми всі робитимемо як успіхи, так і припускати-мемося помилок. Саме так ми вчитимемося разом.*
- » *Скористайтеся цим шансом потренуватися і навчитися, щоб почуватися впевнено в реальних ситуаціях.*

Основні правила

Попросіть учасників подумати над тим, які основні правила нам слід встановити, щоб створити для кожного продуктивну і комфортну атмосферу. Запишіть їхні відповіді на фліпчарти. Остаточний список правил може включати таке:

- » Повертатися вчасно з перерви.
- » Вимкнути мобільні телефони.

- » Не перебивати того, хто говорить.
- » Зберігати конфіденційність: історії (про себе і про інших) не повинні покидати стіни цієї кімнати.
- » Не ділитися особистою інформацією, якою не готові ділитися з іншими.
- » Не називати імена або іншу інформацію, що може ідентифікувати особу, якщо розповідаєте про досвід іншої людини.
- » Поважати думки інших.
- » Брати активну участь у всіх вправах.
- » Давати відгук таким чином: спочатку — що вийшло добре, потім — що можна було б зробити краще.

Наприкінці наголосіть на тому, що орієнтація може стосуватися засмучуючих історій або особистого досвіду. Ми повинні ставитися один до одного тактовно. Надавати будь-якому учаснику, який відчуває дискомфорт під час вправи або обговорення теми, можливість звернутися до фасилітатора(-ів).

ОРІЄНТАЦІЯ, тривалістю у цілий день: ФАКУЛЬТАТИВНИЙ ПОПЕРЕДНІЙ ТЕСТ

5 хвилин

Див. запитання до попереднього/заключного тесту в Додатку 2. Дайте учасникам 5 хвилин для виконання попереднього тесту (дехто може попросити більше часу, але спробуйте виділити не більше ніж 10 хвилин). Ви можете знову дати учасникам тест наприкінці орієнтації, щоб оцінити вплив тренінгу на їхнє знання про ППД та впевненість у наданні ППД.

Примітка: не давайте цей тест, якщо в учасників недостатнє розуміння запитань через відмінності в мові або недостатній рівень грамотності.

Що спадає на думку, коли ви чуєте «ППД»? (10 хвилин)

Завдання навчання:

Наприкінці цієї сесії учасники повинні:

- » Розібратися в значенні терміна «ППД».
- » Мати загальне розуміння того, що передбачає надання ППД.
- » Розуміти важливість турботи про себе і команду.



ПІДКАЗКА ДЛЯ ФАСИЛІТАТОРА:

Це коротке, інтерактивне обговорення. Намагайтеся підтримувати швидкий темп діалогу, заохочуючи короткі відповіді, обмежуючи довгі відповіді або ж пропонуючи учасникам викрикувати ідеї.

Почніть із запитання: «*З якими кризовими подіями ви стикалися в житті або роботі?*» Ви можете запитати безпосередньо про:

- » Події, що вплинули на велику кількість людей одночасно (стихійні лиха, авіакатастрофа, війна/конфлікт).
- » Події, що вплинули на окремих людей (автомобільна аварія, грабіж, пожежа).

Кризові події, з якими ви стикалися

- Масштабні події, що вплинули на багатьох людей
 - Стихійні лиха, авіакатастрофа, війна/конфлікт
- Події, що вплинули на окремих осіб
 - Автомобільна аварія, грабіж, пожежа
- Які фізичні, соціальні та психологічні реакції бувають у людей?
- Що було зроблено для допомоги і підтримки людей?

Перша психологічна допомога: Посібник фасилітатора з орієнтації працівників на місцях

Запитайте учасників, яка реакція була у людей на кризові події. Потім запитайте про те, що було зроблено для допомоги та підтримки постраждалих, особливо в емоційному і соціальному планах: «*Що було корисного з того, що говорили або робили в цих ситуаціях?*» Нехай учасники коротко перерахують кілька пунктів. Це дасть їм деякі ідеї про те, що говорити і робити у вправі на моделювання.

Потім запитайте: «*Що спадає на думку, коли ви чуєте “перша психологічна допомога”?*»

Що спадає на думку, коли ви чуєте...

«Перша психологічна допомога»

Перша психологічна допомога: Посібник фасилітатора з орієнтації працівників на місцях

Дозвольте учасникам вільно ділитися ідеями та залучайте усю групу до обговорення. Деякі відповіді можуть чітко відображати різноманітні аспекти ППД, такі як надання емоційної підтримки, допомога людям у задоволенні практичних потреб, вислуховування їх тощо. Учасники також можуть давати неправильні відповіді, які знаходяться за межами ППД, такі як консультація психолога, лікування або психотерапія. Повторюйте відповіді, що точно відображають суть ППД.

Поясніть учасникам, що незважаючи на термін перша «психологічна» допомога, участь у цій орієнтації не зробить їх консультуючим психологом або психотерапевтом. Однак вони навчаться, як підтримувати людей у дистресі гуманним та практичним способом.

Почнемо з турботи про себе

Поміркуйте і запишіть:

- Як я дбаю про себе. Що я роблю для цього?
- Як моя команда, сім'я, колеги дбають про себе?

Збережіть записане для подальшого обговорення



Перша психологічна допомога: Посібник фасилітатора з орієнтації працівників на місцях

Поясніть учасникам, що перш ніж ми перейдемо до решти вправ, дуже важливо подбати про себе. В ролі помічників у кризових ситуаціях нам потрібно дбати про власне благополуччя, завдяки чому ми зможемо краще піклуватись про інших.

Попросіть учасників поміркувати і записати на аркуші паперу:

- » *Що ви робите для турботи про себе та управління стресом?*
- » *Як ваша команда (колеги, сім'я) піклуються один про одного?*

Попросіть їх зберегти записи, оскільки трохи пізніше ми повернемося до обговорення цих запитань.

Моделювання кризової події та обговорення (20 хвилин)

Завдання навчання:

Наприкінці сесії учасники повинні:

- » Випробувати себе в ролі помічника або людини у стані дистресу в кризовій ситуації.
- » Вміти описати, який вид допомоги потрібен різним типам людей.
- » Вміти описати корисні і некорисні висловлювання або дії під час надання ППД.
- » Розуміти, які навички і знання необхідно розвивати для ефективного надання ППД.
- » Розуміти проблеми безпеки під час надання ППД у кризових ситуаціях.

Матеріали:

- » Роздайте кожній групі інструкції для моделювання (див. Додаток 3).

! ПІДКАЗКА ДЛЯ ФАСИЛІТАТОРА:

Ця вправа залучає всіх учасників і допомагає їм звикнути до рольових ігор.

Дайте учасникам 5 хвилин на підготовку до їхніх ролей. Саме ж моделювання має тривати не довше ніж 5 хвилин. Ця вправа може бути досить активною, тому дайте учасникам час повернутися на свої місця або привести кімнату в порядок, якщо вони пересували меблі тощо. Розподіліть час так, щоб залишити 10 хвилин на обговорення.

Запропоноване моделювання описує землетрус, що стався в межах міста. Подумайте про те, щоб розробити інше моделювання,

якщо ця тема може бути потенційно стресовою для учасників (наприклад, якщо вони нещодавно пережили подібний випадок).



Перша психологічна допомога. Посібник фасилітатора з орієнтації працівників на місцях

Розділіть учасників на дві групи. Група 1 має грати роль постраждалих, а Група 2 — помічників (див. Додаток 3). Дайте 5 хвилин на підготовку. Заохочуйте учасників обох груп триматися ролі до кінця моделювання, щоб це було максимально реалістично. Група 1 залишається в кімнаті з (основним) фасилітатором. Після інструктажу Група 2 залишає кімнату. Якщо є другий фасилітатор, він може вийти разом з Групою 2 і надати подальшу інформацію або відповіді на запитання.

Якщо другого фасилітатора немає, коротко обговоріть з Групою 1 її інструкцію, дайте відповіді на запитання, попросіть її увійти в роль і, в разі необхідності, пересуньте меблі.

Потім проведіть кілька хвилин з Групою 2 за межами кімнати, відповідаючи на запитання і попросіть її вирішити, як зорганізуватися і підготуватися до того, що вона може побачити в кімнаті.

Перевірте, чи готові учасники Групи 1, а потім запросіть Групу 2 увійти.

Інструкція для Групи 1

У місті посеред робочого дня стався сильний землетрус. Обвалилися будівлі, є руйнування великого масштабу, і ви знаходитесь серед великої кількості постраждалих. Ваша група складається з різних людей (молодих та старих, чоловіків і жінок), які вижили під

час землетрусу та прибувають до притулку, де надають допомогу. На вас усіх землетрус вплинув по-різному, але ви всі засмучені, проте ні в кого немає поранень, що загрожують життю. Можна вибрати роль зі списку нижче або ж вигадати близьку собі роль. Грайте роль протягом усього моделювання (близько 5 хвилин). За мить прибудуть деякі люди, щоб надати вам підтримку.

Ролі:

- » Дитина без супроводу — самотня, перелякана, віком близько 10 років.
- » Вагітна жінка з дитиною.
- » Дуже засмучена, але неушкоджена особа, яка загубила сім'ю під час катастрофи.
- » Особа в стані шоку, яка не може говорити.
- » Особа з пораненнями, що не загрожують життю.
- » Схвильована особа, яка засмучена і починає засмучувати інших.
- » Особа, яка відносно спокійна та може розповісти, що трапилося.
- » Немічна літня людина.

Інструкції для Групи 2

Ви дізналися, що нещодавно посеред робочого дня в центрі міста стався землетрус. Багато людей постраждали, будівлі зруйновані. Ви і ваші колеги відчули поштовхи, але з вами все гаразд. Обсяг пошкоджень невідомий. Вас попросили надати допомогу в місцевому притулку тим, хто вижив, на яких землетрус вплинув по-різному. У Вас є 5 хвилин, щоб продемонструвати, як ви надаватимете ППД. (Ні в кого з постраждалих, яких ви зустрінете, немає травм, які загрожують життю.)

У вас є кілька хвилин, щоб вирішити, як ви підійдете до ситуації. Можливо, ви захочете виконувати роль, яка є для вас звичною під час надання допомоги в кризовій ситуації (якщо це частина вашої роботи), або ж виберете якусь іншу роль. Постарайтеся не сміятися під час вправи. За сигналом заходьте на місце подій.

Залежно від досвіду учасників під час катастроф, вони виконуватимуть свої ролі по-різному. Учасники Групи 1, виконуючи свої ролі, можуть лежати на підлозі та стогнати. Учасники Групи 2 можуть сприймати ситуацію як хаос, поки вони намагатимуться визначити потреби постраждалих і надавати допомогу. Можливо, через хаос їм буде складно дотримуватися заздалегідь підготов-

леного плану. Ви як фасилітатор не повинні втручатися або давати поради. Ходіть по кімнаті, спостерігайте і за необхідності робіть записи щодо різних аспектів взаємодії — як корисних, так і шкідливих — з огляду на ППД. Наприклад, звертайте увагу на взаємодію, яка або сприяє безпеці як помічника, так і постраждалого, або може бути небезпечною.

Зупиняйте моделювання, коли вважаєте за потрібне (в межах 5 хвилин), зазвичай коли набереться достатньо ключових моментів, на які можна спиратися, або коли у помічників вичерпалися ідеї щодо корисних речей, які вони можуть сказати або зробити, або ж коли учасники втомилися. Ви можете зупинити моделювання таким чином: *«Час вийшов! Давайте зупинимось і повернемося в наш звичайний стан!»*

Дайте учасникам кілька хвилин, щоб вийти з ролі та заспокоїтися, і в разі необхідності привести кімнату в порядок.

Моделювання ППД: Обговорення



- Як ви почувалися в ролі помічника, що реагує на ситуацію?
 - З чим ви добре впоралися в ролі помічника? Чи виникло у вас відчуття, що ви дійсно маєте вплив на ситуацію?
 - Що ви могли зробити краще в ролі помічника?
-
- Як ви почувалися в ролі постраждалого від катастрофи?
 - Яку допомогу чи підтримку ви відчували з боку помічників?
 - Чи було щось з того, що помічники зробили або сказали, НЕ корисним, та чи можна було б щось зробити краще?

Перша психологічна допомога: Посібник фасилітатора з орієнтації працівників на місяцях

Під час дискусії пам'ятайте про метод надання зворотного зв'язку і спочатку запитайте, що пройшло успішно, а потім про те, що можна було зробити краще.

Почніть обговорення з групи помічників (Групи 2), запитуючи про їхній досвід:

- » *Як ви почувалися в ролі помічника, що реагує на ситуацію?*
- » *З чим ви добре впоралися в ролі помічника? Чи виникло у вас відчуття, що ви дійсно маєте вплив на ситуацію?*
- » *Що ви могли зробити краще в ролі помічника?*

Обговорення необхідно проводити так, щоб усі учасники Групи 2 могли висловити свою думку. Переконайтеся, що кожен спочатку сказав щось позитивне перед тим, як критикувати надану допомогу. Зауважте, що це була складна ситуація, і що в реальному житті кризові ситуації часто є хаотичними. Надайте зворотний зв'язок, вказуючи на речі, які було зроблено добре (правильні методи надання підтримки, гарантування безпеки людей та ін.), і речі, які можна було зробити краще.

Потім запитайте у постраждалих (Групи 1) про їхній досвід:

- » *Як ви почувалися в ролі постраждалого внаслідок катастрофи?*
- » *Яку допомогу чи підтримку ви відчували?*
- » *Чи було щось з того, що помічники зробили або сказали, НЕ корисним, та чи можна було б щось зробити краще?*

Беріть до уваги, що учасники, які виконували роль постраждалих, можуть переживати відповідні емоції. Переконайтеся, що спочатку вони дають позитивний відгук помічникам, а потім — конструктивну критику. Також надайте зворотний зв'язок постраждалим стосовно їхньої гри та наголосіть на важливих моментах, які ви помітили під час взаємодії між помічниками та постраждалими.

Відзначте, що вправа була досить складною, та подякуйте людям за участь.

Якщо вам здається, що через вправу група надто збуджена або тривожна, можна провести коротку вправу на заспокоєння. Наприклад, запропонуйте учасникам спокійно і зручно сісти на свої місця. Тихим, заспокійливим тоном попросіть учасників міцно притиснути ноги до підлоги, а долоні покласти на коліна. Попросіть їх звернути увагу на дихання і зробити три повільні вдихи і видихи. (Див. Розділ 3.3 видання «Перша психологічна допомога: посібник для працівників на місцях» для додаткових інструкцій, як допомогти людям заспокоїтися.)

Що таке ППД, і чим ППД не є (10 хвилин)

Завдання навчання:

Наприкінці сесії учасники повинні:

- » Вміти визначити, що таке ППД, і чим ППД не є.
- » Розуміти місце ППД у загальній системі реагування під час надзвичайної ситуації, включаючи психічне здоров'я і психосоціальну підтримку.
- » Виявити відношення між ППД і ключовими (захисними) факторами резильєнтності.

Що таке ППД?

- Гуманна, підтримуюча, практична допомога особам, які нещодавно пережили сильний стрес, що передбачає:
 - Ненав'язливе практичне піклування і підтримку
 - Оцінку потреб
 - Допомогу людям у задоволенні базових потреб (їжа, вода)
 - Вміння вислухати людей, не змушуючи їх говорити
 - Втішання, спроби заспокоїти людей
 - Допомогу людям в отриманні інформації, послуг, соціальної підтримки
 - Захист людей від подальшої шкоди

Перша психологічна допомога: Посібник фасилітатора з орієнтації працівників на місцях

Дайте визначення ППД з видання «Першої психологічної допомоги: посібник для працівників на місцях» і пов'яжіть це з тим, як учасники допомагали постраждалим під час моделювання.

ППД — це... гуманна, підтримуюча, практична допомога особам, яка нещодавно пережили сильний стрес, що передбачає:

- » Ненав'язливе практичне піклування і підтримку.
- » Оцінку потреб.
- » Допомогу людям у задоволенні базових потреб (їжа, вода).
- » Уміння вислухати людей, не змушуючи їх говорити.
- » Втішання, спроби заспокоїти людей.
- » Допомогу людям в отриманні інформації, послуг, соціальної підтримки.
- » Захист людей від подальшої шкоди.

Чим ППД не є?

- Це НЕ щось, чим можуть займатися лише спеціалісти
- Це НЕ професійна психологічна консультація
- Це НЕ «психологічний дебрифінг»
 - і не детальне обговорення гнітючої події
- Це НЕ прохання до осіб проаналізувати те, що трапилося, та хронологічно розповісти про події
- Хоча ППД передбачає готовність вислухати історії людей, це НЕ примушування осіб розповідати свою історію та НЕ детальне розпитування про те, як вони почуваються, що трапилося

Перша психологічна допомога: Посібник фасилітатора з орієнтації працівників на місцях

Потім поясніть, чим ППД не є. Існують популярні неправильні уявлення про ППД, які частково виникають через присутність слова «психологічна» в назві. Насправді, ППД включає інтервенції, направлені на соціальну і практичну підтримку, на додаток до втішання і турботи про емоційний стан.

