



MacArthur
Foundation



() PARTNERSHIP
FOR EVERY CHILD

Changing
THE WAY WE
care™

Primul ajutor psihologic



INTRODUCERE

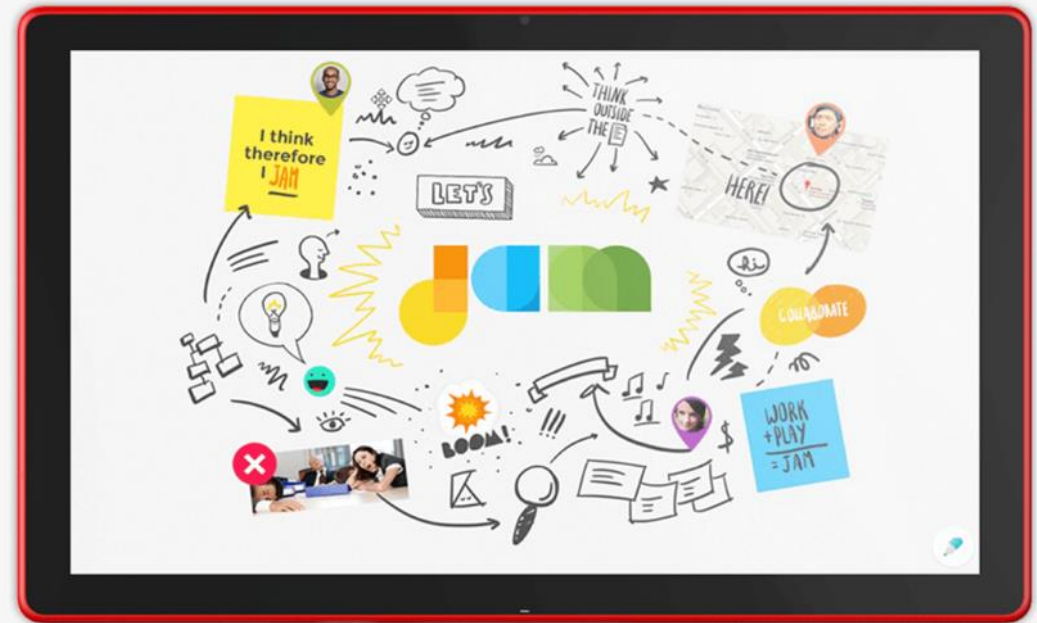
Vă rog să vă prezentați - Numele

Care este activitatea preferată pentru a vă distra sau relaxa?

