

Керівництво з координування – Перша психологічна допомога (міні-сесія)

Про це Керівництво:

Це керівництво складено таким чином, щоб забезпечити базове розуміння того, як надавати першу психологічну допомогу в умовах надзвичайного стану. Воно засноване на Керівництві Всесвітньої організації охорони здоров'я з надання першої психологічної допомоги для працівників, які працюють на місці (2011), та було адаптоване спеціально для надання допомоги біженцям з України в умовах Молдови.

Керівництво розроблено таким чином, щоб його можна було запропонувати в рамках короткого 90-хвилинного заняття тим співробітникам, які мають базове уявлення про навички психосоціальної підтримки, але хотіли б отримати уявлення про те, як підходити до цього в умовах надзвичайної ситуації. Як альтернатива, у керівництві є «розширені» заходи, які можна використовувати для розвитку навичок у тих людей, які приходять з меншим досвідом. У цих випадках також слід передбачити більше часу на пояснення понять.

Нарешті, важливо зазначити, що структура координації спирається на принципи навчання дорослих задля забезпечення ефективного залучення учасників. Структура презентації цілеспрямовано залучає учасників за допомогою запитань, а потім надає інформацію. Координатори повинні використовувати цей метод для залучення учнів, заохочення обміну досвідом та розвитку існуючих знань, а не використовувати формат лекції.

Необхідний Час:

90 хвилин або 3,5 – 4 години для розширеної версії

Ключові цілі:

- Забезпечити загальне розуміння всіма співробітниками та волонтерами основних понять (перша психологічна допомога, захист та принципи, що враховують травму)
- Аналіз та формування базових психосоціальних навичок в умовах надзвичайних ситуацій
- Переконатися, що персонал та волонтери знають, як пов'язати біженців зі службами підтримки при ліквідації наслідків надзвичайної ситуації

Підготовка + Рекомендовані матеріали:

• Для онлайн тренінгів координатор повинен заздалегідь вирішити, як збирати зворотний зв'язок та яке додаткове програмне забезпечення чи форми знадобляться для тренінгу. Два поширені варіанти – Menti + Jamboard. Відповідно, опитування, дошки оголошень, посилання – все це має бути налаштовано заздалегідь.

• Для очних тренінгів: фліпчарти, стікери, маркери, ручки, проектор, роздаткові матеріали (сценарії, що робити/не робити, загальні реакції на стрес за віком)

Полегшення

Час	Метод	Примітки щодо спрощення процедур
5 хвилин	Відкриття + Вступ	Представтеся як координатор (додайте слайд) + огляд ключових цілей сесії.
5 хвилин	Питання та відповіді	Поділіться слайдом із ключовими термінами – (Перша психологічна допомога, Захист та Принципи, що ґрунтуються на травмах) Запитуйте учасників, що вони розуміють під кожним терміном, по черзі (використовуючи чат, JamBoard, Menti, усно і т.д.)
		Для розширеної версії +5 хвилин Запишіть поняття на фліпчарті; попросіть кожного учасника написати, що, на його думку, це означає, на листочку та наклеїти на фліпчарт. Обговоріть ключові моменти, а потім дайте посилання на визначення та інформацію, які наведені далі.
10 хвилин	Сьогоднішня	Поділіться слайдами про наступне, пояснюючи за необхідності. <ul style="list-style-type: none"> • Що таке PFA • Чим НЕ є PFA <p><i>Онлайн варіант: якщо учасники добре уявляють собі, що таке PFA в цілому, можна попросити їх заповнити JamBoard про те, що таке PFA і чим PFA не є, перш ніж представити ключові моменти, зазначивши, що це займе більше часу.</i></p> <p>Варіант для живого спілкування: створіть фліпчарт, в якому буде вказано, що таке PFA, а чим вона не є, і попросіть учасників поділитися своєю думкою у нотатках.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Актуалізація питань захисту • Захист у надзвичайній ситуації • Застосування принципів, що враховують травму –