Дуже важливо наголосити на тому, що ППД:

- » Це НЕ щось, чим можуть займатися лише спеціалісти.
- » Це НЕ професійна психологічна консультація.
- » Це НЕ «психологічний дебрифінг». Цей термін стосується особливого виду інтервенцій, під час яких осіб, що нещодавно пережили кризову подію, просять коротко, але систематично переповісти їхнє сприйняття, думки і емоційні реакції на подію. ППД рекомендовано ВООЗ і багатьма іншими експертними групами як альтернатива психологічному дебрифінгу.
- » Це НЕ прохання до осіб проаналізувати те, що трапилося, та хронологічно розповісти про події.
- » Хоча ППД передбачає готовність вислухати історії людей, це НЕ примушування осіб розповідати свою історію та НЕ детальне розпитування про те, як вони почуваються, що трапилося.

Роз'ясніть піраміду МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки (ПЗПСП) (адаповану з дозволу)⁵, яка демонструє місце ППД у системі заходів з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки після кризової події. Нижній рівень піраміди відображає потребу в базових послугах і безпеці, які необхідно надавати

⁵ Для детальнішого опису Керівництва МПК див. http://www.who.int/mental_health/emergencies/guidelines_iasc_mental_health_psychosocial_june_2007.pdf



Перша психологічна допомога:

Посібник фасилітатора з орієнтації працівників на місцях

у безпечний і соціально-відповідний спосіб, щоб не посягати на гідність людини та її благополуччя. На наступному рівні багатьом людям, швидше за все, будуть потрібні інтервенції, які посилюють підтримку громади і сім'ї.

Піднімаючись вище по піраміді, деяким людям може знадобитися цільова неспеціалізована підтримка. Сюди входять базова емоційна і практична підтримка, така як ППД. На вершині піраміди — невелика кількість людей потребуватиме клінічної допомоги, яка може включати ліки чи психотерапію, і яка зазвичай передбачає залучення персоналу ПМСД або психіатра.

Реакція на кризові події

- У різних людей різна реакція на події
- Які фактори впливають на реакцію?



Перша психологічна допомога:

Посібник фасилітатора з орієнтації працівників на місцях

Поясніть учасникам, що у людей може бути різна психологічна реакція на події. Запитайте у групи, чи можуть вони перерахувати кілька факторів, які можуть вплинути на реакцію людини. Ці чинники включають:

- » Природу і серйозність події, яку вони пережили.
- » Попередній досвід перебування у кризових подіях.
- » Підтримку, яку вони отримують у своєму житті від інших людей.
- » Їхнє фізичне здоров'я.
- » Їхню особисту і сімейну історію проблем з психічним здоров'ям.
- » Їхню культуру і традиції.
- » Їхній вік (наприклад, діти різного віку реагують по-різному).

Чому ППД?

- У довгостроковій перспективі люди справляються з наслідками кризи краще, якщо вони...
 - Почуваються в безпеці, спокійні, мають надію і зв'язок з іншими
 - Мають доступ до соціальної, фізичної та емоційної підтримки
 - Віднаходять відчуття контролю завдяки можливості допомогти собі



Перша психологічна допомога: Посібник фасилітатора з орієнтації працівників на місця

Поясніть учасникам, що існують докази наявності певних ключових (захисних) факторів резильєнтності в людей, які раніше мали досвід кризової події⁶. Докази свідчать, що в довгостроковій перспективі люди відчують себе краще, якщо вони:

1. Почуваються в безпеці, мають зв'язок з іншими людьми, спокійні, мають надію.
2. Мають доступ до соціальної, фізичної та емоційної підтримки.
3. Віднаходять відчуття контролю завдяки можливості допомогти собі самостійно.

Ці фактори є важливою складовою ППД.

⁶ *Hobfoll S., Watson P., Bell C., Bryant R., Brymer M., Friedman M., et al. (2007) Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. Psychiatry 70 (4): 283–315.*

ППД – Кому, Коли і Де (15 хвилин)

Завдання навчання:

Наприкінці сесії учасники повинні:

- » Знати, хто може отримати користь від ППД, і кому потрібна більш спеціалізована підтримка.
- » Знати, КОЛИ можна надавати ППД.
- » Розуміти, де можна надати ППД безпечно та з належною повагою до гідності і приватності постраждалої особи.

Групова вправа (5 хвилин)

Після кризової події...

- ХТО може отримати користь від ППД?
- КОМУ потрібна більш спеціалізована підтримка
- КОЛИ слід надавати ППД?
- ДЕ слід надавати ППД?

Перша психологічна допомога Посібник фасилітатора з орієнтації працівників на місцях

Розділити учасників на чотири групи і поставити кожній групі одне із запитань зі слайда:

- » Група 1: ХТО може отримати користь від ППД?
- » Група 2: Кому потрібна більш спеціалізована підтримка?
- » Група 3: КОЛИ слід надавати ППД?
- » Група 4: ДЕ слід надавати ППД?

Дайте 5 хвилин для групового обговорення, а потім попросіть групи розповісти всім про результат обговорення. Після того, як кожна група виступить, ви можете використати інформацію на наступних чотирьох слайдах для прояснення ключових моментів.

Звіт Групи 1: ХТО може отримати користь від ППД?

У разі необхідності, скористайтесь такими запитаннями для по-
гвдження обговорення:

- » Чи можна надавати ППД дитині? Чи доречно надавати ППД ко-
жному, з ким ви зустрінетеся?

ППД: Кому?

- Людям у стані важкого дистресу, які нещодавно пережили стресові події
- Можна надавати і дітям, і дорослим.
- Не всі, хто пережили кризові події, потребують або хочуть отримати ППД:
 - Не нав'язуйте свою допомогу тим, хто цього не хоче, але будьте відкриті для тих, кому підтримка може знадобитися

Перша психологічна допомога. Посібник фасилітатора з орієнтації працівників на місцях

Поясніть, що ППД можна надавати будь-якій людині незалежно від віку, статі, соціального статусу тощо. Але не всі захочуть або потребуватимуть ППД. Дуже важливо не нав'язувати свою допомогу тим, кому вона не потрібна, а також слід найраціональніше ви-
користовувати наявні ресурси (ви не зможете допомогти всім). ППД розрахована на людей, що знаходяться в стані дистресу.

Звіт Групи 2: КОМУ потрібна більш спеціалізована підтримка?

Кому потрібна більш спеціалізована підтримка, ніж ППД?

- Особи із небезпечними для життя пораненнями
- Особи, засмучені настільки, що вони не здатні дбати про себе чи дітей
- Особи, які можуть заподіяти собі шкоду
- Особи, які можуть завдати комусь шкоди чи поставити під загрозу життя інших



Перша психологічна допомога. Посібник фасилітатора з орієнтації працівників на місцях

За необхідності, пожвавте обговорення запитанням про те, хто під час моделювання потребував більш спеціалізованої підтримки, ніж ППД.

Поясніть, що деякі люди можуть потребувати більш спеціалізованої підтримки, ніж ППД. До таких людей належать:

- » Особи з небезпечними для життя пораненнями.
- » Особи засмучені настільки, що вони не здатні дбати про себе чи дітей.
- » Особи, які можуть заподіяти собі шкоду.
- » Особи, які можуть завдати комусь шкоди чи поставити під загрозу життя інших.

Звіт Групи 3: КОЛИ слід надавати ППД?

ППД: Коли?

- Під час першого контакту з постраждалими людьми, зазвичай відразу ж після кризової події, але іноді через кілька днів або тижнів

Перша психологічна допомога. Посібник фасилітатора з орієнтації працівників на місцях

За необхідності, скористайтесь такими запитаннями для пожвавлення обговорення:

- » *Коли, на вашу думку, ви зустрінете людей, яким допомагати-мете? Через який час після кризової події?*

Поясніть, що ППД можна пропонувати відразу ж після кризової події (наприклад, якщо ви знаходитесь на місці автомобільної аварії) або навіть через кілька тижнів після події (наприклад, після масштабної природної катастрофи). Якщо через кілька днів або навіть тижнів після події люди перебувають у стані гострого дистресу, ППД все одно може принести користь.

Звіт Групи 4: ДЕ слід надавати ППД?

За необхідності, скористуйтеся такими запитаннями для поглиблення обговорення:

- » Чи можна надавати ППД на місці події? Чому — так чи ні?
- » Чи потрібна приватність для надання ППД? В яких ситуаціях? Яка приватність є культурно прийнятною.

ППД: Де?

- У будь-якому безпечному для вас місці
- В ідеалі — у місці, яке гарантує приватність (якщо доречно) з метою захисту конфіденційності та гідності постраждалої особи

Перша психологічна допомога Посібник фасилітатора з орієнтації працівників на місцях

Поясніть учасникам, що найважливіший момент у запитанні «ДЕ слід надавати ППД» — це «безпека» для них самих і тих, кому вони допомагають. Було б украй небажано наражати себе на небезпеку, прямуючи до небезпечного місця для надання допомоги, не слід також ризикувати безпекою тих, кому ви допомагаєте. ППД можна надавати в будь-якому безпечному місці.

У певних ситуаціях доречно під час надання ППД знайти місце з достатньою приватністю. Усамітнення може бути дуже важливим для почуття гідності людини (наприклад, щоб захистити їх від зівак або ЗМІ). Наприклад, коли ви розмовляєте зі згвалтованою людиною. Однак з певних етнічних чи культурних причин під час спілкування наодинці необхідна обережність. Наприклад, потрібна обережність під час спілкування щодо реальної чи гаданої експлуатації або насильства, особливо з дітьми, в усамітненому місці.

Огляд ППД (5 хвилин)

Якби сталася подібна криза...

- Чого б ви потребували як ПОСТРАЖДАЛА ОСОБА?



- Чого б ви потребували як ПОМІЧНИК?

Перша психологічна допомога Посібник фасилітатора з орієнтації працівників на місцях

ОРІЄНТАЦІЯ, тривалістю у цілий день: ВПРАВА

10 хвилин

Для виконання цієї вправи учасникам потрібно взяти аркуш паперу і скласти його вздовж навпіл. Далі попросіть їх уявити, що сталася масштабна криза. Попросіть їх на лівій стороні аркуша коротко перерахувати свої потреби, як постраждалих осіб. Справа записати те, що вам, як помічнику, знадобиться під час кризової події. На цю вправу дайте 3 хвилини.

Попросіть групу зачитати що-небудь з того, що вони перерахували на лівій стороні аркуша — що їм знадобиться, як постраждалим особам під час кризової події. Завершіть обговорення коротким викладом найчастіших потреб серед постраждалих.

Орієнтація, тривалістю у цілий день

Найчастіші потреби людей після кризової події:

- Базові потреби: житло, їжа, вода, санітарні умови
- Медичні послуги для поранених або допомога людям із хронічними захворюваннями
- Зрозуміла і достовірна інформація про подію, близьких, наявні послуги
- Можливість зв'язатися з близькими
- Доступ до особливої підтримки, пов'язаної з культурою або релігією
- Отримання консультування та залучення до ухвалення важливих рішень

Перша психологічна допомога Посібник фасилітатора з орієнтації працівників на місцях

Людам, що опинились у кризі, часто потрібне таке:

- » Практичні речі — ковдра, їжа, вода, тимчасове житло.
- » Медичні послуги для поранених або допомога людям із хронічними захворюваннями.
- » Безпека й захист.
- » Інформація — про подію, близьких людей, доступні послуги.
- » Хтось, хто готовий їх вислухати.
- » Можливість зв'язатися з близькими.
- » Особлива підтримка, пов'язана з культурою або релігією.
- » Консультування з людьми та залучення їх до ухвалення важливих рішень.

Тепер попросіть учасників коротко розповісти про деякі потреби помічників, які вони записали на правій частині аркуша. Відповіді можуть включати:

- » Інформацію про подію.
- » Інформацію про постраждалих.
- » Чи безпечно вирушати на місце події.
- » Практичну підтримку, яку можна запропонувати постраждалим (наприклад, їжу, воду).
- » Інформацію про те, хто ще допомагає, і який вид підтримки вони надають.

Поясніть, що ППД розроблена для задоволення потреб постраждалих осіб, включаючи потребу в практичній допомозі, емоційній підтримці та зв'язку з близькими, надання інформації і послуг. Також вона розроблена для помічників, щоб у них була основа того, як готуватися до надання допомоги, а також, щоб вони мали необхідні навички та ресурси для найкращої підтримки постраждалих осіб.

Підготуватися

- Ознайомтеся з інформацією про кризову подію
- Дізнайтеся про наявні послуги та види підтримки
- Дізнайтеся про занепокоєння щодо безпеки та захисту

- Кризові ситуації часто супроводжуються хаосом
- Часто вони вимагають невідкладних заходів



За можливості, ДО того, як ви прибудете на місце кризи, постарайтесь отримати достовірну інформацію, щоб переконатися, що ви будете у безпеці та зможете ефективно працювати.

Перша психологічна допомога. Посібник фасилітатора з орієнтації працівників на місцях

Перший крок ППД — це ПІДГОТОВКА. Поясніть, що кризові ситуації призводять до хаосу і вимагають негайних дій. Однак дуже важливо, за можливості, ПІДГОТУВАТИСЯ ДО того, як ви поїдете на місце події.

Підготуватися	Перш ніж прибути на місце події, постарайтеся дізнатися про...
Кризову подію	<ul style="list-style-type: none"> • Що трапилось? • Де? • Коли? • Хто постраждав, їхня кількість?
Доступні послуги	<ul style="list-style-type: none"> • Хто задовольняє базові потреби (невідкладна медична допомога, їжа, житло)? • Коли і де люди можуть отримати доступ до послуг? • Хто надає допомогу, зокрема серед представників громади
Безпеку та захист	<ul style="list-style-type: none"> • Криза вже закінчилася чи досі триває (поштовхи після основного землетрусу, сугинки)? • Які небезпеки є в середовищі? • Чи є такі місця, які потрібно уникати через небезпеку або відсутність дозволу знаходитись на певній території?

Перша психологічна допомога: Посібник фасилітатора з орієнтації працівників на місцях

Покажіть цей слайд і/або поясніть, що для підготовки до ролі помічника необхідно спробувати дізнатися про:

- » **Кризову подію** — що сталося, де, коли, скільки людей постраждало, хто вони?
- » **Доступні послуги та підтримку** — хто надає базові послуги, де і як люди можуть отримати доступ до підтримки/послуг, хто ще надає допомогу?
- » **Безпеку та захист** — чи завершилась криза, чи досі триває, які небезпеки можуть підстерігати на місці, які місця слід уникати через небезпеку або заборону перебування?



Перша психологічна допомога: Посібник фасилітатора з орієнтації працівників на місцях

Принципами дії ППД є: **Підготуватися... Дивитися, Слухати і Направляти**. Для того, щоб учасникам було легше запам'ятати, «Дивитися», «Слухати» і «Направляти» проілюстровані картинками. Жартома можна на собі показати ці принципи під час їх перерахування або навіть попросити учасників зробити це разом з вами.

Оголосіть учасникам, що зараз буде коротка перерва. Після повернення у них буде шанс застосувати принципи дії під час сценарію події. Поцікавтесь, чи є запитання щодо пройденого матеріалу, а також попросіть дати короткий відгук про те, як проходить орієнтація, щоб ви могли надалі внести будь-які необхідні зміни.

Перерва (15 хвилин)

МОДУЛІ ЧАСТИНИ II: ЗАСТОСУВАННЯ ПРИНЦИПІВ ДІЇ ППД

Групова робота над сценарієм випадку (20 хвилин)

Завдання навчання:

Наприкінці сесії учасники повинні:

- » Вміти описати принципи дії: Підготуватися... Дивитися, Слухати і Направляти
- » Вміти описати, як застосувати принципи дії ППД відповідно до сценарію випадку.

Матеріали:

- » Роздаткові матеріали, які описують сценарій випадку та інструкції (див. Додаток 4)
- » 2-сторінкову стислу інструкцію з ППД місцевою мовою (див. Додаток 1)

ППД: Принципи дії	
Підготуватися	<ul style="list-style-type: none">• Ознайомтеся з інформацією про кризову подію• Дізнайтеся про наявні послуги та види підтримки• Дізнайтеся про занепокоєння щодо безпеки та захисту
Дивитися	<ul style="list-style-type: none">• Проаналізуйте стан безпеки• Виявляйте осіб з очевидними нагальними базовими потребами• Виявляйте осіб у стані дистресу
Слухати	<ul style="list-style-type: none">• Зверніться до осіб, яким може бути потрібна підтримка• Розпитайте про потреби та занепокоєння особи• Вислухайте людей та допоможіть їм заспокоїтися
Направляти	<ul style="list-style-type: none">• Допоможіть людям задовольнити їхні базові потреби і отримати доступ до послуг• Допоможіть людям впоратися з проблемами• Надайте їм інформацію• Допомогайте людям зв'язатися з їхніми близькими, а також отримати соціальну підтримку

Перша психологічна допомога: Посібник фасилітатора з орієнтації працівників на місцях

Під час підготовки до групової роботи більш детально представте принципи дії ППД, показуючи цей слайд і/або попросивши учасників проглянути 2-сторінкову стислу інструкцію з ППД.

