

ТРЕНІНГ З НАДАННЯ ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ



ПОСІБНИК ДЛЯ ФАСИЛІТАЦІЇ ТРЕНІНГУ

МОДУЛЬ 2

Базова ППД

Психосоціальний центр



Міжнародна Федерація Товариств
Червоного Хреста і Червоного Півмісяця

Тренінг з Першої Психологічної Допомоги для Товариств Червоного Хреста та Червоного півмісяця. Модуль 2. Базова ППД.

Цей переклад не є офіційним перекладом, затвердженим Довідковим центром з психосоціальної підтримки МФЧХ. Довідковий центр не несе відповідальності за будь-які відхилення по тексту в цьому перекладі від оригіналу на англійській мові, який знаходиться на сайті www.pscentre.org

Книга переведена, адаптована та надрукована в рамках проекту «Сприяння захисту, добробуту та соціальної згуртованості вразливих груп населення в Україні» Товариства Червоного Хреста України за фінансової підтримки Датського Червоного Хреста. Фактичну відповідальність за вміст цього посібника несе Товариство Червоного Хреста України.



Довідковий Центр Психосоціальної Підтримки Товариства Червоного Хреста та Червоного Півмісяця

Блегдамсвей, 27
DK-2100 Копенгаген, Данія
Телефон: +45 35 25 92 00
E-mail: psychosocial.centre@ifrc.org
Web: www.pscentre.org
Facebook: www.facebook.com/Psychosocial.Center
Twitter: @IFRC_PS_Centre

Перша Психологічна Допомога для Товариств Червоного Хреста та Червоного Півмісяця була розроблена Довідковим центром МФЧХ для Психосоціальної Підтримки.

Вона включає в себе:

- Керівництво з Першої Психологічної Допомоги для Товариств Червоного Хреста та Червоного Півмісяця
- Короткий вступ до Першої Психологічної Допомоги для Товариств Червоного Хреста та Червоного Півмісяця
- Тренінг з Першої Психологічної Допомоги для Товариств Червоного Хреста та Червоного Півмісяця:
 - Модуль 1. Введення до ППД (від 4 до 5 годин)
 - Модуль 2. Базова ППД (від 8 до 9 годин)
 - Модуль 3. ППД для дітей (від 8 до 9 годин)
 - Модуль 4: ППД в групах – Підтримка команд (від 21 години до трьох днів)

Головні редактори: Louise Vinther-Larsen (Луїза Вінтер-Ларсен) та Nana Wiedemann (Нана Відеманн)

Автор: Pernille Hansen (Перніль Хансен)

Додаткова підтримка: Wendy Ager (Венді Агер), Louise Juul Hansen (Луїза Джул Хансен), Mette Munk (Метте Мунк)

Рецензенти: Wendy Ager (Венді Агер), Ea Suzanne Akasha (Еа Сюзанна Акаша), Cecilie Alessandri (Сесіль Алессандрі), Eliza Cheung (Еліза Чунг), Ziga Friberg (Ціра Фріберг), Ferdinand Garoff (Фердінанд Гарофф), Louise Juul Hansen (Луїза Джул Хансен), Sarah Harrison (Сара Гаррісон), Sara Hedrenius (Сара Гедреніус), Elfa Dögg S. Leifsdóttir (Ельфа Дьорґ Ляйфсдоттір), Maureen Mooney (Морін Муні), Stephen Regel (Штефан Рігель), Gurvinder Singh (Гурвіндер Сінґх).

Ми дякуємо Відділу Червоного Хреста у Гонконзі Товариства Червоного Хреста Китаю за їхню щедрю допомогу в організації пілотних тренінгів, а також за їхній внесок та відгук стосовно тренінгів та письмових матеріалів. Також ми хотіли б висловити подяку учасникам пілотного тренінгу Модуль 4 ППД в групах – підтримка команд у Копенгагені у жовтні 2018 року.

Ми хотіли б подякувати Ісландському Червоному Хресту та Данському агентству з міжнародного розвитку DANIDA за їхнє фінансування та підтримку під час розробки цих матеріалів.

Принципи «Бачити, Слухати та Направляти», які згадуються у цьому модулі, походять з Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я, Фонду військових травм та World Vision International (2011). Перша психологічна допомога: Керівництво для польових співробітників. ВООЗ: Женева.