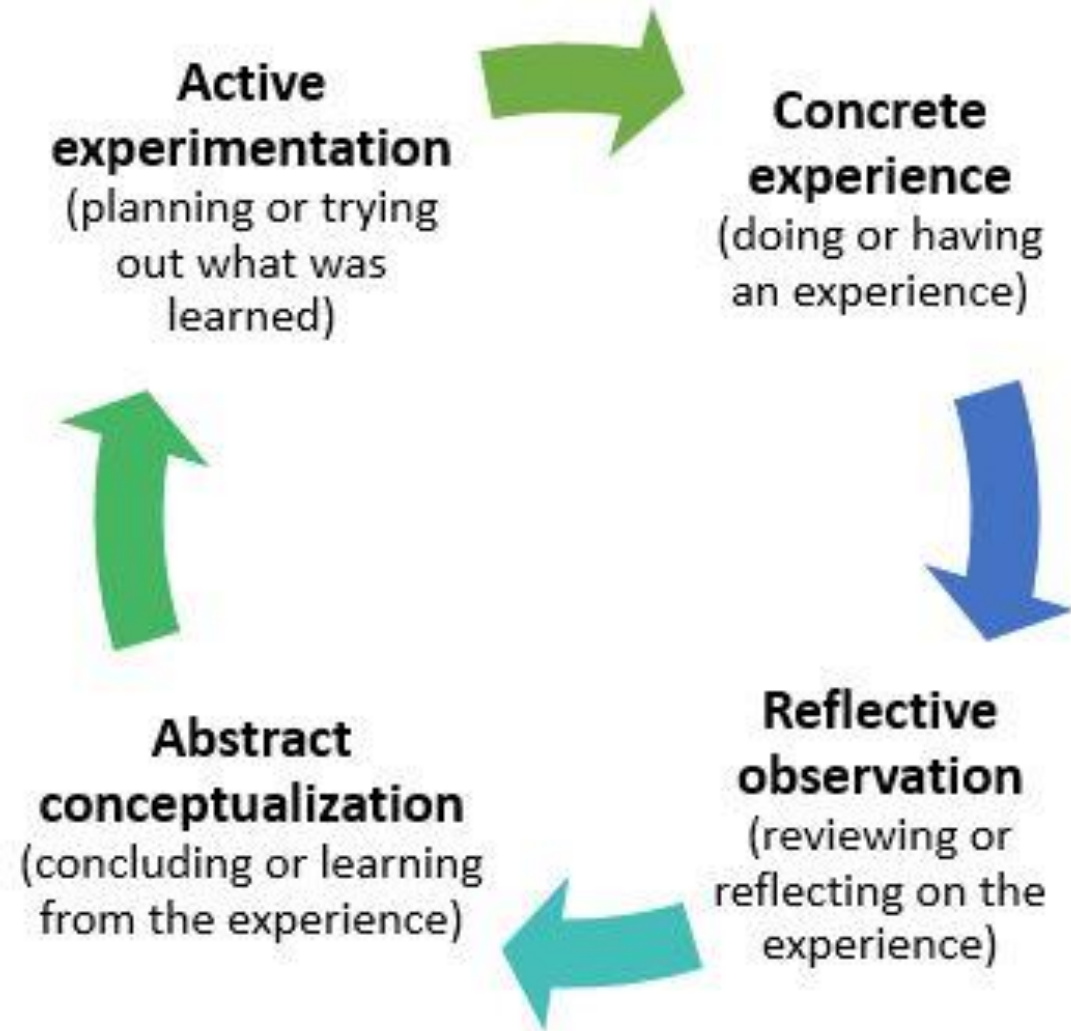
Cum vă simțiți astăzi conform scalei de alături?



Care este
tehnica utilizată
de dvs. pentru a
face învățarea
eficientă?



Ce este învățarea experiențială ?





Introducere + Obiective

Dobândirea de cunoștințe cu privire la conceptele cheie, cum ar fi experiențele adverse din copilărie și traumele.

Dezvoltarea abilităților de a identifica momentul în care un copil sau un adolescent întâmpină dificultăți (privește) și de a interveni în mod corespunzător (ascultă).

Informarea cu privire la resursele de sprijin pentru familiile APP.

CONCEPTE CHEIE:

Primul ajutor psihologic (PAP)

Experiențe adverse din copilărie și
traumele

+ Îngrijire competentă pt copiii cu
istoric de traumă



Ce este primul ajutor psihologic?

- Înțelegerea nevoilor și preocupărilor
 - Asigurarea unui spațiu sigur din punct de vedere fizic și emoțional
 - Ascultarea, dar fără a forța oamenii să vorbească
 - Oferirea de confort + prezență calmă
 - Informarea despre când și cum se poate solicita sprijin
-

Ce NU este primul ajutor psihologic?

- NU este ceva ce pot face doar specialiștii în sănătate mintală
- NU este o consiliere de specialitate
- NU este „debriefing psihologic”
- Nu se discută în detaliu despre evenimentul stresant
- NU se cere persoanei să analizeze ceea ce s-a întâmplat sau să pună în ordine timpul și evenimentele
- Deși PAP implică disponibilitatea de a asculta relatările persoanei, aceasta NU înseamnă a face presiuni asupra persoanei pentru a vă împărtăși sentimentele sau reacțiile sale la un eveniment

Care sunt experiențele adverse din copilărie?