Сценарії випадку

1. Стихійне лихо 
2. Насильство і переміщення 
3. Нещасний випадок 

Перша психологічна допомога: Посібник фасилітатора з орієнтації працівників на місцях

Попросіть учасників розділитися на три групи, кожній з яких ви призначите сценарій випадку, роздавши матеріали, що його описують, та інструкції (Додаток 4). Також надайте 2-сторінкову стилізовану інструкцію з ППД місцевою мовою (Додаток 1), яку учасники зможуть використовувати під час роботи над сценаріями подій.

Сценарії випадку розроблені для ілюстрації та вивчення питань про те, як можна застосувати ППД у різних контекстах і ситуаціях.

Групова робота за сценарієм випадку

Подумайте про те: 1) які є нагальні потреби, і що ви, як постраждала особа, потребуєте найбільше; 2) що вам знадобиться, як помічників, для надання допомоги:

- Як ви ПІДГОТУЄТЕСЬ до надання допомоги?
- На що вам потрібно буде ДИВИТИСЬ на місці подій?
- Що потрібно враховувати, коли ви збираєтесь СЛУХАТИ людей?
- Як ви будете НАПРАВЛЯТИ людей — що їм потрібно, які ресурси ви можете задіяти?

Перша психологічна допомога. Посібник фасилітатора з орієнтації працівників на місцях

Групова робота (10 хвилин)

Проінструкуйте кожну групу стосовно того, що їм дається 10 хвилин на обговорення сценарію випадку, використовуючи інструкції на слайді вище і питання в роздаткових матеріалах:

Подумайте про те: 1) які є нагальні потреби, і що ви, як постраждала особа, будете вважати найбільш корисним; 2) що вам знадобиться, як помічників, для надання допомоги:

- » *Як ви ПІДГОТУЄТЕСЬ до надання допомоги?*
- » *На що вам потрібно буде ДИВИТИСЬ на місці події?*
- » *Що потрібно враховувати, коли ви збираєтесь СЛУХАТИ людей?*
- » *Як ви будете НАПРАВЛЯТИ людей — що їм потрібно, які ресурси ви можете залучити?*

Поясніть учасникам, що їхній сценарій випадку також включає рольову гру, яку кожна група має підготувати і продемонструвати пізніше під час орієнтації.

Коротке обговорення (5 хвилин)

Попросіть кожну групу описати що-небудь одне, що зацікавило їх під час групового обговорення.

Підготуватися... Дивитися, Слухати, Направляти.

ОРІЄНТАЦІЯ, тривалістю у цілий день: РОБОТА З ПОСТЕРАМИ ПІСЛЯ ГРУПОВОЇ РОБОТИ НАД СЦЕНАРІЄМ ВИПАДКУ

20 хвилин

Під час групової вправи кожна група має записати на плакаті свої відповіді та думки стосовно принципів дії ППД «Підготуватися... Дивитися, Слухати, Направляти». Готові плакати розмістіть на фліпчарті, щоб їх могли бачити інші групи. Попросіть, щоб один представник від кожної групи став поряд з плакатом і відповідав на запитання, які можуть виникнути в інших. Потім учасники мають пройтися по кімнаті, розглядаючи і обговорюючи плакати інших. Завершіть вправу коротким обговоренням. Під час обговорення можна також використовувати нижченаведені питання.

Наприклад, як кожна група розуміє таке:

- » БЕЗПЕКА для себе та інших.
- » Наявні **РЕСУРСИ** для допомоги постраждалим (наприклад, послуги, інші інтервенції, націлені на надання невідкладної медичної допомоги).
- » **ПОТРЕБИ** постраждалих залежно від типу і контексту події.
- » **КУЛЬТУРНІ** проблеми під час надання допомоги постраждалим.
- » **МОЖЛИВОСТІ/РЕСУРСИ** постраждалих.
- » Люди, які потребують особливої уваги, і до кого (і як) можна їх перенаправити для отримання більш спеціалізованої допомоги.

Поясніть учасникам, що зараз ми детальніше розглянемо кожен принцип дії.

! ПІДКАЗКА ДЛЯ ФАСИЛІТАТОРА:

У наступних сесіях кожен принцип дії описано більш детально. Під час їх розгляду ви повинні звертатися до групової роботи за сценаріями випадків для надання прикладів того, як принципи дії можна застосувати на практиці. Деякі приклади надано для того, щоб ви могли наголосити на ключових моментах. Під час тематичного

обговорення також рекомендується ознайомитися з навчальними моментами сценаріїв випадків у Розділі 5 «Практика вивченого» у виданні «Перша психологічна допомога: посібник для працівників на місцях».


Дивіться (10 хвилин)

Завдання навчання:

Наприкінці сесії учасники повинні:

- » Вміти описати ключові елементи принципу ДИВИТИСЯ.
- » Розуміти важливість перевірки безпеки.
- » Знати, як ідентифікувати людей з нагальними базовими потребами.
- » Вміти описати тих, кому може знадобитися особлива увага під час кризової ситуації.

Дайте огляд принципу дії ДИВИТИСЯ, використовуючи інформацію на слайдах:

Дивитися		<ul style="list-style-type: none">• Проаналізуйте стан безпеки• Виявляйте осіб з очевидними нагальними базовими потребами• Виявляйте осіб у стані важкого дистресу
<ul style="list-style-type: none">• Кризові ситуації можуть стрімко змінюватись• Те, з чим ви стикнетесь, може відрізнятись від того, що ви дізналися перед виїздом• Знайдіть час на те, щоб, хоча б побіжно, РОЗЗИРНУТИСЯ навколо себе до того, як пропонувати допомогу		
<p style="text-align: center;">Зберігайте спокій Дбайте про безпеку Думайте, перш ніж діяти</p>		
<p><small>Перша психологічна допомога: Посібник фасилітатора з орієнтації працівників на місцях</small></p>		

Зверніть увагу учасників на те, що кризові ситуації можуть стрімко змінюватись, і отримати точну інформацію буває складно. Те, з чим вони зіткнуться під час зустрічі з постраждалими, може відрізнятись від того, що вони дізналися раніше. Тому дуже важливо не поспішати і озирнутись навколо, щоб зрозуміти, що відбувається, перш ніж пропонувати допомогу.

! ПІДКАЗКА ДЛЯ ФАСИЛІТАТОРА:

Ви можете вказати на те, що помічники під час вправи на моделювання вже отримали такий досвід, коли увійшли до кімнати. Ситуація, з якою вони зіткнулися в кімнаті, могла відрізнятись від тієї, на яку вони розраховували під час підготовки.

Представте інформацію зі слайда нижче.

Дивитися		• Проаналізуйте стан безпеки • Виявляйте осіб з очевидними нагальними базовими потребами • Виявляйте осіб у стані тяжкого дистресу
Безпека	• Яку небезпеку ви спостерігаєте? • Чи можете ви там знаходитись, не наражаючи себе чи інших на небезпеку?	Якщо ви не впевнені, що там безпечно, НЕ ІДЬТЕ ТУДИ! Зверніться по допомогу. Спілкуйтесь з безпечної відстані.
Особі з очевидними нагальними базовими потребами	• Чи є важкопоранені? • Чи необхідно когось рятувати? • Чи є в когось явні потреби (наприклад, в одязі)? • Кому потрібна допомога в отриманні послуг чи захисті? • Хто ще може допомогти?	Усвідомлюйте свою роль. Спробуйте отримати допомогу для осіб, які потребують спеціалізовану допомогу. Перенаправляйте серйозно поранених осіб для отримання відповідної допомоги
Особі в стані тяжкого дистресу	• Скільки їх, де вони? • Чи є надзвичайно засмучені, нерухомі, паралізовані, що не реагують на оточуючих або в стані шоку?	Подумайте, кому ПДД принесе користь, і яким чином надати ефективнішу допомогу

Перша психологічна допомога: Посібник фасилітатора з орієнтації працівників на місцях

Зверніть увагу учасників на те, що безпека має першочергове значення відповідно до принципу дії «ДИВИТИСЯ». Якщо Вам небезпечно там перебувати, то не їдьте туди! Звертайтеся по допомогу, та за можливості спілкуйтесь з постраждалими з безпечної відстані.

! ПІДКАЗКА ДЛЯ ФАСИЛІТАТОРА:

Проблеми безпеки важливі в усіх трьох сценаріях випадку. Наприклад, під час стихійного лиха можуть бути повалені або нестійкі будівлі. У ситуації з аварією для вас і присутніх людей загрозу може становити дорожній рух.

Вкажіть учасникам основні тези для «осіб з очевидними нагальними базовими потребами». Деякі люди, що пережили кризові події, можуть бути втомленими, голодними, спраглими. За можливості, помічники можуть надати їм базову допомогу, наприклад, їжу, воду або ковдри. Також важливо виявляти людей, яким може знадобитися медична допомога через поранення або хвороби.

Використовуйте роботу над сценарієм випадку, щоб наголосити на двох моментах, зокрема: 1) особах, що потребують особливої уваги та 2) особах у стані важкого дистресу.

Деяким людям може знадобитися особлива допомога в наданні доступу до послуг або ж для захисту від насильства чи експлуатації.

Особа, яким, ймовірно, потрібно приділити особливу увагу (для гарантії їхньої безпеки та доступу до послуг):

- Діти та підлітки
 - Особливо, якщо вони розлучені з піклувальниками
- Особи з хронічними захворюваннями та інвалідністю
 - Люди, які нездатні пересуватися, з хронічними хворобами, вадами слуху/зору (глухі/сліпі), з важкими психічними розладами
 - Люди похилого віку, вагітні, матері-годувальниці
- Особи, що наражаються на ризик дискримінації чи насильства
 - Жінки, певні етнічні чи релігійні групи, люди з психічними розладами



Перша психологічна допомога: Посібник фасилітатора з орієнтації працівників на місця

Зверніть увагу учасників на те, що вони повинні виявляти серед постраждалих таких людей:

- » **Діти та підлітки** — особливо розлучені з піклувальниками. Дівчата що наражаються на особливий ризик. Помічники повинні ідентифікувати дітей і підлітків без супроводу для надання особливої допомоги, оскільки для них виникає великий ризик експлуатації та жорстокого поводження.
- » **Люди з проблемами зі здоров'ям та інвалідністю** — в ці групи входять вагітні, сліпі або глухі, люди, неспроможні рухатись, яким потрібна допомога, щоб дістатися до безпечного місця, люди з психічними розладами, люди, що приймають ліки від хронічних захворювань. Їм може бути потрібна допомога, щоб дістатися до безпечного місця і отримати доступ до потрібних послуг і медичного догляду.
- » **Люди, що наражаються на ризик дискримінації чи насильства**, — сюди входять жінки або представники певних етнічних груп, яким може знадобитися захист або додаткова допомога в отриманні послуг через можливий ризик дискримінації або насильства.

! ПІДКАЗКА ДЛЯ ФАСИЛІТАТОРА:

Наприклад, у сценарії насильства і переміщення можуть бути люди, розлучені із сім'ями, зокрема діти без супроводу, а також люди з маргіналізованих етнічних груп.

Поясніть учасникам, що також важливо ВИЯВЛЯТИ людей, що знаходяться в стані дистресу. Запитайте, як учасники впізнають серед постраждалого населення тих, хто перебуває в стані дистресу. Обговоріть це в групі. Закінчіть обговорення, надавши інформацію з нижченаведеного слайда.

Стресові реакції на кризу

- Фізичні симптоми (тремтіння, головний біль, втома, втрата апетиту, біль у тілі)
- Тривога, страх
- Плач, смуток, розпач
- Провина, сором (за те, що вижили або не врятували інших)
- Ейфорія через те, що вижили
- Настороженість, похливість
- Злість, дратівливість
- Нерухомість, замикання в собі
- Деорієнтація (не знають свого імені, походження, того, що сталося)
- Не відповідають іншим, мовчать
- Відчуття розгубленості, нереальності, емоційне заціпеніння
- Нemoжливість дбати про себе або дітей (не приймають їжу, не здатні ухвалювати елементарні рішення)

Перша психологічна допомога: Посібник фасилітатора з орієнтації працівників на місцях

Цей слайд ілюструє деякі реакції, які можуть виникати у людей, що пережили стресову подію. В правій колонці перелічені реакції (червоним кольором), які зустрічаються рідше, але на які потрібно звертати особливу увагу.

Допомога людям у стані дистресу

- Більшість людей з часом повністю одужають, особливо, якщо їхні базові потреби задоволені
- Люди, які страждають від важкого або тривалого дистресу, можуть потребувати більшої підтримки:
 - Переконайтеся, що їх не залишили на самоті
 - Спробуйте забезпечити їх безпекою, поки не пройде гостра реакція, або ви не знайдете когось, хто допоможе



Перша психологічна допомога: Посібник фасилітатора з орієнтації працівників на місцях

Поясніть, що більшість людей (навіть ті, хто під час кризової події перебували в стані дистресу) з часом повністю відновляться, особливо, якщо їхні базові потреби будуть задоволені, і вони отримають підтримку. Проте люди з дуже сильним або тривалим стресом потребують більшої підтримки.

Що ви можете зробити:

- » Намагайтесь не залишати їх на самоті.
- » Намагайтесь гарантувати їм безпеку, поки не пройде гостра реакція, або поки ви знайдете когось, хто може їм допомогти.

! ПІДКАЗКА ДЛЯ ФАСИЛІТАТОРА:

Управі на моделювання деякі з «постраждалих», які були у стані гострого дистресу, могли залишитись без уваги помічників. Ви можете повернутися до обговорення того, як учасники почувалися під час справи, аби наголосити на важливості того, що потрібно намагатися не лишати осіб у стані гострого дистресу на самоті.

Слухайте (30 хвилин)

Завдання навчання:

По закінченню сесії учасники повинні:

- » Вміти описати ключові елементи принципу дії СЛУХАТИ.
- » Знати, що говорити (і чого НЕ говорити) для підтримки дорослих і дітей в стані дистресу, звертаючи увагу на слова і мову тіла.

Матеріали:

- » Інструкції до справи на комунікацію (див. Додаток 5).
- » Роздатковий матеріал з ефективною комунікації (див. Додаток 6).
- » Знати, як допомогти заспокоїтися людям у стані дистресу.

Представте принцип дії СЛУХАТИ на прикладі нижченаведеного слайда.

Поясніть, що ми почнемо з рольової гри, щоб продемонструвати і попрактикувати вміння слухати.

Слухати 	<ul style="list-style-type: none"> • Зверніться до осіб, які можуть потребувати підтримки • Розпитайте про потреби та занепокоєння особи • Вислухайте людей і допоможіть їм заспокоїтися
<p>Рольова гра</p> 	
<p><i>Перша психологічна допомога:</i> Посібник фасилітатора з орієнтації працівників на місцях</p>	

Рольова гра: Слухання (3 хвилини)

Запросіть для гри з вами добровольця. Поясніть, що ви гратимете помічника, а доброволець гратиме людину з групи біженців (зі сценарію випадку 2), яка засмучена, боїться і плаче. Поясніть учаснику, що ви спробуєте ВИСЛУХАТИ його і надати ППД.

! ПІДКАЗКА ДЛЯ ФАСИЛІТАТОРА:

Порадьте добровольцю залишатися в ролі до кінця гри, яка займе приблизно 3 хвилини, і реагувати реалістично (позитивно чи негативно) на те, що ви говоритимете або робитимете. Дайте кілька хвилин, щоб увійти в роль, і починайте. Спробуйте продемонструвати правильну модель принципів слухання та надання ППД під час введення в роль добровольця, наприклад: правильно привітайтеся, назвіть своє ім'я, говоріть і ведіть себе шанобливо, запитуйте про потреби та занепокоєння.

Обговорення рольової гри (5 хвилин)

Після рольової гри запитайте у добровольця про його враження і відчуття як постраждалого. Що, на його думку, ви як помічник зробили добре, а що могло би бути краще? Попросіть групу дати короткий відгук (що було добре, що могло би бути краще). Продемонструйте на прикладі того, що було зроблено і сказано, прин-

ципи ефективного слухання і надання ППД, а також вкажіть на помилки. Підсумуйте, використовуючи інформацію з нижченаведеного слайда.

 Слухати	
Встановіть зв'язок	<ul style="list-style-type: none"> • Ставтеся з повагою • Назвіть своє ім'я і організацію • Запитайте, чи можете ви допомогти, знайдіть тихе/безпечне місце • Забезпечте комфорт (воду, ковдру) • Постарайтесь тримати людей у безпеці 
Запитайте про потреби і занепокоєння	<ul style="list-style-type: none"> • Запитайте, навіть якщо це очевидно • Дізнайтеся про пріоритети осіб, що найважливіше для них 
Слухайте і заспокоюйте	<ul style="list-style-type: none"> • Будьте поруч • Не змушуйте людей говорити • Слухайте, якщо вони хочуть поговорити • Якщо вони дуже засмучені, заспокойте їх, не залишайте самих 

Перша психологічна допомога. Посібник фасилітатора з орієнтації працівників на місяць

Наголосіть на тому, що важливо представитися, назвавши ім'я та організацію, щоб допомогти наляканим і невпевненим людям почуватися комфортніше, розмовляючи з вами. Завжди ставтеся до людей з повагою, відповідно до їхніх культурних норм, і запитайте, чи можете ви чимось допомогти. Якщо хтось дуже засмучений, добре було б знайти для розмови спокійне місце.