Виробництво: Pernille Hansen (Перніль Хансен)

Дизайн: Michael Mossefin (Майкл Моссефін)/Paramedia/12007

Фото обкладинки: Myanmar Red Cross Society/IFRC

ISBN: 978-87-92490-56-8

Просимо зв'язатися з Довідковим Центром Психосоціальної Підтримки Міжнародної Федерації Червоного Хреста, якщо ви хочете перекласти чи адаптувати будь-яку частину Першої психологічної допомоги для Товариств Червоного Хреста та Червоного Півмісяця. Ми з радістю почуємо ваші коментарі, пропозиції та відгуки за адресою: psychosocial.centre@ifrc.org

Довідковий Центр Психосоціальної Підтримки Міжнародної Федерації Червоного Хреста розміщується та підтримується Данським Червоним Хрестом

© Довідковий Центр Психосоціальної Підтримки Міжнародної Федерації Червоного Хреста та Червоного Півмісяця, 2018 р.

ЗМІСТ

ВВЕДЕННЯ	4
Введення	5
Як використовувати цей посібник	6
Підготовка до тренінгу	6
Місце проведення	6
Підготовка приміщення	6
Матеріали	7
Інше	7
Програма тренінгу	7
ПРОГРАМА ТРЕНІНГУ	8
Програма тренінгу	9
Сесії тренінгу	10
1. Введення	10
2. Що таке ППД?	12
3. Кризові події	14
4. Реакція на кризові події	15
5. Розробка практичних прикладів	17
6. «Дивитися, Слухати, Направляти»	18
7. Демонстрація «Дивитися, Слухати, Направляти»	25
8. Складні ситуації і реакції	27
9. Турбота про себе	31
10. Закриття тренінгу	33
ДОДАТКИ	34
Додаток I: Енерджайзери	35
Додаток II: Приклад розкладів тренінгу	36
Додаток III: Ресурси для тренінгу	38
1. Твердження з ППД	38
2. Картки «Дивитися, Слухати, Направляти»	39
3. Розробка практичних прикладів	41
4. Розпізнавання реакцій. Практичний приклад з питаннями	42
5. Два сценарії із запитаннями	43
6. Складні реакції	45
Додаток IV: Форма оцінки тренінгу	49
Додаток V Пре тести і Пост тести	50

ВВЕДЕННЯ

JOE CROPP/IFRC



Введення

Цей тренінг знайомить учасників з принципами надання базової психологічної допомоги (ППД). Заходи займають від восьми до дев'яти годин і можуть виконуватися протягом одного дня (повний день) АБО протягом двох днів по пів дня. Тренінг включає в себе теми з управління складними ситуаціями, реакціями і допомагає волонтерам в турботі про себе. Він підходить для всіх працівників психосоціального напрямку, волонтерів та інших осіб, що надають безпосередню допомогу і підтримку людям, які знаходяться в стані дистресу. Він спрямований на те, щоб дати можливість учасникам:

- дізнатися більше про реакцію на дистрес
- знати, чим є перша психологічна допомога, а чим ні
- зрозуміти три принципи дії «Дивитися», «Слухати» і «Направляти»
- попрактикуватися в наданні ППД людині, що знаходиться у стані дистресу
- розглянути складні реакції і ситуації
- усвідомити важливість турботи про себе, допомагаючи іншим.

Цей навчальний модуль є одним з чотирьох модулів з першої психологічної допомоги, що супроводжується комплектом матеріалів з першої психологічної допомоги. Він включає в себе вступну книгу під назвою *Керівництво з першої психологічної допомоги для Товариств Червоного Хреста та Червоного Півмісяця* та невелику брошуру, *Короткий вступ до першої психологічної допомоги для Товариств Червоного Хреста та Червоного Півмісяця*.

Чотири навчальні модулі виглядають таким

НАВЧАЛЬНІ МОДУЛІ				
	1: Введення до ППД	2: Базова ППД	3: ППД для дітей	4: ППД в групах – підтримка команд
Скільки часу триває?	4-5 годин	8 годин	8 годин	21 година (три дні)
Для кого цей тренінг?	Всі співробітники та волонтери Руху Червоного Хреста та Червоного Півмісяця	Співробітники та волонтери з певними попередніми знаннями та досвідом надання психосоціальної підтримки Знайомство з базовими	Співробітники та волонтери, чия робота передбачає взаємодію з дітьми та їхніми опікунами	Керівники чи інші особи, які забезпечують турботу та підтримку співробітників та волонтерів
Про що цей тренінг?	Знайомство учасників з базовими навичками першої психологічної допомоги	навичками першої психологічної допомоги та представляє ряд ситуацій, з якими стикаються дорослі, їхні реакції на кризи, а також те, як особи, що надають допомогу, можуть реагувати належним чином	Зосередження на дитячих реакціях на стрес та спілкування з дітьми та їхніми батьками та опікунами	Тренінг спрямований на надання першої психологічної допомоги групам людей, що разом пережили подію, яка призвела до стану дистресу, таким як команди співробітників та волонтерів Червоного Хреста та Червоного Півмісяця

Кожен навчальний модуль є незалежним, окрім модуля *ППД в групах – Підтримка команд*, який потребує попередньої участі в *Модулі 2: Базова ППД*.