ABUSE

- Emotional
- Physical
- Sexual



HOUSEHOLD CHALLENGES

- Violence in the home / IPV
- Mental illness
- Family separation
- Family, household, placement changes
- Substance abuse



NEGLECT

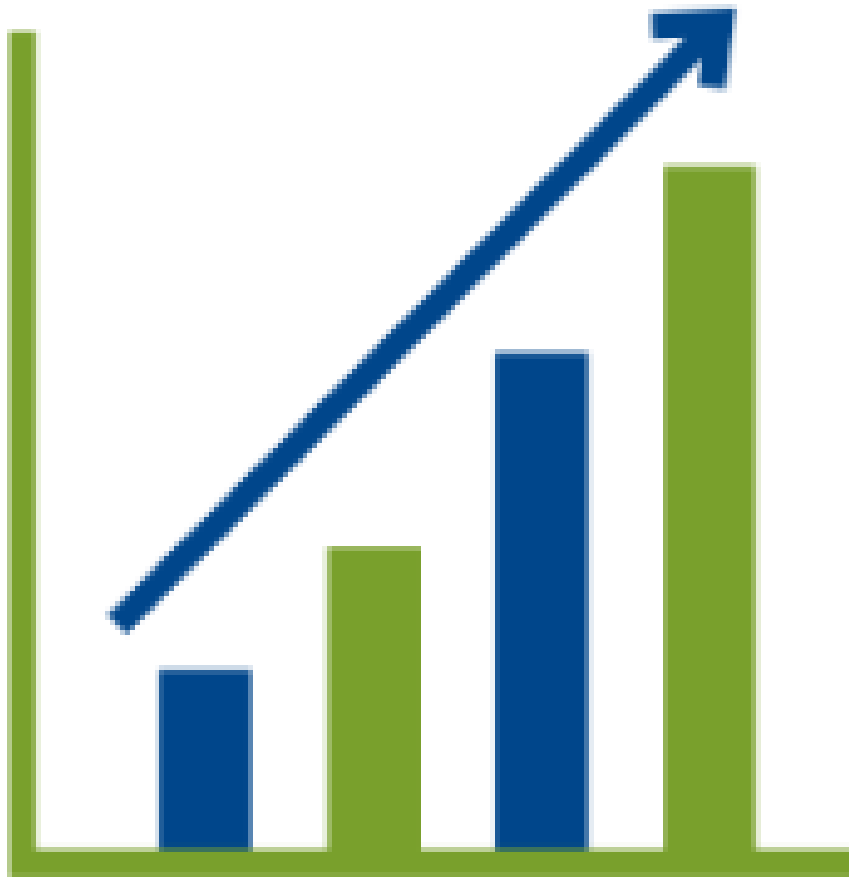
- Emotional neglect, e.g. name calling, belittling
- Physical neglect, e.g. not caring



COMMUNITY VIOLENCE

- Peer violence
- Witnessing community violence
- Exposure to war or collective violence

Impact cumulativ + stres toxic



Brief increases in heart rate,
mild elevations in stress hormone levels.

Serious, temporary stress responses,
buffered by supportive relationships.

Prolonged activation of stress
response systems in the absence
of protective relationships.

Care credeți că
ar putea fi
tipurile de
experiențe
adverse din
copilărie ale
copiilor și
tinerilor care vin
din Ucraina?



Ce este
trauma?



Trauma poate fi definită ca:

„Un eveniment, o serie de evenimente sau un set de circumstanțe pe care o persoană le resimte ca fiind dăunătoare din punct de vedere fizic sau emoțional sau care îi amenință viața și care au efecte adverse de durată”.

De ce este important
să înțelegem aceste
concepte?

„Ce este în
neregulă cu
tine?”

- Judecată
- Vină
- Rușine
- Pedepsă

Vs.

„Ce ți s-a
întâmplat?”

- Empatie
- Compasiune
- Înțelegere
- Îngrijire
- Vindecare

A photograph of a simple wooden table and chair set against a light blue, textured wall. The table is rectangular with a thick top and four legs. The chair is a basic wooden chair with a slatted back and a square seat. The lighting is soft, and the overall mood is calm and focused.