		<p>виділення лише ключових моментів + перевірка щодо уточнення.</p>
		<p>Для розширеної версії + 30 хвилин Розділіть учасників на групи по дві-три особи. Призначте кожній групі принцип, який базується на травмі, і попросіть їх розіграти ситуацію і те, що вони сказали б/зробили.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Безпека: біженка та її 6-місячна дитина, яка плаче, входять до центру. • Прозорість: жінка, яка недавно прибула, каже вам, що їй необхідно отримати доступ до фінансової підтримки, але ви не впевнені, що вона доступна. • Співпраця: біженець запитує вас, чи вважаєте ви, що він повинен просити притулку тут, у Молдові. • Розширення прав та можливостей, Голос, Вибір: жінка каже вам, що вона справді налякана і не може розслабитись. • Культурні/гендерні проблеми: жінка рома каже вам, що вона не має своїх документів або документів дитини, яка перебуває з нею. • Підтримка однолітків: підліток-біженець каже вам, що він не має друзів у центрі і не має доступу до смартфона або комп'ютера. <p>Попросіть кожну групу поділитися своїми порадами/рекомендаціями з рештою учасників + обговорити тему.</p> <p><i><u>Нотатки для координаторів</u></i> <i>Слід зосередитись на підходах, які враховують травму, а не на загальних навичках. Наступні питання можна поставити, щоб переконатися, що використано підхід, що враховує травму. Якщо на питання відповіли негативно, то, можливо, є спосіб зробити метод більш орієнтованим на травму. Якщо на питання відповіли позитивно, то метод більшою мірою відповідає підходам, заснованим на</i></p>

	<p><i>травмах, для даного контексту.</i></p> <p><i>Безпека – чи пропонувала група допомогу жінці, щоб вона почувала себе комфортно?</i></p> <p><i>Прозорість – чи чітко повідомляла група, яку інформацію вони мали, а якої ні?</i></p> <p><i>Співпраця – чи переконалася група, що вони не рекомендують і не дають порад, а допомагають біженцю зрозуміти варіанти, щоб він міг сам прийняти рішення?</i></p> <p><i>Розширення можливостей, вибір, голос - чи спробувала група допомогти біженці знайти її сильні сторони або навички, якими вона вже володіє, і які могли б допомогти їй впоратися зі стресом? Чи дала група жінці кілька варіантів, про які вона могла б подумати?</i></p> <p><i>Культурні/гендерні питання – чи робила група припущення, ґрунтуючись на тому, що жінка є ромкою, чи вони спочатку намагалися краще зрозуміти ситуацію?</i></p> <p><i>Підтримка однолітків – чи надавала група варіанти, які могли б пов'язати підлітка з іншими підлітками (друзями чи іншими біженцями у центрі)?</i></p>
	<p>Питання для роздумів</p> <p><u>Онлайн:</u> використовуйте онлайн-опитування або Jamboard (або інші варіанти анонімайзерів) та попросіть учасників відповісти на наведене нижче питання.</p> <p>Живе спілкування: запишіть наведене нижче питання на фліпчарті і попросіть учасників відповісти на нього за допомогою клейких листочків або стікерів.</p> <ul style="list-style-type: none"> • За шкалою від 0 до 5 наскільки добре, на вашу думку, ви розумієте ключові концепції на даний момент? <hr/> <p>0 = Взагалі ні 5 = Дуже корисна</p>

		<ul style="list-style-type: none"> • Які теми досі не зрозумілі?
20 хвилин	Представити/Обговорити СПОСТЕРІГАЙ	<p>Поділіться слайдом про дії PFA (Спостерігай, Слухай, Створи зв'язок) та поясніть, що саме так ми можемо сформулювати наш підхід щодо реагування на надзвичайні ситуації.</p> <p>Поділіться слайдом 10 про реакції на кризові ситуації - Запитайте – Які фактори впливають на реакцію людини в кризовій ситуації?</p> <p>Виділіть для групи наступне:</p> <ul style="list-style-type: none"> »» Їх досвід попередніх сумних подій »» Підтримка, яку вони отримують у своєму житті від інших »» Їхнє фізичне здоров'я <ul style="list-style-type: none"> »» Їхня особиста та сімейна історія проблем із психічним здоров'ям »» Їх культурне походження та традиції »» Їхній вік (наприклад, діти різних вікових груп реагують по-різному). <p>Розкажіть про дітей, щоб також враховувати відмінності.</p> <p>Поділіться слайдом про те, на що слід звернути увагу: безпека, очевидні невідкладні основні потреби, серйозний розлад.</p> <p>Поділіться слайдом + спитайте - як виглядає серйозний розлад у цьому контексті? Обговоріть.</p> <p>Поділіться слайдами про спільні реакції у дорослих та дітей.</p> <p>Поділіться слайдом + запитайте, на які ще ризики нам слід звернути увагу під час надзвичайної ситуації? Зверніть увагу на деякі з ключових виникаючих питань:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Безпечний транзит для людей/інформація про транспорт - Мовні бар'єри при отриманні послуг