Як використовувати цей посібник

У цьому модулі представлена навчальна програма з основних навичок надання першої психологічної допомоги, яка може тривати 8 годин. Модуль використовує широкий спектр методів навчання, включаючи презентації, активні дискусії, рольові ігри, а також групові та індивідуальні заняття.

Адаптація тренінгу до потреб учасників, з якими ви працюєте, проводиться на ваш розсуд, як фасилітатора. Це може означати, наприклад, адаптацію програми тренінгу («коли») або деякі із запропонованих методів навчання для різних видів діяльності («як»). Тим не менш, ми рекомендуємо вам використовувати різні методи, щоб донести інформацію до всіх учасників і зробити тренінг активним і цікавим. Ми особливо рекомендуємо вам використовувати більш активні форми проведення тренінгу, такі як рольові ігри, оскільки вони сприяють ефективнішому навчанню.

У керівництві використовуються такі індикатори:

Знак	Значення знаку
	Час, потрібний для проведення заходу
	Мета заходу
	Необхідні матеріали
	Слова фасилітатора
	Примітка для фасилітатора
	Презентація PowerPoint

Підготовка до тренінгу

Важливо бути добре підготовленим, щоб тренінг проходив ефективно. Нижче наводиться контрольний список необхідних речей, які слід враховувати при підготовці.

Місце проведення

- Доступ до місця проведення, включаючи прилеглі автобусні або залізничні станції, паркінг, вбиральні і т. д.
- Комфортна температура і освітлення в приміщенні з можливістю затемнення приміщення для використання проектора або екрану.

Підготовка приміщення

- Подумайте, як облаштувати приміщення так, щоб усім було комфортно, і вони могли вільно брати участь у тренінгу.
- Переконайтеся, що у вас достатньо місця для проведення декількох рольових ігор одночасно (наприклад, для невеликих груп учасників) або є додаткові приміщення для використання під ці заходи.
- Розташуйте годинник на видному для всіх місці.

Матеріали

- Друковані копії навчальних матеріалів і посібників
- Ручки або олівці
- Дошка або фліпчарти з підставкою
- Маркери
- Комп'ютер і проєктор, якщо використовуються слайди Power Point і відео.

Інше

- Плануйте кожну сесію тренінгу
- Плануйте закуски, воду, чай, каву і їжу, якщо вони потрібні.
- Подумайте, чи потрібен вам помічник або хтось інший, щоб допомогти вам з контролем часу, організацією часу прийому їжі, записом ключових моментів з дискусійних груп на дошці або фліпчарті.
- Навички фасилітації плюс гарне спілкування між фасилітатором і ко-фасилітатором допомагають учасникам в навчанні.

Програма тренінгу

Програма тренінгу перераховує сесії в цьому модулі разом із необхідними матеріалами і вказує час для всіх видів діяльності. Вона не включає перерви на прийоми їжі, а також енерджайзери і т.д. Складіть свій власний графік і плануйте відповідно до місцевих потреб. Див. Додаток I з прикладами енерджайзерів і Додаток II, в якому наведено два приклади програми тренінгу.

Проведення рольової гри

Існує два типи рольових ігор, які ви можете проводити на тренінгу. Перший тип - це «демонстраційна рольова гра», в якій самі фасилітатори виступають в ролі осіб, які надають ППД комусь, хто знаходиться в стані дистресу. Другий тип - «активна рольова гра», в якій учасники тренуються надавати ППД комусь, хто знаходиться в стані дистресу. Спробуйте використовувати обидва типи рольової гри.

Демонстраційні рольові ігри: може бути корисно продемонструвати рольову гру двічі, використовуючи один і той же приклад. Перша роль, яку ви можете зіграти в грі, полягає в більш слабкому використанні навичок ППД і демонстрації загальних помилок. Друга - більш ефективне використання навичок ППД. Це може допомогти учасникам дізнатися, що робити і чого слід уникати при наданні ППД.

Приклади випадків, які використовуються для активних рольових ігор та демонстраційних рольових ігор. Вони розробляються самими учасниками з використанням шаблону в ресурсах для тренінгу. Подробиці можуть бути надані відповідно до культурного та соціального контексту, в якому ви працюєте.