**BrainStorm rapid privind riscurile de
protecție.**

Protecția într-un context de urgență ...

Persoane, inclusiv bărbați străini, care fotografiază refugiații fără permisiune

Copii aflați singuri într-un mediu haotic și nesigur

Traficanți care profită de lipsa de informații clare - promisiuni false de locuri de muncă sau de transport

Lipsa rampelor/amenajărilor pentru scaune cu rotile pentru persoanele cu dizabilități

Bariere lingvistice

Refuzul serviciilor pe bază de etnie/rasă

Preocupări legate de siguranța alimentară

Îngrijire bazată pe cunoștințe legate de traumă

Siguranță

Cum vă puteți asigura că locuința dvs. este sigură și primitoare?

Încredere +
Transparență

Cum puteți comunica clar și sincer?

Colaborare +
Reciprocitate

Cum îl puteți ajuta pe copil să înțeleagă situația și opțiunile pe care le mai are la dispoziție?

Împuternicire,
voce și alegere

Cum vă puteți asigura că nu presăți copilul să spună mai mult decât dorește?

Aspecte
culturale,
istorice și de gen

Ce trebuie să înțelegeți despre diferențele culturale?

Sprijin reciproc

Care sunt oportunitățile pentru copii de a se conecta cu cei care au experiențe similare?

Principiile cheie ale conceptului Nu face rău

Siguranță

- Evitați să puneți persoana în pericol ca urmare a acțiunilor dvs.
- Mențineți siguranța persoanei + protejați-o de vătămări fizice și psihologice

Demnitate

- Tratați oamenii cu respect conform normelor lor culturale/sociale

Drepturi

- Asigurați-vă că oamenii pot avea acces la ajutor fără discriminare
- Acționați în interesul superior al persoanelor pe care le întâlniți



Ce înseamnă
pentru dvs.
un mediu
sigur și de
sprijin?

ACȚIUNILE PAP



PRIVEȘT
E



ASCULT
Ă

CONECTE
AZĂ





Reacții la evenimente de criză

Oamenii pot
reacționa foarte
diferit la un
eveniment

Ce factori
influențează modul
în care cineva va
reacționa?

PRIVEȘTE

IDENTIFICAȚI NEVOILE COPILULUI/ADOLESCENTULUI

Siguranță

- Care sunt elementele de siguranță în casă?

Urgențe

- Cine poate să vă ajute în caz de urgență?

Stres puternic

- Copilul/adolescentul prezintă semne de stres puternic?

Care sunt semnele stresului puternic?

Copii mici (0-5 ani)

Copii de vârstă școlară (6-12 ani)

Adolescenți (13-17 ani)



0-5 ani

- Iritabil, „agitat”
- Se sperie ușor sau este dificil de calmat
- Accese frecvente de furie
- Este lipicios, reticent să exploreze
- Niveluri de activitate mult mai scăzute comparativ cu semenii
- Repetă la nesfârșit evenimentele traumatizante în joacă sau conversație
- Întârzieri în atingerea reperelor de dezvoltare



6-12 ani

- Dificultăți de atenție
- Este liniștit / retras
- Deseori plânge sau este trist
- Vorbește des despre sentimente sau idei înfricoșătoare
- Dificultăți de tranziție de la o activitate la alta
- Certuri cu semenii sau cu adulții
- Vrea să fie lăsat singur
- Mănâncă mult mai mult / mai puțin decât semenii
- Intră frecvent în necazuri la școală sau acasă
- Acuză frecvent dureri de burtă sau de cap fără o cauză aparentă
- Preia comportamentul copiilor mai mici (de exemplu, suga degetul mare, udă patul)



13-18 ani

- Vorbește în mod constant despre traumă sau neagă faptul că s-a întâmplat
- Refuză să respecte regulile sau răspunde înapoi frecvent
- Doarme mult mai mult sau mai puțin decât semenii; coșmaruri frecvente
- Se ceartă
- Nu dorește să petreacă timp cu prietenii
- Consumă droguri sau alcool, fuge de acasă, probleme cu legea

Ce alte riscuri am putea
lua în considerare?