		<ul style="list-style-type: none"> - Доступ до зв'язку (SIM-картка, Інтернет) - UASC - Оголошення, орієнтовані на вразливі групи населення (наприклад, житло + робота для молодих жінок) - Дискримінація певних груп (наприклад, рома, росіян) - Відсутність доступу для людей з обмеженими можливостями (пандуси, душові/ванні кімнати, спальні місця) - Питання конфіденційності в притулках (наприклад, самотні чоловіки з сім'ями, матері-годувальниці, зміна підгузків) - Нестача фінансів для пересування + спілкування з сім'єю - Ризики для здоров'я/COVID - Відсутність документації <p><u>Інші проблеми, на які слід звернути увагу:</u> до питань, на які слід звернути увагу, відносяться: побоювання щодо безпосередньої загрози, розлука з близькими, думки про заподіяння шкоди собі/іншим, почуття провини/сорому, проблеми з алкоголем/наркотиками, попередні травми, відсутність систем підтримки (Джерело: CO PFA/Crisis Education).</p> <p>Поділіться слайдом + запитайте: Кому може бути потрібна додаткова спеціальна допомога для доступу до послуг?</p> <p>"Особливо вразливі" – допомога в отриманні доступу до послуг... допомога в захисті від насильства або експлуатації:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Діти – особливо ті, хто розлучений з вихователями, дівчатка, особливо схильні до ризику - Люди з хронічними захворюваннями або інвалідністю (вагітні жінки, люди похилого віку, сліпі, глухі, нерухомі люди) - Люди, які піддаються ризику дискримінації або насильства (жінки, представники певних етнічних груп)
20	Представити/Обговорити	Поділіться та розкажіть про принцип «Слухай»,

хвилин	СЛУХАЙ	<p>зазначивши, що йдеться про те, щоб встановити контакт/представити себе, запитати про потреби/пріоритети, а потім використати навички для створення почуття спокою + підтримки.</p> <p>Поділіться і запитайте – які «заспокійливі» методи ви використали в минулому для когось, хто зазнав крайніх страждань?</p> <p><i>Примітка: у разі потреби уточніть, що це буде на даний момент</i></p>
		<p>Розширена версія +10</p> <p>Поясніть учасникам, що є дві основні категорії методів заземлення. Одна з них призначена для підтримки людей, яким важко заспокоїтися або які можуть виглядати вкрай тривожними або збудженими, а інша категорія – для тих, хто відчувається «нереальним» і відірваним від реальності.</p> <p>Запитайте учасників, як вони могли б познайомити когось із цією технікою?</p> <p>Обговоріть, що їм слід: спитати дозволу, звернути увагу, що це працює для деяких людей і тому може бути корисним. Слідкуйте за тим, щоб бути спокійним + за диханням.</p> <p>1). Опишіть щось у вашому оточенні. Попросіть людину описати сорочку чи взуття, які ви носите. Якого вони кольору? З якого вони матеріалу? Що вони ще помічають?</p> <p>2). Відчуйте контакт із чимось фізичним. Попросіть людину триматися за стілець або якусь поверхню, що знаходиться поблизу. Як альтернативу вони могли б потерти один одному руки.</p>
		<p>Поділіться слайдом про принцип «слухай» + запитайте, - які у вас є поради для хорошого спілкування? А як щодо дітей (залежно від віку)? + Яких проблем можна очікувати у цьому контексті?</p>

		<p><i>Примітка: при необхідності перевірте, чи правильно була зрозуміла тема з прослуховуванням залежно від віку. Маючи на увазі малюків, дітей із початкової школи, підлітків.</i></p> <p>Поділіться слайдами про те, що потрібно говорити та робити, а чого робити та говорити НЕ слід.</p> <p><i>Примітка: Для досвідчених клінічних фахівців у галузі психічного здоров'я це не повинно бути чимось новим, і тому може бути корисно повідомити їх, що це поради, якими вони можуть поділитися з тими, у кого менше клінічної підготовки.</i></p> <p>Поділіться слайдом з коротким описом того, що допомагає людям у довгостроковій перспективі.</p>
		<p>Розширена версія практики + 30 хвилин</p> <p>Розділіть учасників на групи по дві-три особи та призначте різні сценарії для гри по ролях, як реагувати, ґрунтуючись на тому, що вони обговорили/дізналися досі.</p> <p>(Адаптовано з СО РФА/Антикризового реагування)</p> <ul style="list-style-type: none"> • У центрі розташування ви помічаєте чоловіка похилого віку, що сидить на самоті в кутку. Він явно засмучений – очі заплакані, але не виглядає войовничим. Як би ви з ним взаємодіяли? • Два підлітки сперечаються поряд із зоною догляду за дітьми. Їхні голоси звучать досить голосно, і один із дітей у дитячій зоні, якому 4 роки, починає плакати. Що ви зробите у цій ситуації? • Ви питаєте жінку, яка входить у центр із втраченим виглядом, чи не потрібна їй допомога. Вона виглядає схвильованою і каже вам, що якщо ви не зможете принести мир до її країни, ви нічого не можете вдіяти. Вона явно починає злитися. Як ви на це відреагуєте? • Поки ви малюєте з 7-річною дитиною, вона