Хоча деякі потреби можуть здаватися очевидними, завжди важливо запитати у людей, що їм потрібно, і що їх непокоїть. Так ви зможете краще зрозуміти їхню ситуацію і допомогти їм визначити пріоритети.

Для емоційної підтримки та заспокоєння людей будьте поруч із ними і слухайте їх, якщо вони хочуть говорити про те, що трапилося. Проте ніколи не змушуйте когось розповідати вам їхню історію. Якщо люди дуже засмучені, намагайтеся не залишати їх на самоті.

Запитайте в учасників, як вони можуть заспокоїти когось, хто дуже засмучений. Обговоріть це. Можливо, обговорення допоможе виявити способи підтримки людей у певній культурі, до якої належать учасники. Підсумуйте, використавши інформацію з нижченаведеного слайда.

Допоможіть людям заспокоїтися

- Говоріть тихо і спокійно
- Підтримуйте зоровий контакт
- Переконайте їх, що вони в безпеці, і що ви намагаєтесь допомогти
- Якщо хтось відчуває «нереальність» того, що відбувається, допоможіть їм встановити зв'язок з:
 - Собою (відчути ноги на підлозі, поплескати долонями по колінах)
 - Оточенням (вказіть на певні речі навколо)
 - Своїм диханням (зверніть увагу на дихання та попросіть дихати повільно)

Перша психологічна допомога | Посібник фасилітатора з орієнтації працівників на місцях

Демонстрація: як допомогти людям заспокоїтися (3 хвилини)

Поясніть учасникам, що існує кілька технік, які можна використувати для заспокоєння дуже засмучених людей. Продемонструйте учасникам використання технік, вказаних на слайді. Говорячи тихим, спокійним голосом, попросіть учасників міцно поставити ступні на підлогу, а долоні покласти на коліна. Скажіть їм сфокусуватися на диханні та повільно вдихати-видихати. Потім попросіть їх злегка поплескати долонями по колінах. Ви також можете попросити їх звернути увагу на речі, що не викликають дистресу (те, що вони можуть бачити, чути або відчувати), продовжуючи концентрувати увагу на диханні. На завершення запитайте учасників про їхнє враження після цієї демонстрації, та чи є в них якісь запитання.

Ефективна комунікація (15 хвилин)**Слухати**

- Зверніться до осіб, які можуть потребувати підтримки
- Розпитайте про потреби та занепокоєння особи
- Вислухайте людей і допоможіть їм заспокоїтися

Слухайте зі співчуттям, використовуючи

Очі — приділяйте людині всю свою увагу

Вуха — уважно слухайте їхні занепокоєння

Серце — ставтеся з турботою і повагою

Перша психологічна допомога | Посібник фасилітатора з орієнтації працівників на місцях

Попросіть учасників подумати, як ми визначаємо «ефективну комунікацію». Наприклад, коли вони були засмучені або пригнічені, які слова і дії їм допомогли? Коротко обговоріть це (5 хвилин) з вільним обміном ідеями щодо навичок ефективної комунікації. Звертайте увагу на те, що учасники говорять про слова і мову тіла, а також на те, що вважається доречним у їхній культурі. Можливо, варто попросити їх продемонструвати, наприклад, прийнятну відстань між людьми, візуальний і фізичний контакти.



Перша психологічна допомога. Посібник фахілівців з орієнтації працівників на місцях

Рольова гра: «Невдала комунікація» (5 хвилин)

Надайте інструкції з Додатку 5 для рольової гри.

Мета цієї вправи — показати важливість вербальної і невербальної комунікації. Попросіть учасників розбитися на пари. Поясніть, що один з них гратиме роль людини, що стала свідком автомобільної аварії. Він/вона дуже засмучений(-а) і хоче поговорити про те, що трапилось.

Інша людина — помічник, який отримав аркуш паперу з Додатку 5.

Він/вона не повинні показувати інструкцію постраждалій особі! Дайте учасникам 3 хвилини для рольової гри, оголосивши початок і кінець гри.

Обговорення рольової гри (5 хвилин)

Сприяйте обговоренню отриманого досвіду, запитуючи у постраждалих з рольової гри про те, що трапилось, і як вони почувалися під час бесіди. Швидше за все, вони зможуть розповісти багато

про те, що пішло не так! Попросіть помічників показати інструкції, які вони отримали. Загалом — це весела і жвава вправа, що дозволяє відчувати на собі, як це, коли помічник не володіє навичками ефективного спілкування.

ОРІЄНТАЦІЯ, тривалістю у цілий день: ВПРАВА НА ЕФЕКТИВНУ КОМУНІКАЦІЮ

15 хвилин

Орієнтація, тривалістю у цілий день: вправа на ефективну комунікацію



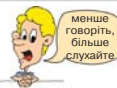
Перша психологічна допомога: Посібник фасилітатора з орієнтації працівників на місцях

Для вправи на «ефективну» комунікацію попросіть учасників розбитися на пари. Одна людина гратиме роль слухача/помічника, а інша розповідатиме їм про труднощі, які трапилися з нею за минулий тиждень і якими вона готова поділитися. Під час вправи слухач/помічник має продемонструвати навички ефективної комунікації. Поясніть, що через 5 хвилин ви зупините вправу, і учасники поміняються ролями. Через наступні 5 хвилин ще раз зупиніть вправу. Тепер партнери дадуть один одному зворотний зв'язок (що було добре, що могло би бути краще).

По завершенню вправи знову зберіть учасників разом і запитайте їхню думку про вправу. Нехай кілька учасників поділяться своїми враженнями, а також тим, що вони дізналися про стратегії ефективної комунікації.

Підсумуйте результати, надавши інформацію з нижченаведених слайдів та роздавши учасникам матеріали стосовно ефективної комунікації (Додаток 6). Поясніть, що цю інформацію також можна знайти в Розділі 3.1 у виданні «Перша психологічна допомога: посібник для працівників на місцях».

Ефективна комунікація: що потрібно говорити і робити



- Спробуйте знайти тихе місце для розмови та мінімізуйте кількість відволікаючих факторів.
- Залишайтеся поруч з особою, але дотримуйтеся належної дистанції залежно від віку, статі та культури особи.
- Давайте їм знати, що ви їх слухаєте, наприклад, кивайте головою та кажіть щось на кшталт «так-так».
- Будьте терплячими та спокійними.
- Надавайте достовірну інформацію, ЯКЩО вона у вас є. Будьте чесними стосовно того, що ви знаєте та не знаєте. «Я не знаю, але спробую дізнатися про це для вас».
- Надавайте інформацію зрозуміло, говоріть просто.
- Покажіть, що ви розумієте їхні почуття, втрати та важливі події, про які вони вам розповідають, наприклад, втрата домівки чи смерть близької людини. «Мені дуже шкода...»
- Поважайте приватність. Забезпечте конфіденційність розповідей осіб, особливо якщо вони розповідають про якісь дуже особисті речі.
- Визнавайте сильні сторони осіб та те, як вони змогли подбати про себе.

Перша психологічна допомога: Посібник фасилітатора з орієнтації працівників на місцях

Ефективна комунікація: що НЕ слід говорити та робити

- Не примушуйте людей розповідати свої історії.
- Не перебивайте та не підганяйте людей.
- Не висловлюйте власну думку про ситуацію особи, просто слухайте.
- Не торкайтесь особи, якщо ви не впевнені, що це доречно.
- Не судіть їхні вчинки чи бездіяльність або ж їхні почуття. Не кажіть їм «Вам не слід почуватися так» чи «Радійте, що вижили».
- Не вигадуйте те, чого не знаєте.
- Не використовуйте занадто складні терміни.
- Не переповідайте чужі історії.
- Не розповідайте про власні негаразди.
- Не давайте порожніх обіцянок та підбадьорювань.
- Не думайте, що ви зобов'язані вирішувати всі проблеми осіб за них.
- Не позбавляйте осіб відчуття власних сил і усвідомлення того, що вони можуть подбати про себе.

Перша психологічна допомога: Посібник фасилітатора з орієнтації працівників на місцях

Направляйте (15 хвилин)

Завдання навчання

По завершенню сесії учасники повинні:

- » Вміти описати ключові елементи принципу дії НАПРАВЛЯТИ.
- » Вміти допомогти людям впоратися з проблемами, використовуючи власні стратегії позитивного копіngu.
- » Знати важливі поради про те, як направляти людей для отримання інформації.
- » Розуміти важливість направлення людей для отримання соціальної підтримки і наявних послуг.

Зробіть загальний огляд принципу НАПРАВЛЯТИ, використовуючи інформацію з нижченаведених слайдів.

Направляти		<ul style="list-style-type: none">• Допоможіть людям задовольнити базові потреби та отримати доступ до послуг• Допоможіть людям впоратись з проблемами• Надайте їм інформацію• Допоможіть людям зв'язатися з їхніми близькими та отримати соціальну підтримку
-------------------	---	--



Допоможіть людям допомагати собі самостійно та відновити контроль над ситуацією

Перша психологічна допомога: Посібник фасилітатора з орієнтації працівників на місцях

Зверніть увагу учасників на те, що роль помічника не означає вирішення всіх проблем інших людей за них самих, а допомога націлена на те, щоб вони могли самі їх вирішити.

Направлення для отримання інформації, послуг та соціальної підтримки допоможе їм відновити контроль над ситуацією.

	Направляйте — базові потреби	
---	-------------------------------------	---

- Про які потреби повідомляють люди?
- Які послуги наявні?
- Не ігноруйте потреби вразливих та маргіналізованих груп населення
- Надайте зворотний зв'язок, якщо пообіцяли

Перша психологічна допомога: Посібник фасилітатора з орієнтації працівників на місцях

Залежно від кризової ситуації постраждалі можуть мати багато базових потреб. Можливо, у вас є спроможність надати їм речі першої необхідності, такі як їжа, вода або ковдри, або ж ви можете допомогти зв'язатися з людьми, що надають подібні послуги. Пам'ятайте про тих людей, яким, можливо, необхідна особлива допомога для задоволення їхніх базових потреб.



**Направляйте —
допомагайте людям
впоратись
із проблемами**



Особи в стані дистресу можуть відчувати, що на них навалилось занадто багато проблем.

- Допоможіть їм визначити нагальні потреби (що слід робити в першу чергу)
- Допоможіть їм визначити основні види підтримки в житті
- Дайте практичні поради щодо того, як вони можуть задовольнити свої потреби (наприклад, зареєструвавшись для отримання продовольчої допомоги)
- Допоможіть їм пригадати, як вони справлялися в минулому, та що їм покращувало самопочуття

Перша психологічна допомога: Посібник фасилітатора з орієнтації працівників на місцях

Допомагаючи людям впоратись із їхніми проблемами, пам'ятайте, що у кожного є свої способи, за допомогою яких вони долали неприємності в минулому, але в кризових ситуаціях люди можуть відчувати, що їм не впоратися зі всіма проблемами, які на них навалилися. Ви можете допомогти їм розставити пріоритети стосовно найбільш нагальних потреб і тих, які можуть почекати.

Заохочуйте їх використовувати особисті стратегії позитивного копінгю. Наприклад, допоможіть їм визначити людей (друзі та рідні), які можуть запропонувати їм підтримку, або дайте практичні поради щодо того, як їм задовольнити свої потреби.

Попросіть учасників назвати позитивні та негативні стратегії копінгю. Підведіть підсумки, використовуючи нижченаведений слайд про позитивні стратегії копінгю.

**Позитивні стратегії копінгю
(необхідно адаптувати до культури)**

Допоможіть людям почати використовувати природні механізми копінгю для відновлення відчуття контролю.

Слід:

- достатньо відпочивати
- якомога регулярніше їсти, пити більше води
- проводити час із сім'єю та друзями
- обговорювати проблеми з тими, кому довіряєте
- розслаблятися: гуляти, співати, молитись, грати з дітьми
- займатись фізичними вправами
- уникати вживання алкоголю чи наркотиків, кофеїну, нікотину
- стежити за особою гігієною
- знайти безпечні способи допомоги іншим

Перша психологічна допомога: Посібник фасилітатора з орієнтації працівників на місцях

Майже всі люди в кризових ситуаціях хотітимуть отримати і потребуватимуть інформації! Однак може бути складно дістати достовірну інформацію в післякризовій ситуації. Можуть з'явитися чутки, викликаючи недовіру, страх і злість. Надання інформації групі людей може допомогти спростувувати чутки і, забезпечити отримання усіма однакової інформації.

ОРІЄНТАЦІЯ, ТРИВАЛІСТЮ У ЦІЛИЙ ДЕНЬ: РОЛЬОВА ГРА «НАДАННЯ ІНФОРМАЦІЇ»

10 хвилин

Орієнтація, тривалістю у цілий день

Рольова гра: надання інформації

Продемонструйте, як ви надаватимете інформацію групі біженців. Хтось із них боїться, хтось — у нерішучості і навіть злиться. Всі вони вимагають інформацію про ситуацію і про те, на яку допомогу можуть розраховувати.



Перша психологічна допомога. Посібник фасилітатора з орієнтації працівників на місцях

Рольова гра (5 хвилин)

Запросіть добровольців на рольову гру з надання інформації. Знайдіть добровольця(-ців) на роль помічника(-ів), які даватимуть інформацію групі біженців за сценарієм про насильство і переміщення. Попросіть 5-6 учасників бути біженцями і дайте їм ролі наляканих, сумних, невпевнених або злих людей, які бажають отримати інформацію про ситуацію і допомогу, яку їм нададуть. Порадьте учасникам грати якомога реалістичніше, але не надто складно для помічників.



ПІДКАЗКА ДЛЯ ФАСИЛІТАТОРА:

Якщо помічник, що надає інформацію, розгубився, він може попросити іншого учасника допомогти або замінити його.

Обговорення (5 хвилин)

Після рольової гри запитайте у добровольців про їхні враження — що вони зробили добре, що можна було б зробити краще. Потім попросіть про зворотний зв'язок в осіб, що виконували роль біженців, до-

звольте іншим учасникам давати короткі коментарі або пропозиції. Хоча у помічників у цій ситуації могло не бути відповідей на все, ця роль зазвичай показує основні моменти стосовно надання інформації, які описані на слайді далі.

Дайте підказки стосовно надання інформації, як описано на слайді:



Направляйте — надавайте інформацію

- Перш ніж допомагати, отримайте достовірну інформацію
- Слідкуйте за подіями
- Переконайтеся, що люди знають, де і як отримати допомогу, особливо вразливі групи
- Кажіть ТІЛЬКИ те, що знаєте — не вигадуйте інформації
- Говоріть просто і точно, частіше повторюйте інформацію
- Надавайте однакову інформацію, щоб уникнути чуток
- Розкажіть про джерело і надійність інформації
- Розкажіть, коли і де ви надасте нову інформацію



Перша психологічна допомога: Посібник фасилітатора з орієнтації працівників на місцях

Вкажіть на важливість збирання якомога точнішої інформації перед тим, як надавати її групі. Чітко представтесь помічником, щоб постраждалі розуміли вашу роль, та поясніть ресурс і обмеженість інформації, яку ви надаєте. Можна запропонувати спробувати знайти нову інформацію, тому розкажіть людям, де і коли ви зможете їх знову проінформувати. Однак ніколи не вигадуйте інформації!

Робіть повідомлення простими і чіткими, повторюйте їх, щоб переконатися, що вас почули і зрозуміли. А також переконайтеся, що люди чітко проінформовані про те, де і як отримати доступ до послуг, особливо люди, яким може знадобитися додаткова допомога.



Направляйте — соціальна підтримка

- Соціальна підтримка є дуже важливою для відновлення
- Не розділяйте сім'ї, а піклувальників із дітьми
- Допоможіть зв'язатися з друзями і близькими
- Надайте доступ до релігійної підтримки
- Постраждалі можуть допомогти один одному — зведіть їх разом
- Переконайтеся, що люди знають, як отримати допомогу (особливо вразливі групи населення)



Перша психологічна допомога: Посібник фасилітатора з орієнтації працівників на місцях

Було доведено, що люди, які відчувають, що після кризи отримують достатню соціальну підтримку, справляються краще, ніж ті, хто відчував нестачу підтримки. Зверніть увагу учасників на важливість з'єднання постраждалих з їхніми близькими та соціальною підтримкою.


У деяких ситуаціях люди можуть бути розлучені з сім'ями, а діти — з піклувальниками. Зверніть увагу учасників на те, що дуже важливо направити дітей без супроводу і підлітків до надійної організації з питань захисту дітей заради їхньої безпеки та допомоги у пошуку їхніх піклувальників. Так само організації для знаходження та возз'єднання сімей можуть допомогти членам сім'ї об'єднатися.