Cine ar putea avea
nevoie de asistență
suplimentară,
specializată?

Ascultă

Conectează

- Stabiliți contactul vizual și folosiți un limbaj corporal care să spună „te văd”
- Faceți declarații afirmative, observații sau spuneți cuvinte de laudă
- Fiți disponibil/ă
- Oferiți-vă să petreceți timp împreună ca o familie

Întreabă despre nevoi și preocupări

- Încet și cu răbdare
- Fiți atent/ă pentru a putea identifica „momentul potrivit” pentru întrebări utile
- Întrebați despre nevoile și interesele lor

Ascultă și ajută persoana să se calmeze

- Folosiți un limbaj corporal pozitiv și primitiv
- Repetați sau rezumați ceea ce a spus copilul/adolescentul
- Reflectați cuvintele care exprimă sentimente utilizate de copil/adolescent; ajutați-l să eticheteze emoțiile (după caz)
- Nu vă simțiți ca și cum ar trebui să „reparați”, ci doar să ascultați
- Consolidați încrederea prin respectarea intimității persoanei atunci când aceasta împărtășește informații sensibile

Partajare

Ce sfaturi/sugestii aveți pentru o bună comunicare?

- În cazul copiilor din ciclul primar?
- Dar pentru adolescenți?

Care sunt unele dintre provocările anticipate, având în vedere contextul?



DoComunicare: Ce trebuie spus și făcut

Folosiți contactul vizual și un limbaj corporal primitor

Rămâneți în preajmă, dar păstrați o distanță adecvată în funcție de vârsta, sexul și cultura persoanei

Acordați-i toată atenția dvs. + evitați sarcinile multiple / multitasking-ul

Evitați distragerea atenției și mediile zgomotoase în cazul conversațiilor mai sensibile

Fiți sincer/ă în legătură cu ceea ce știți și ceea ce nu știți

Folosiți un limbaj simplu, adecvat vârstei

Fiți răbdător/răbdătoare și calm/ă

Respectați intimitatea. Păstrați confidențialitatea istoriei persoanei, în special atunci când aceasta dezvăluie evenimente foarte personale

Apreciați punctele forte ale copilului/adolescentului

Reflectați înapoi ceea ce auziți

Recunoașteți ceea ce simte și ajutați-l să revină la normal

Ce NU trebuie spus și făcut

Nu puneți presiune asupra persoanei să-și spună povestea

Nu întrerupeți și nu grăbiți persoana

Nu vă dați cu părerea, doar ascultați

Nu atingeți persoana dacă nu sunteți sigur/ă că este adecvat să faceți acest lucru

Evitați elementele de invalidare sau minimalizare: *Cel puțin ai supraviețuit, Nu ar trebui să te simți ca...*