		<p>дивиться на вас і запитує, чому вона тут і коли зможе повернутися додому. Як ви на це відреагуєте?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ви бачите 8-річну дитину, яка гуляє центром, явно без нагляду батьків. Що ви зробите у цій ситуації? • До вас підходить жінка і пояснює, що її дочка хвора на церебральний параліч і потребує додаткової допомоги. Вона шукає житло. Як ви на це відреагуєте? <p>Попросіть групи поділитися хоча б одним прикладом того, як вони відреагували і обговоріть це все разом.</p> <p><i>Нотатки координатора:</i> <i>Будь ласка, зверніться до слайдів "Що говорити і робити" та "Чого говорити і робити НЕ варто", а також до етичних рекомендацій та підтвердьте, що пропозиції відповідають передовій практиці відповідно до цих слайдів. За необхідності нагадайте учасникам про ці проблеми.</i></p>
<p>20 хвилин</p>	<p>Представити/Обговорити</p> <p>СТВОРИ ЗВ'ЯЗОК</p>	<p>Поділіться слайдом з ключовими міркуваннями для принципу «Створи зв'язок» у міру того, як ми переходимо до того, як допомогти потерпілому отримати доступ до різних послуг.</p> <p><i>Примітка: для більш досвідчених співробітників соціальних служб дізнайтесь їхні відгуки про те, які послуги вони рекомендують, якими користувалися та з якими проблемами стикалися. Зверніть увагу, що це ресурси, до яких ми хочемо забезпечити доступ кожного під час реагування та які розвиваються.</i></p> <p>Поділіться слайдом про надання інформації - поради</p> <p>Поділіться слайдом із урядовим веб-сайтом + гарячою лінією з питань міграції/притулку та запитайте, чи знайомі учасники з цим сайтом, чи хотіли б поділитися досвідом його використання.</p> <p>Подати слайд про довідник CRS, підкреслюючи різницю між загальними та захисними напрямками; відзначте, що тренінг «Заходи з безпеки» буде більш</p>

		<p>докладним</p> <p>Поділіться слайдом про вирішення проблем + соціальну підтримку.</p> <p>Запитайте учасників – після того, як ви надали підтримку у вирішенні проблем, надали інформацію або обговорили питання соціальної підтримки – як ви закінчите спілкування з людиною?</p> <p>Поділіться слайдом про те, що потрібно зробити після того, як ви надали допомогу.</p> <p>Поділіться слайдом із остаточними етичними принципами/моментами, які слід запам'ятати.</p>
5 хвилин	Мозковий штурм	<p>Поділіться слайдом по догляду за собою</p> <p>Онлайн: попросіть учасників написати у чаті або на JamBoard (або іншій платформі) свої відповіді.</p> <p>При живому спілкуванні: попросіть учасників зробити позначку у своєму блокноті або приклеїти стікер із відповіддю на фліпчарт.</p> <p>Перевірте, чи немає заключних запитань чи пропозицій.</p>
5 хвилин	Закінчення	<p>Коротка оцінка та зворотний зв'язок:</p> <p>Онлайн: запуск опитування для отримання зворотного зв'язку</p> <p>При живому спілкуванні: напишіть наведені нижче питання на фліпчарті та вкажіть шкалу, попросіть кожного учасника розмістити нотатку або наклейку вздовж шкали.</p> <ul style="list-style-type: none"> • За шкалою від 0 до 5, наскільки корисною була сьогоднішня сесія? <hr/> <p>0 = Взагалі ні 5 = Дуже корисна</p> <p>На додатковому фліпчарті напишіть наступні запитання та попросіть кожну людину відповісти на</p>

		<p>них на окремому стікері та розмістити його на фліпчарті.</p> <ul style="list-style-type: none">• Які ви маєте пропозиції чи додаткові зауваження?• Які запитання у вас залишились?
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------