Як завершити надання допомоги

Для завершення цієї сесії стосовно принципів дії ППД поясніть учасникам, як закінчувати надання допомоги, використовуючи інформацію зі слайда:

Завершення надання допомоги

- Тверезо оцініть потреби людей і власні потреби
- Поясніть, чому ви йдете, і, за можливості, познайомте їх з кимось, хто може допомогти
- Якщо ви їх перенаправляли для отримання послуг, переконайтеся, що у них є потрібні контакти, і вони знають, чого чекати.
- Незалежно від минулого досвіду ввічливо попрощайтеся і побажайте успіху



Перша психологічна допомога Посібник фасилітатора з орієнтації працівників на місяць

Поясніть, що помічнику потрібно тверезо розуміти, коли закінчувати надання допомоги. Якщо людина, якій ви допомагаєте, продовжує перебувати в дистресі, ви можете спробувати перенаправити її до іншого помічника або члена сім'ї, щоб не залишати її одну, або, у разі необхідності, перенаправити її для отримання більш спеціалізованої підтримки.

Виділіть кілька хвилин, на перевірку з учасниками того, що вони вже вивчили, і поцікавтесь, чи є у них які-небудь запитання.

ППД: Повторний огляд

- Чого ви навчилися?
- Що вам незрозуміло?
- З чим ви незгодні?
- Чи впевнені ви в тому, що зможете надати ППД?



Перша психологічна допомога: Посібник фасилітатора з орієнтації працівників на місцях

Оголосіть, що зараз буде 15-хвилинна перерва, а після повернення учасники попрактикують вивчене, використовуючи рольові ігри в сценаріях випадків.

Перерва (15 хвилин)

МОДУЛІ ЧАСТИНИ III: РОЛЬОВІ ІГРИ ППД І ПІДСУМКИ, ТУРБОТА ПРО СЕБЕ ТА КОМАНДУ, ОЦІНЮВАННЯ

Рольові ігри за сценарієм випадку (40 хвилин)

Завдання навчання:

Наприкінці сесії учасники повинні:

- » Вміти продемонструвати, як у сценарію випадку застосовувати принципи дії «Підготуватися... Дивитися, Слухати і Направляти».
- » Вміти продемонструвати навички ефективної комунікації з людьми в різних кризових ситуаціях.

Матеріали:

- » Роздаткові матеріали, що описують сценарії подій та інструкції (Додаток 4).
- » Роздаткові матеріали про те, що можуть зробити помічники для допомоги дітям (див. Додаток 7).



Перша психологічна допомога. Посібник фасилітатора з орієнтації працівників на місцях

Попросіть учасників знову розділитися на 3 групи відповідно до їхніх сценаріїв (див. Додаток 4). Дайте їм 5 хвилин на обговорення і підготовку ролей, описаних наприкінці інструкцій до сценарію. Уточніть, що рольова гра не повинна тривати довше ніж 5 хвилин. Нагадайте учасникам:

- » Не забувати про принципи дії «Підготуватися... Дивитися, Слухати і Направляти».
- » Виконувати свою роль до кінця гри і намагатися не сміятися.

- » Якщо вони під час рольової гри розгубляться, то завжди можна попросити іншого учасника їх замінити (за можливості, запросити когось зі своєї групи).

Уточніть, що інструкції до рольової гри дають вказівки головним учасникам. Кожна група може сама вирішувати, як підійти до сценарію, наприклад, хто виконуватиме певну роль, скільки помічників вони виберуть тощо.

Попросіть кожну групу по черзі продемонструвати рольову гру. Спочатку вони можуть коротенько описати для інших свій сценарій і подію, яку вони грають.

! ПІДКАЗКА ДЛЯ ФАСИЛІТАТОРА:

Стежте за часом, даючи кожній групі максимум 5 хвилин для гри і мінімум 5 хвилин для відгуків, запитань та обговорення їхньої рольової гри. Стимулюючи обговорення, спочатку запитайте у помічників про те, що, на їхню думку, вони зробили добре, а потім про те, що могло би бути краще. Попросіть постраждалих у той самий спосіб надати свої відгуки і дайте можливість іншим учасникам надати короткі коментарі та поставити запитання.

Для підсумків основних навчальних моментів кожного сценарію можна скористатися інформацією з нижченаведених слайдів.

Сценарій подій 1: Рольова гра

1. Основні уроки, які можна винести з рольової гри: Стихійне лихо (жінка в стані дистресу)

- Представтесь та скажіть, з якої ви організації
- Спитайте ім'я постраждалої, та чи ви можете їй допомогти
- Убезпечте її від подальшої шкоди, відведіть у безпечне місце, подалі від уламків
- Заспокойте її (наприклад, запропонуйте воду), якщо можете
- Будьте поруч, слухайте її, але не змушуйте говорити
- Запитайте про потреби та проблеми, заспокойте її
- Допоможіть їй згадати, як вона раніше діяла в складних ситуаціях (наприклад, як захищала себе від небезпеки) та заохочуйте до використання позитивних стратегій копінгу
- Покажіть, що розумієте її занепокоєння через можливу втрату колег
- Запропонуйте допомогти їй зв'язатися з близькими або друзями

Перша психологічна допомога: Посібник фасилітатора з орієнтації працівників на місцях

На додаток до ключових моментів на попередньому слайді зверніть увагу учасників на те, що в цій рольовій грі важливо переконатися, чи безпечно перебувати там помічники.

Сценарій подій 2: Рольова гра

2. Основні уроки, які можна винести з рольової гри: Насильство і переміщення (дитина без супроводу)

- Виявіть дитину без супроводу в групі біженців, якій очевидно потрібно приділити особливу увагу
- Розмовляйте з дитиною на рівні її очей
- Говоріть до дитини спокійно і доброзичливо зрозумілою їй мовою
- Дізнайтеся про сім'ю дитини, наприклад, ім'я сестри хлопця
- Залишайтеся з дитиною, доки не визначите надійну організацію з розшуку членів сім'ї, яка зможе організувати безпечне місце, де дитина зможе зупинитися до того часу, як знайдуть її сім'ю

Перша психологічна допомога Посібник фасилітатора з орієнтації працівників на місяця

У цій та інших іграх помічники можуть продемонструвати прийняті навички спілкування, представляючись по імені та за назвою організації, і пропонуючи допомогу, наприклад, склянку води. У цій рольовій грі для помічника також важливо знайти підхід і надавати допомогу дитині без супроводу відповідно до навчальних моментів, що вказані вище.

Сценарій подій 3: Рольова гра

3. Основні уроки, які можна винести з рольової гри: Нещасний випадок (підкувальник та дитина)

- Знайдіть безпечне місце для себе та інших, перевірте, чи не отримав хтось важких травм
- Викличте невідкладну медичну допомогу для постраждалого
- Захистіть постраждалих від подальшої шкоди (наприклад, відведіть дружину та дитину подалі від дороги, не дозволяйте пересувати чоловіка)
- Представтесь, говоріть з дружиною та дитиною з повагою та належним чином
- Заспокойте дружину
- Допоможіть дружині пріоритезувати проблеми та подбати про дитину
- Надайте інформацію про службу, яка займається чоловіком (наприклад, назву лікарні) та/або допоможіть родині поїхати з чоловіком до лікарні
- Допоможіть дружині зв'язатися із близькими для підтримки

Перша психологічна допомога Посібник фасилітатора з орієнтації працівників на місяця

У цій рольовій грі, що передбачає необхідність надання невідкладної медичної допомоги, мало часу на підготовку. Однак дуже важливо, щоб помічники не поспішали і швидко проаналізували місце аварії, щоб переконатися в безпеці перебування там для себе, постраждалих і сторонніх спостерігачів.

Помічники можуть розподілити обов'язки між собою (наприклад, один може допомагати пораненому чоловіку, а інші нададуть допомогу жінці та дитині). Заходи для врятування життя є пріоритетом у будь-якій кризовій ситуації, тому важливо приділити належну увагу пораненому чоловіку. Деякі з місцевих селян можуть допомогти (наприклад, викликати швидку), хоча вони можуть заважати і заподіювати шкоду (наприклад, пересуваючи пораненого). Роздайте учасникам гри матеріали «Як піклувальники можуть допомогти дітям» для отримання подальшої інформації про те, як у цій рольовій грі допомогти дружині подбати про дочку (див. Додаток 7).

Навчальні моменти до «Розділу 5: Відпрацювання вивченого» у виданні «Перша психологічна допомога: посібник для працівників на місцях», де вони самостійно вдома зможуть розглянути основні уроки зі сценаріїв випадку.

Адаптація до місцевої культури (10 хвилин)

Розділіть учасників на 3 групи, і кожній групі дайте одне з питань зі слайда:

Орієнтація, тривалістю у цілий день

Вправа: Адаптація принципів дії ППД до місцевої культури

- Група 1: ДИВИТИСЯ
 - У місцевій культурі, як люди діють, реагують та поведуться в стані дистресу? Що ви могли би зробити для допомоги людям із симптомами дистресу?
- Група 2: СЛУХАТИ
 - Як люди в місцевій культурі показують, що вони слухають? Як ви можете допомогти людям заспокоїтись?
- Група 3: НАПРАВЛЯТИ
 - У місцевій культурі, до кого люди звертаються за емоційною підтримкою? Як просять інших про підтримку? Як постраждалі дізнаються, що їх підтримують?

Перша психологічна допомога. Посібник фасилітатора з орієнтації працівників на місцях

Через 5 хвилин зберіть учасників разом і попросіть групи зробити коротку презентацію. Після кожної презентації проведіть обговорення та обмін думками. Можливо, виникнуть запитання, як звертатися до людей різного віку та соціального статусу; які є традиції щодо фізичного контакту залежно від віку, культури і статі; а також, як люди звертаються по допомогу і отримують емоційну підтримку. Цю сесію можна використати для підсумку досвіду рольових ігор, а саме: що потрібно говорити і робити, і що НЕ потрібно, з огляду на культурний контекст.

Особи, яким може знадобитися особлива увага (20 хвилин)

Вправа: Вразливі групи населення в кризових ситуаціях

- Прочитайте опис особи на роздатковому матеріалі
- Станьте в одну лінію
- Після зачитання твердження, вирішіть, яке положення займає людина у вашому описі
- Якщо згодні з твердженням, зробіть крок вперед
- Якщо незгодні, залишайтеся на місці



Перша психологічна допомога: Посібник фасилітатора з орієнтації працівників на місцях

Нагадайте учасникам про раніше згаданих людей, які можуть потребувати особливої уваги. До них відносяться: 1) діти і підлітки, 2) люди з проблемами зі здоров'ям або інвалідністю, 3) люди, що наражаються на ризик дискримінації або насильства.

Поясніть, що зараз ми зробимо вправу на те, як вразлива людина може переживати кризову подію. Попросіть учасників вишикуватися в ряд. Роздайте кожному опис характеристик вразливої людини. Поясніть, що ви зачитуватимете вголос твердження. Учасники, згодні з твердженням (згідно з вразливою людиною, опис якої є у них), мають зробити крок вперед. Якщо вони не згодні з твердженням, залишаються на місці. Читайте по черзі твердження. На певних твердженнях якісь вразливі люди лишаться «позаду», тоді як інші зроблять крок вперед.

Подивіться Додаток 8 для описів вразливих людей і тверджень, які потрібно зачитувати вголос. За потреби, адаптуйте опис та твердження для учасників орієнтації.

Для завершення вправи попросіть учасників коротко висловитися щодо вправи. Підведіть підсумки за допомогою слайдів:

Ризики для дітей та підлітків

- Під час кризи вони позбавлені відчуття нормальності та звичності, середовища та людей, завдяки яким вони почуваються у безпеці
- Вони не можуть задовольнити свої базові потреби чи захиститися
- Діти без батьків потребують особливої уваги
- Вони наражаються на ризик стати жертвами торгівлі людьми, сексуальної експлуатації, залучення до збройних угруповань
- Дівчата — в групі високого ризику щодо можливого насильства, експлуатації та стигматизації



Перша психологічна допомога: Посібник фасилітатора з орієнтації працівників на місцях

Діти та підлітки, особливо ті, що без нагляду, або були розлучені зі своїми піклувальниками, а також дівчата, наражаються на особливий ризик. Не тільки їхній звичний спосіб життя і оточення зруйновано кризовими подіями, вони також можуть наражатися на ризик насильства чи торгівлі людьми.

Що ви можете зробити для дітей та підлітків:

- Переконайтесь, що вони знаходяться разом з близькими:
 - Якщо діти без супроводу, то перенаправте їх до надійного агентства із захисту дітей або ж спробуйте знайти їхніх близьких
 - Не залишайте їх без нагляду
- Гарантуйте безпеку:
 - Захистіть їх від неприємних сцен, поранених, руйнувань, засмучуючих історій, ЗМІ.
- Слухайте, розмовляйте, грайте з ними:
 - Спілкуючись із дітьми, будьте спокійними і доброзичливими, залишайтеся на рівні їхніх очей і говоріть зрозумілою їм мовою
 - Вислухайте їхню думку з приводу ситуації
- Пам'ятайте, що у них також є сильні сторони

Перша психологічна допомога: Посібник фасилітатора з орієнтації працівників на місцях

Помічники мають забезпечити перебування дітей і підлітків разом з їхніми близькими (або направити їх до надійної організації із захисту дітей, якщо вони без нагляду), гарантувати їхню безпеку, слухати їх, говорити, грати з ними у спосіб, відповідний до їхнього віку. Пам'ятайте, що у них теж є сильні сторони! Роздайте учасникам матеріали «Як помічники можуть допомогти дітям» (Додаток 7).

Поінформуйте учасників, що цю інформацію можна знайти в Розділі 3.5 видання «Перша психологічна допомога: посібник для працівників на місцях».

Особи з хронічними захворюваннями та інвалідністю

- Криза може погіршувати стан здоров'я (фізичні та психічні розлади)
- Допоможіть їм:
 - Дістатися до безпечного місця
 - Задовольнити базові потреби
 - Отримати медичну допомогу та ліки
 - Направити до відповідної організації соціального захисту чи до іншого джерела підтримки
- Надайте інформацію про наявні послуги



Перша психологічна допомога: Посібник фасилітатора з орієнтації працівників на місцях

Кризові події можуть погіршувати стан здоров'я. Допоможіть людям з хронічними захворюваннями чи інвалідністю дістатися до безпечного місця, задовольнити базові потреби, отримати медичну допомогу та ліки, зв'язатися з організацією соціального захисту та отримати інформацію про наявні послуги.

Люди, що наражаються на ризик дискримінації чи насильства

- Вони можуть...
 - Залишитися поза увагою під час надання базових послуг
 - Бути виключеними з процесу ухвалення рішень щодо допомоги чи перенаправлення
 - Піддаватися ризику насильства
- Допоможіть їм...
 - Знайти безпечне місце
 - Зв'язатися з близькими і друзями
 - Отримати інформацію про послуги чи перенаправте їх для отримання таких послуг



Перша психологічна допомога: Посібник фасилітатора з орієнтації працівників на місцях

Люди, що наражаються на ризик дискримінації чи насильства, наприклад, жінки або люди певної етнічної чи релігійної групи, можуть бути позбавлені базових послуг, а також їх можуть ігнорувати під час ухвалення рішень про надання допомоги і майбутнє. Вони також можуть стати жертвами насильства. Помічники можуть допомогти їм знайти безпечне місце, зв'язатися з близькими і надійними людьми й отримати інформацію про їхнє знаходження, або ж безпосередньо перенаправити їх для отримання наявних послуг.

ППД: Огляд (10 хвилин)

Завдання навчання:

Наприкінці цієї сесії учасники мають:

- » бути впевненими у наданні опису принципів дії ППД;
- » вміти описувати етичні норми стосовно надання ППД.

Для підбиття підсумків стосовно надання ППД, що було показано під час орієнтації, запитайте учасників, якими, на їхню думку, є важливі етичні норми у наданні ППД. Дайте їм час на коротке обговорення (5 хвилин) і потім підсумуйте, використовуючи інформацію зі слайда:

Підсумки: етичні норми

Слід

- Бути чесним і надійним
- Поважати право людини на ухвалення власних рішень
- Усвідомлювати і відкидати свої упередження та стереотипи
- Чітко пояснити людям, що навіть якщо зараз вони відмовляються від допомоги, вони можуть отримати її в майбутньому
- Поважати приватність та забезпечувати належну конфіденційність історії осіб
- Поводитись належним чином відповідно до культури, віку та статі особи

Не слід

- Зловживати своїм становищем помічника
- Просити в людей гроші чи про послуги в обмін на допомогу
- Давати марні обіцянки та надавати неправдиву інформацію
- Перебільшувати свої вміння
- Силоміць надавати допомогу, бути нав'язливим і занадто наполегливим
- Змушувати людей розповідати свої історії
- Переповідати історію особи іншим
- Засуджувати особу за вчинки чи почуття

Перша психологічна допомога: Посібник фасилітатора з орієнтації працівників на місцях

Для детальнішого ознайомлення з етичними нормами рекомендуємо переглянути стислу інструкцію з ППД у Додатку 1.