Nu inventați lucruri pe care nu le cunoașteți

Nu folosiți cuvinte care ar putea fi greu de înțeles

Nu le spuneți povestea altcuiva

Nu vorbiți despre propriile probleme

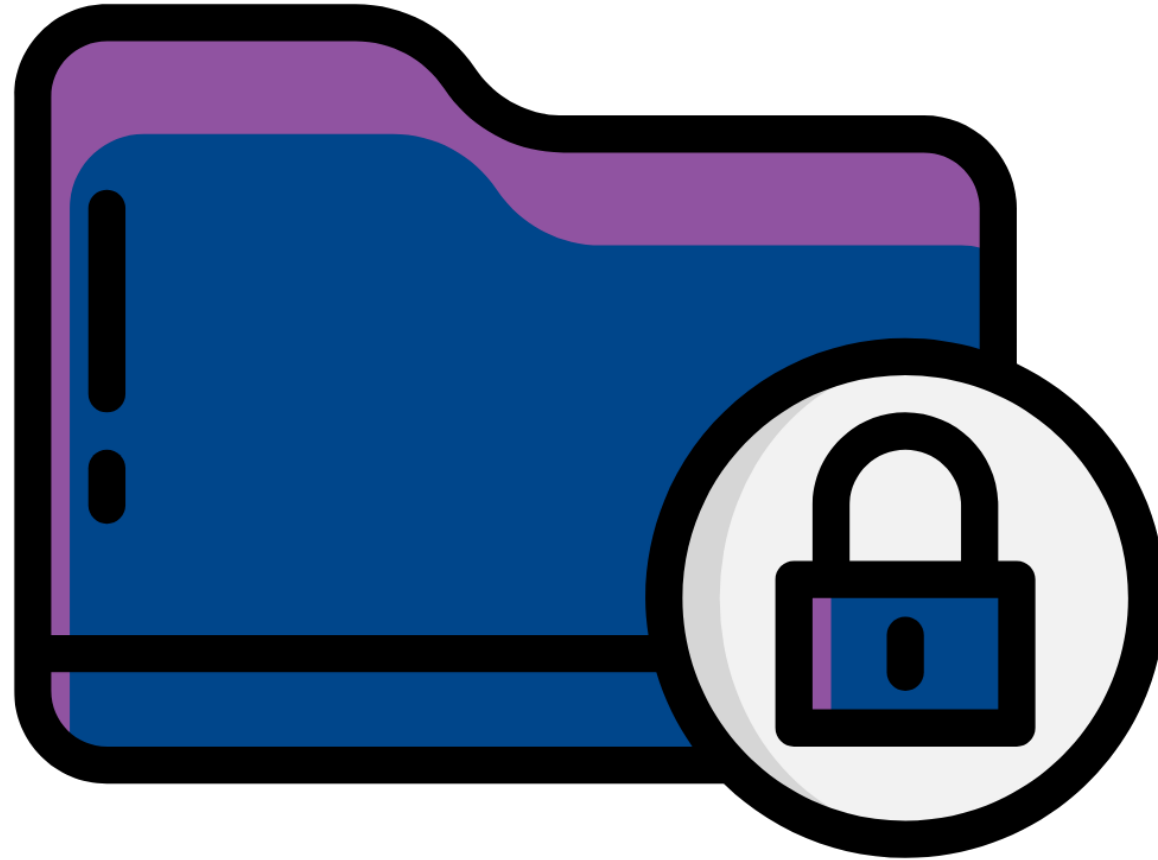
Nu faceți promisiuni false

Nu te simți obligat să încercați să „rezolvați” situația, ci doar să ascultați.

Nu eliminați puterea și sentimentul persoanei de a fi capabilă să aibă grijă de ea însăși



Să trecem
la practică!



Să vorbim despre confidențialitate.

Schimb de
experiență: Ce
tehnici de
„consolare” ați
aplicat pentru a
ajuta pe cineva
aflat în necaz?



Alte sfaturi pentru consolare

Rutină + Predictibilitate

Stabiliți limite și așteptări rezonabile și consecvente și lăudați comportamentele dorite

Creați spații fizice în locuință care să încurajeze la calmul și relaxarea

Roluri și responsabilități între membrii familiei pentru a ajuta la conectare

Permiteți un anumit nivel de control (rezonabil, adecvat vârstei))



The more healthy relationships a child has, the more likely he will be to recover from trauma and thrive. Relationships are the agents of change and the most powerful therapy is human love.