ОРІЄНТАЦІЯ, ТРИВАЛІСТІЮ У ЦІЛИЙ ДЕНЬ: ФІНАЛЬНЕ МОДЕЛЮВАННЯ І ОБГОВОРЕННЯ

15 хвилин

Орієнтація, тривалість у цілий день

Фінальне моделювання



Перша психологічна допомога: Посібник фасилітатора з орієнтації працівників на місцях

Поясніть учасникам, що нам потрібно повторити вправи на моделювання, які ви виконували на початку орієнтації, але тепер використовуючи всі знання, отримані на практиці, і застосовуючи принципи дії ППД. Розділіть учасників на дві групи, роздайте кожній групі роздаткові матеріали з інструкціями. Ви можете поміняти ролі учасників: ті, хто раніше були помічниками, стануть постраждалими особами, а постраждали — помічниками. Дотримуйтесь інструкцій з першого моделювання кризової ситуації, нагадайте учасникам виконувати свою роль протягом усієї вправи.

Для підбиття підсумків запитайте в учасників: як все пройшло цього разу? Що вони зробили добре, а що можна було би зробити краще? (Див. слайд нижче.)

Фінальне моделювання ППД: обговорення



- Як ви почувалися в ролі помічника, який реагує на ситуацію?
 - Що вам вдалося добре в ролі помічника? Чи відчували ви, що ваша діяльність змінює ситуацію?
 - Що ви могли би зробити краще в ролі помічника?
-
- Як ви почувалися в ролі постраждалого внаслідок катастрофи?
 - Чи відчували ви підтримку та допомогу від помічників?
 - Чи було щось з того, що помічники сказали чи зробили, НЕ корисним, або що вони могли зробити краще?

Перша психологічна допомога: Посібник фасилітатора з орієнтації працівників на місцях

Підсумуйте принципи дії ППД, показавши слайд:

Чи зробили ви все з вказаного нижче?	
Підготуватися	<ul style="list-style-type: none">• Дізнайтесь про кризову подію• Дізнайтесь про наявні послуги та види підтримки• Дізнайтесь про занепокоєння щодо безпеки та захисту
Дивитися	 <ul style="list-style-type: none">• Проаналізуйте стан безпеки• Виявляйте осіб з очевидними нагальними базовими потребами• Виявляйте осіб з гострими проявами дистресу
Слухати	 <ul style="list-style-type: none">• Зверніться до осіб, яким може бути потрібна підтримка• Розпитайте людей про їхні потреби та занепокоєння• Вислухайте людей та допоможіть їм заспокоїтися
Направляти	 <ul style="list-style-type: none">• Допоможіть людям задовольнити їхні базові потреби та отримати доступ до послуг• Допоможіть людям впоратися з проблемами• Надавайте їм інформацію• Допомогайте людям зв'язатися з їхніми близькими, а також отримати соціальну підтримку

Перша психологічна допомога Посібник фасилітатора з орієнтації працівників на місцях

Відведіть час для обговорень, роздумів і можливості поставити останні запитання стосовно ППД.

Піклуємося про себе і команду (15 хвилин)

Завдання навчання:

Наприкінці цієї сесії учасники мають:

- » Усвідомити важливість турботи про себе і команду.
- » Вміти описати стратегії піклування про себе до, під час і після надання допомоги у кризовій ситуації.

Матеріали:

- » Стратегії турботи про себе і команду, про які учасники дізналися під час ранкової сесії.
- » Короткі вправи на релаксацію для помічників з метою турботи про себе (для орієнтації, тривалістю у цілий день) (Додаток 10).

! ПІДКАЗКА ДЛЯ ФАСИЛІТАТОРА:

Враховуйте, що учасники можуть ставитися до власного благополуччя, як до чогось не надто важливого, або ж, що вони не повинні задовольняти свої потреби, поки у постраждалих є ще стільки невирішених потреб. Дуже важливо дати зрозуміти, що у кризовій ситуації турбота про себе і команду є суттєвою відповідальністю всіх помічників, бо таким чином вони зможуть допомагати іншим.

Починаємо та закінчуємо турботою про себе:

Пригадайте, що ви занотували на початку тренінгу:

- Як я дбаю про себе?
- Як члени моєї команди дбають один про одного?

Будьте відповідальними перед собою та іншими, приділяючи увагу щоденному піклуванню про себе.



Перша психологічна допомога: Посібник фасилітатора з орієнтації працівників на місцях

Почніть сесію з прохання до учасників згадати те, що вони написали на початку орієнтації у відповідь на запитання:

- » *Що я роблю для турботи про себе?*
- » *Що робить моя команда (сім'я, колеги) для турботи один про одного?*

Наголосіть на тому, що для того, щоб бути в змозі допомагати іншим, помічники ППД мають спочатку подбати про власне благополуччя. Робота помічником у кризових ситуаціях пов'язана з численними стресами. Запитайте в учасників, які види стресу вони вже переживали як помічники, які надають ППД в кризових ситуаціях. Виділіть час на коротке обговорення. Серед відповідей можуть бути понаднормовий робочий час, керівники, які не надають підтримку, ситуації, коли вони стикалися зі смертю або руйнуваннями, слухали історії інших про біль і страждання, відчували провину за нездатність «допомогти» або «врятувати» постраждалих. Наголосіть на тому, що помічники мають керуватися реальними очікуваннями про те, що вони можуть, а що не можуть зробити, і пам'ятати, що їхня роль — це допомогти людям почати допомагати собі.

Піклуємося про себе та команду

- До:
 - Чи готові ви допомагати іншим?
- Під час:
 - Як ви можете підтримувати своє фізичне та емоційне здоров'я?
 - Як ви можете підтримати колег та як вони підтримують вас?
- Після:
 - Як ви можете виділити час на відпочинок, відновлення сил та роздуми?

Перша психологічна допомога: Посібник фасилітатора з орієнтації працівників на місцях

Коротке групове обговорення (5 хвилин)

Поясніть, що турбота про себе і команду важлива до, під час і після надання допомоги в кризовій ситуації. Попросіть учасників розділитися на невеликі групи по 3-4 людини і обговорити, як кожен з них застосовуватиме стратегії турботи про себе і команду, пригадуючи те, що вони писали на початку орієнтації. Кожен учасник має подумати, які стратегії турботи про себе і команду будуть найкориснішими до, під час і після надання допомоги в кризовій ситуації.

Зберіть учасників разом для того, щоб поділитися ключовими моментами групового обговорення стосовно турботи про себе і команду. Непотрібно, щоб кожна група представляла всі деталі свого обговорення, натомість варто передати основні ідеї та відмітити найпоширеніші стратегії, які вони обговорювали.

Зверніться по допомогу до тих, кому ви довіряєте, якщо...

- Вас турбують думки чи спогади про кризову подію
- Ви нервуєте, або вам дуже сумно
- У вас проблеми зі сном
- Ви вживаєте алкоголь або наркотики, щоб впоратися з пережитим



Проконсультуйтеся з фахівцем, якщо ці проблеми тривають більше ніж місяць.

Перша психологічна допомога: Посібник фасилітатора з орієнтації працівників на місцях

Розкажіть учасникам, що для них дуже важливим є пошук підтримки від того, кому вони довіряють, якщо в них з часом виникають негативні думки про подію, якщо вони дуже нервують або сумують, мають проблеми зі сном, п'ють багато алкоголю/вживають наркотики. Порадьте їм поговорити з фахівцями або психіатрами (за можливості), якщо такі складнощі тривають довше ніж місяць.

ОРІЄНТАЦІЯ, ТРИВАЛІСТЮ У ЦІЛИЙ ДЕНЬ: ВПРАВА НА РОЗСЛАБЛЕННЯ М'ЯЗІВ

5 хвилин

Запропонуйте учасникам виконати разом з вами вправу, яка може бути корисною для зняття стресу. Щоб підготуватися до цієї вправи, попросіть учасників мовчки сісти на стільці, поставивши ступні на підлогу. За можливості, вимкніть світло і постарайтеся мінімізувати шум у кімнаті. Див. Додаток 10 для описання вправи на розслаблення м'язів і сценарій, який ви можете використати.

Турбота про себе і команду:

- Помічникам краще працювати разом з якоюсь організацією чи групою з метою гарантування безпеки та ефективного координування
- Варто постійно підтримувати контакт з іншими помічниками, щоб дізнатися, як у них справи, та щоб вони підтримували зв'язок з вами
- По завершенню ваших обов'язків помічника під час кризи дайте собі час на відпочинок та роздуми
- Варто поговорити про ваш досвід з керівником, колегою чи кимось, кому ви довіряєте



Перша психологічна допомога. Посібник фасилітатора з орієнтації працівників на місцях

Підтримка (колег, друзів чи сім'ї) дуже важлива для збереження благополуччя під час роботи в кризових ситуаціях. Під час надання ППД, помічникам рекомендується працювати в складі організації або групи. Це не тільки посилює безпеку і забезпечує дієве координування, але також гарантує взаємну підтримку. Під час допомоги в кризових ситуаціях цікавтесь самопочуттям колег і дозволяйте їм цікавитись вашим станом. Знайдіть спосіб взаємної підтримки. Коли ваша роль помічника під час кризи завершиться, знайдіть час для відпочинку і роздумів. Поговоріть про свій досвід із керівником, колегою або кимось, кому ви довіряєте.

Якщо є час, попросіть учасників підбити підсумки і поставити запитання стосовно турботи про себе і команду.

Оцінювання і завершення (10 хвилин)

ОРІЄНТАЦІЯ, ТРИВАЛІСТЮ У ЦІЛИЙ ДЕНЬ: ФАКУЛЬТАТИВНИЙ ЗАКЛЮЧНИЙ ТЕСТ

15 хвилин

Див. Додаток 2 для ознайомлення із запитаннями попереднього/заключного тесту. Дайте учасникам 10 хвилин на виконання заключного тесту. Зберіть результати тесту для подальшого порівняння з попереднім тестом, щоб оцінити вплив тренінгу на їхні знання і впевненість у вмінні надавати ППД. Ви можете потім дати правильні відповіді на запитання стосовно знань разом з усією групою, щоб закріпити їхні знання і прояснити будь-які непорозуміння.

Оцінювання

Будь ласка, розкажіть:

- Що пройшло добре?
- Що могло би пройти краще?
- Що ви дізналися (одну річ), чим ви зможете користуватися під час надання ППД?



ДЯКУЄМО, І ХАЙ ВАМ ЩАСТИТЬ!

Перша психологічна допомога: Посібник фасилітатора з орієнтації працівників на місцях

Перед завершенням орієнтації переконайтеся, що в учасників є достатньо часу для оцінювання та надання зворотного зв'язку, щоб ви могли в майбутньому покращити цю орієнтацію. Попросіть учасників заповнити анонімну письмову форму оцінювання (див. Додаток 9). Крім того, виділіть час на усну оцінку.

Попросіть учасників надати чесний зворотний зв'язок щодо орієнтації — що було добре і що могло би бути краще — а також вказати одну річ, яку вони дізналися сьогодні, і яку вони застосовуватимуть під час надання ППД.

Як фасилітатор(-ри) подякуйте всім за участь і старанну роботу під час орієнтації. За бажанням, ви можете організувати невеличку церемонію закриття або частування.

ДОПОМІЖНІ МАТЕРІАЛИ

- Додаток 1: Стисла інструкція з ППД
- Додаток 2: Факультативний попередній/заключний тест (для орієнтації, тривалістю у цілий день)
- Додаток 3: Інструкції для проведення моделювання
- Додаток 4: Інструкції до сценаріїв випадків
- Додаток 5: Інструкції з виконання вправ на комунікацію
- Додаток 6: Роздаткові матеріали: ефективна комунікація
- Додаток 7: Роздаткові матеріали: як піклувальники можуть допомогти дітям
- Додаток 8: Інструкції до вправи на роботу з вразливими групами населення
- Додаток 9: Форма оцінювання
- Додаток 10: Коротка вправа на релаксацію для помічників з метою турботи про себе (для орієнтації, тривалістю у цілий день)
- Додаток 11: Програма орієнтації, тривалістю у цілий день

Додаток 1: Стисла інструкція з ППД

Роздайте всім учасникам цю 2-сторінкову стислу інструкцію місцевою мовою. Стислу інструкцію з ППД можна знайти у виданні «Перша психологічна допомога: посібник для працівників на місцях». (Примітка: перевірте на сайті ВООЗ, чи вже доступний посібник місцевою мовою. Якщо посібника на місцевій мові немає, перекладіть цей роздатковий матеріал для своїх учасників.)

Перша психологічна допомога: стисла інструкція

ЩО ТАКЕ ППД?

Перша психологічна допомога (ППД) охоплює гуманні, підтримуючі заходи реагування на страждання особи, яка може потребувати підтримки.

Відповідальне надання ППД означає:

1. Повагу до безпеки, гідності та прав людини.
2. Адаптацію своїх дій з урахуванням особливостей культури особи.
3. Обізнаність в інших заходах реагування на надзвичайну ситуацію.
4. Турботу про себе.



ПІДГОТУВАТИСЯ

- » Ознайомитися з інформацією про кризову подію.
- » Дізнатися про наявні послуги та види підтримки.
- » Дізнатися про занепокоєння щодо безпеки і захисту.

ПРИНЦИПИ ДІЇ ППД:

ДИВИТИСЯ

- » Проаналізувати стан безпеки.
- » Виявляти осіб з очевидними нагальними базовими потребами.
- » Виявляти осіб у стані дистресу.



СЛУХАТИ

- » Звернутися до осіб, яким може бути потрібна підтримка.
- » Розпитати про потреби та занепокоєння особи.
- » Вислухати людей і допомогти їм заспокоїтися.



НАПРАВЛЯТИ

- » Допомогти людям задовольнити базові потреби та отримати доступ до послуг.
- » Допомогти людям впоратися з проблемами.
- » Надати інформацію.
- » Допомогти людям зв'язатися з їхніми близькими та отримати соціальну підтримку.



ЕТИКА:

Пропонуються такі етичні рекомендації того, що «слід» і «не слід» робити задля уникнення нанесення подальшої шкоди людям, забезпечення максимальної допомоги і дій в їхніх інтересах. Пропонуйте допомогу в належний та найзручніший спосіб для людей, яким ви надаєте підтримку. Подумайте, що можуть означати ці етичні норми в контексті вашої культури.

Слід ✓

- » Бути чесним та надійним.
- » Поважати право особи на ухвалення власних рішень.
- » Усвідомлювати та відмовлятися від своїх упереджень та стереотипів.
- » Зрозуміло пояснити людям, що навіть якщо вони відмовляються від допомоги зараз, вони можуть отримати її в майбутньому.
- » Поважати приватність та забезпечувати належну конфіденційність історій осіб.
- » Поводитись належно, враховуючи особливості культури, віку та статі особи

Не слід ✗

- » Зловживати своїм становищем помічника.
- » Просити у людей гроші чи про послугу в обмін на допомогу.
- » Давати марні обіцянки та надавати неправдиву інформацію.
- » Перебільшувати свої вміння.
- » Силоміць надавати допомогу, бути нав'язливим і занадто наполегливим.
- » Змушувати людей розповідати свої історії.
- » Переповідати історію особи іншим.
- » Засуджувати особу за вчинки чи почуття

ОСОБИ, ЩО ПОТРЕБУЮТЬ БІЛЬШЕ, НІЖ ЗВИЧАЙНОЇ ППД:

Деякі постраждалі можуть потребувати набагато більше, ніж простого надання ППД. Ви маєте оцінювати межі своїх можливостей і просити допомоги в інших, коли потрібна медична чи будь-яка інша допомога для порятунку постраждалого.

ОСОБИ, ЩО ПОТРЕБУЮТЬ БІЛЬШ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПІДТРИМКИ НЕГАЙНО:

- » Особи із серйозними травмами, що загрожують життю, яким необхідна невідкладна медична допомога.
- » Особи настільки засмучені, що не можуть дбати про себе чи своїх дітей.
- » Особи, які можуть завдати собі шкоди.
- » Особи, які можуть завдати шкоди іншим.

Додаток 2: Факультативний попередній/заключний тест (для орієнтації, тривалістю у цілий день)

Орієнтація з першої психологічної допомоги (ППД)

Попередній/заклучний тест Дата: _____

Не вказуйте ім'я в цьому тесті

Просимо обвести цифру, яка найкраще відповідає тому, як ви оцінюєте...	Дуже низька	Низька	Середня	Висока	Дуже висока
1. Здатність підтримувати людей, які пережили катастрофу та інші стресові події	1	2	3	4	5
2. Здатність підготуватися та підійти до кризової ситуації безпечно	1	2	3	4	5
3. Здатність розпізнавати людей, які знаходяться в стані дистресу і можуть потребувати підтримки	1	2	3	4	5
4. Знання того, що говорити та робити, щоб допомогти особі у стані дистресу	1	2	3	4	5
5. Вміння слухати у спосіб, що гарантує підтримку відповідно до культурного контексту людини	1	2	3	4	5
6. Здатність направити людей, що постраждали внаслідок кризових подій, для отримання необхідних послуг, надати доступ до інформації та розшукати рідних	1	2	3	4	5
7. Здатність розпізнавати і допомагати людям, які можуть потребувати особливої уваги	1	2	3	4	5
8. Знання про те, чого не потрібно говорити або робити, коли ви допомагаєте людям, постраждалим від кризових подій (щоб не заподіяти шкоди)	1	2	3	4	5
9. Здатність піклуватися про себе і підтримувати членів вашої команди, коли ви допомагаєте людям, постраждалим від кризових ситуацій	1	2	3	4	5

Просимо обрати кращу правильну відповідь (так чи ні) для кожного твердження далі:

Які з тверджень правильні для людей, які перебували в кризових ситуаціях?	Так	Ні
1. У більшості постраждалих людей розвиваються психічні розлади		
2. Більшість постраждалих людей потребує спеціалізованих послуг з психічного здоров'я		
3. Більшість постраждалих людей оговтається після лиха самостійно, використовуючи власні ресурси і піклуючись про себе		
Які з тверджень можуть бути корисні для людей, які пережили дуже стресову подію?	Так	Ні
4. Попросити людей розповісти деякі подробиці їхніх травматичних переживань		
5. Витратити час, щоб переконатися, що підійти до місця кризової ситуації безпечно, навіть якщо необхідно діяти негайно		
6. Розповісти їм історію про когось, кому вже допомогли, щоб вони знали, що вони не одні		
7. Пообіцяти щось людям, щоб вони почувалися краще (наприклад, що будинок скоро відбудують)		
8. Говорити тільки те, що ви знаєте (наприклад, про ситуацію чи послуги) і не надавати інформацію, якої ви не знаєте		
9. Засуджувати дії або поведінку людини (наприклад: «Ви мали би сказати/зробити ось це...»), щоб вони не повторювали помилки		
10. З'ясувати більше про ситуацію і доступні послуги, щоб ви могли допомогти людям задовольнити їхні потреби		
11. Говорити людям, які постраждали від кризової ситуації, як вони мали би почуватись (наприклад: «Ви маєте радіти, адже могло бути й гірше»)		
12. Розпитувати людину про її проблеми, навіть якщо ви думаєте, що знаєте, про них		
13. Тримати дітей разом з їхніми піклувальниками		

Як особі, яка надає допомогу іншим, вам слід:	Так	Ні
14. Сконцентруватися тільки на людях, яким ви допомагаєте, і забути про власні потреби до завершення кризової ситуації		
15. Дбати про себе, не забуваючи робити перерви, і ділячись з кимось, кому ви довіряєте, своїм досвідом помічника		

Ключі до попереднього/заключного тесту (для фасилітаторів)

1. Ні
2. Ні
3. Так
4. Ні
5. Так
6. Ні
7. Ні
8. Так
9. Ні
10. Так
11. Ні
12. Так
13. Так
14. Ні
15. Так

Додаток 3: Інструкції для проведення моделювання

МОДЕЛЮВАННЯ — ППД

Група 1: Постраждали люди

Ви дізналися, що нещодавно посеред робочого дня в центрі міста стався землетрус. Внаслідок цього зруйновано багато будівель, по місту багато пошкоджень, і ви — серед людей, які постраждали під час землетрусу. Ваша група складається з різних людей (молодих та старих, чоловіків і жінок), що вижили після землетрусу та прибувають до притулку, де надають допомогу. На всіх вас землетрус вплинув по-різному, але ви всі засмучені, проте ні в кого немає поранень, що загрожують життю. Будь ласка, виберіть роль з переліку далі або ж вигадайте собі роль, яка вам близька. Грайте роль протягом всього моделювання (близько 5-10 хвилин). Постарайтесь не сміятися під час вправи. За мить представники притулку нададуть вам допомогу.

Ролі

- » Дитина без супроводу — самотня та налякана, віком близько 10 років
- » Вагітна жінка з дитиною
- » Дуже засмучена, але неушкоджена особа, яка загубила родину під час катастрофи
- » Особа в стані шоку, яка нездатна говорити
- » Особа з пораненнями, що не загрожують життю
- » Схвильована особа, яка засмучена та починає засмучувати інших
- » Особа, яка відносно спокійна та може розповісти, що трапилося
- » Немічна людина похилого віку



МОДЕЛЮВАННЯ — ППД

Група 2: Помічники

Ви дізналися, що нещодавно посеред робочого дня в центрі міста стався землетрус. Внаслідок цього постраждало багато людей

і зруйновано багато будівель. Ви та ваші колеги відчували поштовхи, але з вами все гаразд. Обсяг пошкоджень невідомий. Вас попросили надати допомогу в місцевому притулку тим, хто вижив, і на яких землетрус вплинув по-різному. У вас є 5 хвилин, щоб продемонструвати, як ви надаватимете ППД (першу психологічну допомогу). (Ні в кого з постраждалих, яких ви зустрінете, немає травм, що загрожують життю.)

Подумайте кілька хвилин, як ви підійдете до ситуації. Можливо, ви захочете виконувати роль, яка є для вас звичною під час надання допомоги в кризовій ситуації, або ж виберете якусь іншу роль.

Намагайтеся не сміятися під час вправи.

Додаток 4: Інструкції до сценаріїв випадків

Сценарій випадку з ППД 1: Стихійне лихо

Ви дізналися, що нещодавно посеред робочого дня в центрі міста стався землетрус. Внаслідок цього постраждало багато людей і зруйновано багато будівель. Ви та ваші колеги відчули поштовхи, але з вами все гаразд. Обсяг пошкоджень невідомий. Організація, в якій ви працюєте, попросила вас та ваших колег допомогти тим, хто вижив, та надати підтримку постраждалим, яких ви можете зустріти.

У процесі ПІДГОТОВКИ до надання допомоги, запитайте себе:

- » Чи готовий(-а) я допомагати?
- » Яку інформацію про кризову ситуацію я маю?
- » Я подорожуватиму сам(-а) чи з колегами?

Тоді як ви їдете містом, на що потрібно ДИВИТИСЬ?

- » Які послуги і види підтримки наявні?
- » Де ви можете безпечно надавати ППД?

Під час встановлення контакту як найкраще СЛУХАТИ занепокоєння людей та втішати їх?

- » Як ви можете допомогти людям у дистресі заспокоїтись?

Як ви можете НАПРАВЛЯТИ людей для отримання інформації, послуг та до служб з розшуку їхніх рідних?

- » З якими проблемами ви можете стикнутись у процесі?



Сценарій випадку 1: Рольова гра

Подумайте, яким чином ви знайдете підхід до постраждалих людей, щоб надати їм допомогу згідно з принципами дії ППД: Підготуватися... Дивитися, Слухати, Направляти. Зокрема обговоріть і підготуйте рольову гру, описану нижче.

Примітка: ці інструкції є керівництвом для головних персонажів у рольовій грі. Працюючи в групі, не обмежуйтеся у виборі підходу до цього сценарію, тобто, хто братиме участь у рольовій грі, чи хочете ви мати одного або кількох помічників тощо.

Інструкції для помічників:

- » *Ви зустріли жінку, яка стоїть біля уламків зруйнованої будівлі. Вона плаче та тремтить, хоча, здається, не поранена. Пошуковці та рятувальники вже працюють на місці події. Надайте ППД та продемонструйте, як ви звернете до неї, щоб ВИСЛУХАТИ та допомогти їй заспокоїтись.*

Інструкції для того, хто вижив:

- » *Ви — жінка, яка бачила, як під час землетрусу обвалилася будівля. Ваші колеги були всередині, і ви дуже засмучені та шоковані, плачете та тремтите. Ви не впевнені, що трапилося чи що робити.*

Сценарій випадку з ППД 2: Насильство і переміщення

Біженців привозять автобусами в новий табір та повідомляють, що вони житимуть тут. Їх перемістили, тому що в їхньому регіоні почалась війна. Виходячи з автобусів, деякі біженці плачуть, деякі виглядають дуже наляканими, деякі дезорієнтовані, тоді як інші видихають з полегшенням. Більшість боїться та сумнівається в безпечності нового табору, а також не знає, де вони спатимуть, їстимуть чи отримуватимуть медичну допомогу. Деяких лякають будь-які голосні звуки, оскільки вони бояться, що це знову стріляють. Ви — волонтери від організації, яка роздає продовольство та яку попросили надати ППД в пунктах видачі продуктів.

У процесі ПІДГОТОВКИ до надання допомоги, подумайте:

- » *Яке минуле у людей, яким ви допомагатимете?*
- » *Які послуги надаються в місці прибуття біженців, та як ви можете координувати свою діяльність з іншими помічниками?*

На що варто ДИВИТИСЯ під час зустрічі з групою біженців?

Які різні типи реакцій ви спостерігаєте серед біженців?

Під час встановлення контакту з окремими особами серед біженців, як найкраще ПОЧУТИ їхні занепокоєння та як їх втішити?

- » *Люди, які пережили чи стали свідками насильства, можуть бути налякани. Як ви їх підтримуватимете та допомагатимете їм заспокоїтись?*
- » *Як ви можете дізнатися про потреби та занепокоєння осіб, які можуть потребувати особливої допомоги, наприклад, жінок?*

Що ви можете зробити для НАПРАВЛЕННЯ людей до служб з надання інформації, розшуку рідних та соціальних послуг?

- » *Яка є достовірна інформація про ситуацію та доступні послуги?*



Варіант розвитку сценарію 2: Рольова гра

Подумайте, яким чином ви знайдете підхід до постраждалих людей, щоб надати їм допомогу згідно з принципами дії ППД: Підготуватися... Дивитися, Слухати, Направляти. Зокрема обговоріть і підготуйте рольову гру, описану нижче.

Примітка: ці інструкції є керівництвом для головних персонажів у рольовій грі. Працюючи в групі, не обмежуйте себе у виборі підходу до цього сценарію, тобто, хто братиме участь у рольовій грі, чи хочете ви мати одного або кількох помічників тощо.

Інструкції для помічників:

- » *Біля групи біженців ви помічаєте хлопчика 10 років, який стоїть сам та виглядає дуже наляканим. Продемонструйте, як ви підійдете до нього та запропонуєте ППД.*

Інструкції для дитини:

- » *Ви та ваша старша сестра, коли почули постріли, побігли з селища та загубили батьків. Коли біженці сідали до вантажівки, вас відділили від сестри. Ви хочете пити, втомлені та налякані.*

Сценарій випадку 3: Аварія

Ви та ваші колеги їдете дорогою селища в безпечному регіоні країни, як раптом попереду ви помічаєте нещасний випадок. Здається, чоловік разом з дружиною та донькою переходив дорогу, коли його збив автомобіль. Чоловік лежить на землі, він закривавлений та не рухається. Біля нього дружина та донька. Дружина плаче та тремтить, а донька сидить тихо і нерухомо. Почали збиратися жителі селища біля дороги, по якій продовжують рухатись автомобілі.

У цій ситуації вам потрібно діяти швидко, але в процесі ПІДГОТОВКИ знайдіть хвилину, щоб заспокоїтися та подумати про таке:

- » *Що потрібно зробити негайно?*

- » Як вам зберегти спокій та вберегти постраждалих від подальшої шкоди?

Під час зустрічі з особами, причетними до нещасного випадку, на що потрібно **ДИВИТИСЬ**?

- » Кому потрібна допомога? Хто може вам допомогти?

Під час встановлення контакту з постраждалими, як найкраще **ДОСЛУХАТИСЯ** до їхніх занепокоєнь, та як їх втішати?

- » Як ви можете допомогти матері подбати про доньку?

Як ви можете **НАПРАВИТИ** постраждалих до послуг з отримання інформації та практичної допомоги?

- » Як виможете допомогти постраждалій сім'ї триматися разом?



Сценарій випадку 3: Рольова гра

Подумайте, як вам знайти підхід до постраждалих людей, щоб надати їм допомогу згідно з принципами дії ППД: Підготуватися... Дивитися, Слухати, Направляти. Зокрема обговоріть і підготуйте рольову гру, описану нижче.

Примітка: ці інструкції є керівництвом для головних персонажів у рольовій грі. Працюючи в групі, не обмежуйте себе у виборі підходу до цього сценарію, тобто, хто братиме участь у рольовій грі, чи хочете ви мати одного або кількох помічників тощо.

Інструкції для помічників:

- » *Ви швидко перевірили, що до місця події можна безпечно підійти. Пораненому чоловіку надають належну допомогу. Дружина все ще дуже засмучена, а донька стоїть поруч — замкнена та мовчить. Продемонструйте, як ви допоможете матері та доньці, та **НАПРАВИТЕ** їх для отримання інформації і допоможете зв'язатися з рідними.*

Інструкції для матері та доньки:

- » *Мати — все, про що ви можете зараз думати — це ваш поранений чоловік, ви дуже засмучені. Ви відчуваєте, що вас переповнюють емоції, та не знаєте, що робити в такій ситуації.*
- » *Донька — ви дуже налякані та спантеличені через те, що трапилося. Ваша мати дуже засмучена, і ви не знаєте як попросити про допомогу чи втішання.*

Додаток 5: Інструкції з виконання вправ на комунікацію

Нижченаведені інструкції можна надати учасникам, що у вправі на невдалу комунікацію будуть помічниками. Підготуйте інструкції, роздрукувавши їх і розрізавши по лініях так, щоб кожен помічник отримав свою інструкцію. Можливо, якщо у вашій групі багато учасників, знадобиться роздрукувати додаткові копії.

Нагадайте помічникам не розкривати зміст інструкції постраждалій людині, якій вони «допомагають».



Вправа на невдалу комунікацію — Помічник

Тоді як особа в стані дистресу говорить з вами та розповідає свою історію, робіть таке:

- » Розглядайте кімнату навколо себе та виглядайте відстороненим(-ою).

Тримайтеся своєї ролі під час спілкування, навіть якщо це не відповідає тому, як би ви поводитися за таких обставин у реальному житті!



Вправа на невдалу комунікацію — Помічник

Тоді як особа в стані дистресу говорить з вами та розповідає свою історію, робіть таке:

- » Перебивайте та не давайте їй розповісти свою історію.

Тримайтеся своєї ролі під час спілкування, навіть якщо це не відповідає тому, як би ви поводитися за таких обставин у реальному житті!



Вправа на невдалу комунікацію — Помічник

Тоді як особа в стані дистресу говорить з вами та розповідає свою історію, робіть таке:

- » Часто змінюйте тему.

Тримайтеся своєї ролі під час спілкування, навіть якщо це не відповідає тому, як би ви поводитися за таких обставин у реальному житті!



Вправа на невдалу комунікацію — Помічник

Тоді як особа в стані дистресу говорить з вами та розповідає свою історію, робіть таке:

- » Говоріть по телефону/пишіть комусь СМС в той час, коли людина говорить.

Тримайтеся своєї ролі під час спілкування, навіть якщо це не відповідає тому, як би ви поводитися за таких обставин у реальному житті!



Вправа на невдалу комунікацію — Помічник

Тоді як особа в стані дистресу говорить з вами та розповідає свою історію, робіть таке:

- » Давайте поради, про які вас не просили.

Тримайтеся своєї ролі під час спілкування, навіть якщо це не відповідає тому, як би ви поводитися за таких обставин у реальному житті!



Вправа на невдалу комунікацію — Помічник

Тоді як особа в стані дистресу говорить з вами та розповідає свою історію, робіть таке:

- » Примушуйте людину розповідати свою історію в деталях (які засмучують особу чи стосуються делікатних питань).

Тримайтеся своєї ролі під час спілкування, навіть якщо це не відповідає тому, як би ви поводитися за таких обставин у реальному житті!



Вправа на невдалу комунікацію — Помічник

Тоді як особа в стані дистресу говорить з вами та розповідає свою історію, робіть таке:

- » Засуджуйте особу: «Вам не слід було це казати/робити...»

Тримайтеся своєї ролі під час спілкування, навіть якщо це не відповідає тому, як би ви поводитися за таких обставин у реальному житті!



Вправа на невдалу комунікацію — Помічник

Тоді, як особа в стані дистресу говорить з вами та розповідає свою історію, робіть таке:

- » Використовуйте багато «технічних» термінів.

Тримайтеся своєї ролі під час спілкування, навіть якщо це не відповідає тому, як би ви поводитися за таких обставин у реальному житті!



Вправа на невдалу комунікацію — Помічник

Тоді як особа в стані дистресу говорить з вами та розповідає свою історію, робіть таке:

- » Розповідайте про свої проблеми/розкажіть про проблеми якоїсь іншої особи.

Тримайтеся своєї ролі під час спілкування, навіть якщо це не відповідає тому, як би ви поводитися за таких обставин у реальному житті!



Вправа — Помічник

Тоді як особа в стані дистресу говорить з вами та розповідає свою історію, робіть таке:

- » Давайте марні обіцянки/підбадьорення.

Тримайтеся своєї ролі під час спілкування, навіть якщо це не відповідає тому, як би ви поводитися за таких обставин у реальному житті.



Додаток 6: Роздаткові матеріали: ефективна комунікація

Цю інформацію також можна знайти в розділі 3.1 видання «Перша психологічна допомога: посібник для працівників на місцях». Якщо необхідно, перекладіть цей роздатковий матеріал місцевою мовою для учасників.