Dr. Bruce Perry, American Psychiatrist and a senior fellow of the Child Trauma Academy

CONNECTARE: La ce să va așteptați

Stabilirea în comun a unui plan individual de îngrijire pentru copil/adolescent

Comunicarea preocupărilor legate de performanța școlară, sănătate, probleme de comportament, conflicte în familie în timpul vizitelor programate în mod regulat

Comunicarea numerelor de telefon ale serviciilor de urgență + numere locale ale autorității tutelare pentru a fi afișate în locuință cu instrucțiuni pentru copil despre cum să apeleze în caz de nevoie

Conectarea în caz de urgență

Find

Utilizați rețelele de protecție ale ICNUR + UNICEF pentru resurse, inclusiv în scopul identificării sprijinului pentru localizarea și reunificarea familiilor

Help

Ajutați persoanele să ia legătura cu prietenii și cei dragi de acasă

Give

Asigurați accesul la sprijin religios

Seek out

Identificați oportunități pentru interacțiuni între semeni

Remember

Nu uitați că contextul este în continuă schimbare, așa că verificați serviciile înainte de a le propune familiilor

**Ați pus persoana în legătură cu
serviciul corespunzător - ce
urmează?**



Rezumat: Ghiduri etice

Ce trebuie făcut

- Fiți sincer/ă și demn/ă de încredere
- Respectați dreptul persoanei de a lua propriile decizii
- Fiți conștient/ă de propriile atitudini părtinitoare și prejudecăți și renunțați la acestea
- Explicați clar persoanei că, chiar dacă refuză ajutorul acum, pot solicita asistență în viitor
- Respectați viața privată și păstrați confidențialitatea poveștii persoanei, după caz
- Comportați-vă în mod adecvat, în funcție de cultura, vârsta și sexul persoanei

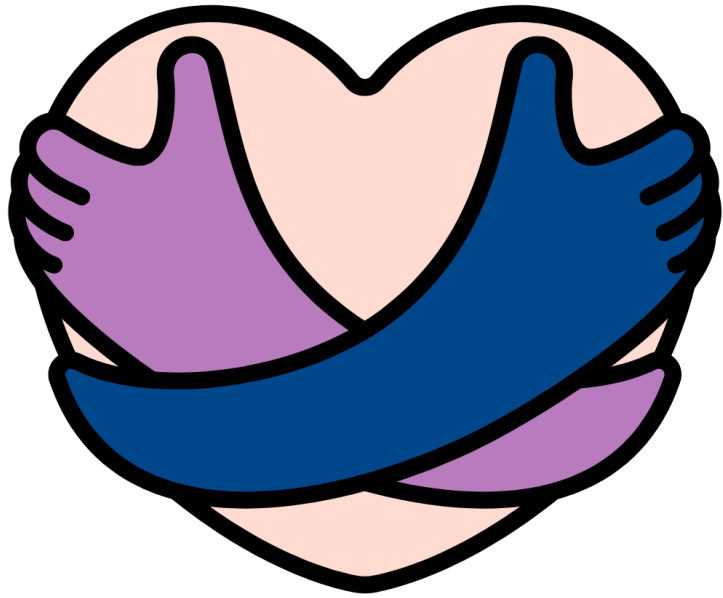
Ce nu trebuie făcut

- Nu exploatați relația dvs. de persoană care ajută
- Nu cereți persoanei bani sau favoruri în schimbul ajutorului
- Nu faceți promisiuni false și nu oferiți informații false
- Nu exagerați în privința abilităților dvs.
- Nu forțați persoană să accepte ajutorul și nu fiți intruziv/ă sau insistent/ă
- Nu presați persoana să-și spună povestea
- Nu împărtășiți povestea persoanei cu alte persoane
- Nu judecați persoana pentru acțiunile sau sentimentele sale

CONECTEAZĂ: Implicarea altor membri ai familiei

- **Reflecțați asupra următoarelor aspecte, făcând însemnări pentru dvs.:**
- Ce veți comunica celorlalți membri ai familiei pentru a crea un mediu de susținere?
- Cum le veți comunica?
- Când le veți comunica?

Care sunt provocările pe care le anticipați pentru familie?



Grija de
sine



Vă
~~mulțumesc!~~

Întrebări
finale?





Această instruire este posibilă datorită suportului generos al poporului american prin intermediul Agenției Statelor Unite pentru Dezvoltare Internațională (USAID).

Conținutul diseminat este responsabilitatea Changing the Way We Care și nu reflectă în mod necesar punctul de vedere al USAID sau al Guvernului Statelor Unite.