Що слід говорити та робити

- » Знайдіть тихе місце для розмови, мінімізуйте зовнішній вплив.
- » Поважайте приватність. Розповідь людини має залишатися конфіденційною, якщо це доречно.
- » Будьте поруч із людиною, але дотримуйтеся дистанції, прийнятної для віку, статі та культурних традицій цієї людини.
- » Демонструйте, що ви слухаєте, наприклад, кивайте головою, говоріть «Гм...».
- » Будьте терплячими та спокійними.
- » Надайте достовірну інформацію, ЯКЩО вона у вас є.
- » Чесно кажіть, що ви знаєте, а що — ні. «Я не знаю, але спробую дізнатися».
- » Надавайте інформацію так, щоб людина вас розуміла — говоріть просто.
- » Покажіть, що ви розумієте їхні почуття, або знаєте про важливі події, про які вони розповідають, наприклад, про втрату домівки або смерть близької людини. «Мені дуже шкода...»
- » Відзначте сильні сторони людини і те, як вона змогла подбати про себе.
- » Дозволяйте людям поринути в мовчання

Що не слід говорити та робити

- » Не змушуйте людей розповідати свою історію.
- » Не перебивайте, не підганяйте розповідь людини (наприклад, не дивіться на свій годинник і не говоріть швидко).
- » Не торкайтеся людини, якщо не впевнені, що це припустимо.
- » Не засуджуйте вчинки або почуття людини. Не кажіть: «Ви не повинні так думати» або «Радійте, що вижили».
- » Не вигадуйте того, про що не знаєте.
- » Не використовуйте складні терміни.
- » Не розказуйте історії інших.
- » Не розповідайте про свої проблеми.
- » Не давайте марних обіцянок.
- » Не думайте, що повинні вирішити проблеми інших за них, і не дійте так.
- » Не позбавляйте особу відчуття власної сили і розуміння того, що вона сама може подбати про себе.
- » Не говоріть про людей негативно (наприклад, не називайте їх «несповна розуму» або «навіженими»)

Додаток 7: Роздаткові матеріали: як піклувальники можуть допомогти дітям

Цю інформацію також можна знайти в розділі 3.5 видання «Перша психологічна допомога: посібник для працівників на місцях». Якщо є необхідність, перекладіть цей роздатковий матеріал місцевою мовою для учасників.

ЯК ПІКЛУВАЛЬНИКИ МОЖУТЬ ДОПОМОГТИ ДІТЯМ

Немовлята

- » Тримайте їх у теплі та безпеці.
- » Тримайте їх подалі від гучного шуму та хаосу.
- » Обіймайте їх та притискайте до себе.
- » За можливості, дотримуйтесь режиму годування і сну.
- » Говоріть спокійним і ніжним голосом



Діти раннього віку

- » Приділяйте їм більше часу й уваги.
- » Часто нагадуйте, що вони в безпеці.
- » Поясніть, що вони не винні в тому поганому, що сталося.
- » Намагайтеся не розлучати маленьких дітей з їхніми піклувальниками, братами, сестрами та близькими.
- » За можливості, дотримуйтесь звичних для них процедур та режиму дня.
- » Простими словами відповідайте на запитання про те, що сталося, не озвучуючи страшні деталі.
- » Дозвольте бути поруч із вами, якщо їм лячно і вони чіпляються за вас.



- » Будьте терплячими із дітьми, які демонструють поведінку, притаманну більш ранньому віку, наприклад, смокчуть палець або у них з'явився нічний енурез.
- » За можливості, створіть їм умови для ігор та відпочинку

Діти старшого віку і підлітки

- » Приділяйте їм час і увагу.
- » Допоможіть їм дотримуватися звичного режиму дня.
- » Надайте їм факти про те, що трапилося, та поясніть, що відбувається зараз.
- » Дозвольте їм сумувати. Не очікуйте, що вони будуть сильними.
- » Вислухайте їхні міркування і страхи, не засуджуючи їх.
- » Чітко окресліть правила та очікування від них.
- » Розпитайте про небезпеки, з якими вони стикаються, підтримайте їх та поговоріть із ними про те, як їм краще діяти, щоб не постраждати.
- » Підтримуйте їхнє прагнення бути корисними та надайте їм таку можливість



Додаток 8: Інструкції до вправи на роботу з вразливими групами населення

Роздати учасникам невеликі смужки паперу з характеристиками людей, які знаходяться в групі ризику. Характеристики:



- » Дівчинка, 12 років, живе із сестрою, якій 16 років. Неповнолітня без супроводу



- » Хлопчик, 14 років, живе з матір'ю-вдовою



- » Мати 4-х дітей, яку регулярно б'є чоловік та якій не дозволяють працювати



- » Чоловік, 64 роки, живе з дорослим сином та родиною



- » Дівчинка, віком 4-х років, щойно поставили діагноз — розумова відсталість. Вона живе з 3-ма старшими братами та батьками



- » Хлопчик, 3 роки, часто гіперактивний та неслухняний. Він живе з матір'ю (16 років) та батьком (25 років)



- » Жінка, 24 роки, працює в НУО. Вона ще не одружена та живе з батьками



- » Чоловік, 28 років, працює в місцевій газеті журналістом. Він живе з матір'ю та молодшими братами і сестрами



- » Жінка, 30 років, неосвічена. Вона сидить вдома та дбає про 3-х малих дітей. Її чоловік — рибалка



- » Чоловік, 42 роки. Він безробітний та в пошуках поденної роботи, щоб забезпечити дружину та 3-х дітей



- » Дівчинка, 10 років, школярка. Вона живе без батька, лише з матір'ю та 2-ма сестрами



- » Хлопчик, 11 років, школяр. Він живе з батьками, які закінчили університет та працюють вчителями



- » Жінка, 66 років, живе з безробітним дорослим сином, який розійшовся з дружиною та покинув дітей



- » Чоловік, 79 років, потребує постійної медичної допомоги та не може ходити. Він живе з місцевим активістом, який інколи забуває годувати його



- » Чоловік, 40 років, урядовий службовець



- » Жінка, 35 років, медсестра. В неї 2-є дітей та чоловік, який її підтримує



- » Дівчина, 19 років, вчиться в університеті за спеціальністю «Права людини». Вона живе з безробітним батьком, який слідкує за політичними новинами



- » Хлопець, 20 років, вчиться в університеті за медичною спеціальністю. Живе в гуртожитку та працює неповний день продавцем вуличної їжі



- » Жінка, 24 роки, страждає від глибокої депресії, мати 2-х дітей. Її чоловік рідко буває вдома, адже працює закордоном



- » Чоловік, 22 роки, щойно поставили діагноз психоз. Він безробітний, живе на вулиці, жебрак



- » Дівчинка, 16 років, яка пропускала школу і зв'язалася з групою політично активних молодих людей



Попросіть учасників вишикуватись в ряд. Коли фасилітатор зачитує твердження, подані нижче, учасники мають зробити крок вперед, якщо вони погоджуються з твердженням відповідно до ролі, яку вони отримали. Якщо вони не погоджуються, мають залишатися на місці, таким чином демонструючи вразливість свого персонажа.

Твердження:

1. Якщо трапиться катастрофа, я б міг (могла) вибігти з будинку, що обвалюється.
3. Я в змозі ухвалювати рішення стосовно свого майбутнього.
4. Кожного дня я маю достатньо їжі.
5. Якщо почнеться війна, то я чи моя сім'я маємо до кого звернутися по допомогу.
6. В моєму житті є люди, які піклуються про моє благополуччя.
7. Якщо в моєму житті є люди, які можуть подбати про мене, то вони забезпечать мене всім необхідним.
8. Я почувуюсь у безпеці, мене не б'ють та не експлуатують.
9. Я чи моя сім'я в змозі заплатити за речі, яких ми потребуємо.
10. Я вмію достатньо добре писати, щоб заповнити форми для отримання продовольчої допомоги.
11. В мене чи моєї сім'ї є достатньо роботи, щоб оплачувати рахунки.
12. Я чи моя сім'я можемо подбати про мої медичні потреби.
13. Я не наражаюся на ризик сексуального насильства.
14. Я чи моя сім'я маємо доступ до мобільних телефонів для отримання інформації.
15. Якщо трапиться катастрофа, то в мене чи моєї сім'ї буде достатньо заощаджень, щоб задовольнити базові потреби.
16. В мене гарні кар'єрні перспективи зараз чи в майбутньому.

17. Я чи моя сім'я маємо доступ до радіо та новин.
18. Якби мені загрожувала погодна негода, я б почув(-ла) про це чи прочитав(-ла) попередження.
19. Якщо вдома трапився б нещасний випадок, хтось із моєї сім'ї міг би відвезти мене до лікарні.

Додаток 9: Форма оцінювання

Форма оцінювання орієнтації з надання першої психологічної допомоги (ППД)

Не вказуйте ваше ім'я на цьому бланку

Просимо обвести цифру, яка найкраще описує вашу думку про орієнтацію	Повністю незгоден	Незгоден	Мені все одно	Згоден	Повністю згоден
1. Інформація була ясною і легкою для сприйняття	1	2	3	4	5
2. Інформація, яку я отримав (-ла), важлива для моєї роботи	1	2	3	4	5
3. Орієнтація підвищила мою впевненість у наданні ППД під час кризових ситуацій	1	2	3	4	5
4. Орієнтація дала мені практичні навички і знання, які можна застосувати під час кризових ситуацій	1	2	3	4	5
5. Методи навчання, використані фасилітатором, були ефективними	1	2	3	4	5
6. Орієнтація була цікавою і захоплюючою	1	2	3	4	5
7. Під час орієнтації була створена сприятлива атмосфера	1	2	3	4	5
8. Я б порекомендував (-ла) цю орієнтацію іншим	1	2	3	4	5

Будь ласка, напишіть кілька слів про те, що було найкориснішим для вас під час орієнтації.

Будь ласка, опишіть у кількох словах, що було найменш корисним під час орієнтації.

Які у вас є пропозиції для покращення цієї орієнтації для учасників у майбутньому?

Дякуємо за участь і коментарі!

Додаток 10: Коротка вправа на релаксацію для помічників з метою турботи про себе (для орієнтації, тривалістю у цілий день)

Нижченаведену вправу можна використати для допомоги групі розслабитися після моделювання кризових подій, і вона також корисна як інструмент управління стресом. Вправа займає приблизно п'ять хвилин. Як фасилітатор не забудьте говорити спокійним голосом, даючи учасникам інструкції, а також говоріть повільно, даючи учасникам достатню кількість часу, щоб вони змогли в повній мірі розслабитися.

Поступове розслаблення м'язів.

Під час дихання ми спробуємо поступово розслабити м'язи, щоб ви могли відчувати різницю між напруженим і розслабленим станом м'язів. Ми часто не знаємо, коли наше тіло напружене. Ці вправи допоможуть нам дізнатися більше і дадуть можливість зняти напругу.

Закрийте очі й рівно сядьте на стільці. Поставте ноги на підлогу і відчуйте землю під ногами. Покладіть руки на коліна. Коли ви зробите вдих, я попрошу вас напружити і стиснути певні м'язи тіла. Напружуючи м'язи, на рахунок три, затримайте дихання, потім, коли я скажу вам зробити видих, повністю розслабте м'язи.

Давайте почнемо з пальців ніг...

ПОВІЛЬНО виконуйте вправу на поступове розслаблення м'язів. Попросіть учасників напружити частину тіла, зробити вдих і затримати дихання, поки ви повільно рахуєте 1–2–3. Потім скажіть «*видихніть і розслабтесь*». Використовуйте висхідну інтонацію, кажучи «*вдихніть і затримайте дихання*», і спадаючу, коли говорите «*видихніть і розслабтесь*».

Учасники мають напружувати і розслабляти м'язи в такому порядку:

- » Міцно стисніть пальці ніг і утримуйте напругу, поки не відчуєте легкий біль.
- » Напружте м'язи стегон і ніг.
- » Втягніть живіт.
- » Стисніть руки в кулаки.

- » Напружте руки, згинаючи їх у ліктях, і проведіть міцно стиснутими руками вздовж верхньої частини тіла.
- » Знизуйте плечима, намагаючись дістати до вух.
- » Напружте всі м'язи обличчя.

Після видиху і розслаблення кожної частини тіла скажіть:

«...А зараз відчуйте, як розслабляються ваші (пальці ніг, стегон і т. д.), дихайте нормально, відчуйте, як кров приливає до ваших (пальців ніг, стегон і т. д.).

Тепер, повільно опустіть підборіддя до грудей. Вдихаючи, повільно повертайте голову по колу вправо, видихаючи, повертайте голову вліво і назад до грудей. Вдихніть вправо, вниз... видихніть наліво і вниз. Повторіть ще раз. Тепер, зворотний напрямок... вдихаючи, повертайте голову вліво, видихаючи — вправо, і потім вниз (повторіть двічі). Тепер поставте голову рівно.

Зверніть увагу на те, який розумовий і фізичний спокій ви відчуваєте. Надалі візьміть на себе зобов'язання дбати про себе кожен день».

Додаток 11: Програма орієнтації, тривалістю у цілий день

Для орієнтації, тривалістю у цілий день, додаткові завдання відзначені зірочкою (*). Перерва триваліша і включає достатній час на обід.

Огляд	Тривалість	Тема/ Вид діяльності
Попередня орієнтація		Прибуття та реєстрація учасників
Частина I (90 хвилин) Перша психологічна допомога (ППД): визначення та основні принципи	20 хвилин	Привітання та вступ: <ul style="list-style-type: none"> » Знайомство та очікування » Вправа на встановлення контакту (гра)* » Ціль та програма » Основні положення » Факультативний попередній тест*
	10 хвилин	Що спадає на думку, коли ви чуєте «ППД»? <ul style="list-style-type: none"> » Починаємо з турботи про себе
	20 хвилин	Моделювання кризових ситуацій та обговорення
		Чим є і чим не є ППД: <ul style="list-style-type: none"> » ППД у рамках психічного здоров'я та психосоціальної підтримки » Психологічні реакції на кризові події » Основні чинники резильєнтності (захисту)
	15 хвилин	ППД: кому, коли і де?
	15 хвилин	Загальний огляд ППД: <ul style="list-style-type: none"> » Найчастіші потреби постраждалих осіб » Що необхідно помічникам » Підготуватися... Дивитися, Слухати та Направляти
Перерва	15 хвилин	
Частина II (110 хвилин) Застосування принципів дії ППД	30 хвилин	Групова робота за сценарієм випадку
	10 хвилин	Дивитися: <ul style="list-style-type: none"> » Проаналізуйте стан безпеки » Виявляйте осіб з очевидними нагальними базовими потребами » Виявляйте осіб у стані важкого дистресу
	45 хвилин	Слухати: <ul style="list-style-type: none"> » Рольова гра: слухання » Демонстрація: «Допоможіть людям заспокоїтися» » Ефективна комунікація » Вправа на ефективну комунікацію*

	25 хвилин	Направляти: » Допоможіть людям задовольнити їхні базові потреби » Підтримуйте використання стратегій позитивного копіінгу » Направляйте для отримання інформації » Допоможіть людям отримати соціальну підтримку Завершення надання допомоги
Перерва на обід	60 хвилин	
Частина III (120 хвилин) Рольові ігри з ППД, підбиття підсумків, турбота про себе та команду, оцінювання	30 хвилин	Рольові ігри з ППД
	10 хвилин	Адаптація до місцевих культурних традицій*
	20 хвилин	Люди, які можуть потребувати особливої уваги
	25 хвилин	Повторний огляд ППД: » Етичні норми: що слід і не слід робити » Фінальне моделювання та обговорення*
	15 хвилин	Турбота про себе та команду
	15 хвилин	Факультативний заключний тест*
	10 хвилин	Оцінювання і завершення

Навчальне видання

ПЕРША
ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА:
Посібник фасилітатора з орієнтації
працівників на місцях

Підписано до друку 19.10.2017 р. Формат 60х84 1/16
Гарнітура «Arial». Папір крейдований. Друк офсетний.
Ум. друк. арк. 6,05. Обл.-вид. арк. 4,39.
Наклад 500. Зам. № 17-24.

Університетське видавництво ПУЛЬСАРИ
Адреса видавництва:
04070, Київ-70, вул. Спаська, 9/2.
(044) 425-12-75; 425-01-03
e-mail: mail@pulsary.com.ua <http://www.pulsary.com.ua>

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготівників
і розповсюджувачів видавничої
продукції серія ДК № 4436 від 08.11.2012.

ПрАТ «Віпол», ДК № 4404
03151, Київ, вул. Волинська, 60. Зам. № 17-688.

Перша психологічна допомога : посібник фасилітатора з орієнтації працівників на місцях. — Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. — 104 с. : іл.

ISBN 978-617-615-081-7

Цей посібник призначений для проведення орієнтації помічників у сфері надання першої психологічної допомоги (ППД) людям, які пережили серйозну кризову подію. ППД передбачає надання людям у стані дистресу гуманної, підтримуючої та практичної допомоги з повагою до їхньої гідності, культури і можливостей.

УДК 364.62(075)

ISBN 978-617-615-081-7



9 786176 115081 7