Інструкції для активної рольової гри. Запропонуйте учасникам уявити, що вони учасники ситуації і відчувають реакції, описані в прикладах, щоб вони могли відповідати на питання особи, яка надає допомогу і діяти реалістично. Доручіть тим, хто грає роль людини в стані дистресу, спробувати зробити вигляд, що вони не знають нічого про ППД. Вони також не повинні ускладнювати роботу осіб, які надають допомогу. Це може заважати навчанню.

ПРОГРАМА ТРЕНИНГУ



Програма тренінгу

Модуль 2: Базова ППД

СЕСІЯ	ЧАС	МАТЕРІАЛИ
1. Введення	45	Фліпчарт із записаною на ньому програмою тренінгу або паперові копії для кожного учасника
1.1 Введення в тренінг і знайомство	25	Папір і ручки
1.2 Програма тренінгу	5	Фліпчарт і маркери, клейка стрічка / паперовий скотч
1.3 Основні правила	15	Копії Додатку V. Пре- тести
2. Що таке ППД?	20	Копії Додатку III. 1. Твердження про ППД (розрізані на окремі твердження) Підготовлений список про те, що є ППД, а що ні Папір для фліпчарту і маркери
3. Кризові події	15	Папір для фліпчартів, стікери і маркери
4. Реакції на кризові події	25	Фліпчарти, маркери Підготовлений фліпчарт, поділений на чотири частини: «поведінка», «емоції», «фізіологія» і «думки», набори стікерів трьох кольорів.
5. Розробка практичних прикладів	15	Папір і ручки Копії Додатку III. 3. Розробка практичних прикладів
6. Дивитися, Слухати, Направляти	105	Копії Додатка III: 2. Картки «Дивитися, Слухати, Направляти»
6.1 ДИВИТИСЯ, СЛУХАТИ, НАПРАВЛЯТИ	20	Ряд ресурсів, доступних для груп за номерами (папір для фліпчарта і маркери, ручки, папір і т.д.)
6.2 ДИВИТИСЯ. Розпізнавання тих, кому потрібна допомога, та розпізнавання емоційних реакцій	20	Копії Додатка III. 4. Розпізнавання реакцій: практичний приклад з питаннями
6.3 СЛУХАТИ. Заспокоювання когонебудь, хто знаходиться в стані дистресу	20	Стікери двох кольорів і ручки
6.4 СЛУХАТИ. Активне слухання	30	Папір для фліпчарта і маркери
6.5 НАПРАВЛЯТИ. Направлення когонебудь за допомогою або підтримкою	15	
7. Демонстрація «Дивитися, Слухати, Направляти»	60	Копії прикладів, розроблених групами раніше
8. Складні ситуації і реакції	120	Фліпчарт і маркери
8.1 Приклади складних ситуацій і реакцій	60	Копії вступної книги Керівництво з надання першої психологічної допомоги для Товариств Червоного Хреста і Червоного Півмісяця АБО фотокопії розділу книги про складні реакції і ситуації які є в Додатоку III. 6. Складні реакції
8.2 Розстановка пріоритетів надання психосоціальної підтримки	30	
8.3 Перенаправлення на професійну допомогу	5	Копії Додатку III: 5. Два сценарії з питаннями. Якщо є - місцева довідкова інформація для перенаправлення.
8.4 Можливі труднощі при наданні ППД	25	
9. Турбота про себе	45	
9.1 Турбота про себе до та після надання ППД	35	Фліпчарт і маркери
9.2 Дихальні вправи	10	
10. Закриття тренінгу	30	Копії Додатку IV: Форма оцінки тренінгу. Копії Додатку V. Пост-тести

Сесії тренінгу

1. ВВЕДЕННЯ

PP

45



Привітати учасників та створити спільне розуміння мети тренінгу. Створити позитивне і безпечне середовище для навчання.



- Фліпчарт із записаною на ньому програмою тренінгу або паперові копії для кожного учасника
- Папір і ручки
- Фліпчарт і маркери, клейка стрічка / паперовий скотч
- Копії Додатку V. Пре- тести

1.1 Введення в тренінг і знайомство



- Привітайте всіх на тренінгу і представте їм фасилітаторів. Коротко розкажіть про Міжнародний Рух Червоного Хреста і Червоного Півмісяця, про діяльність Товариства Червоного Хреста України та вашу роль.
- Попросіть учасників знайти пару і дайте їм приблизно дві хвилини, щоб познайомитись і обговорити, чому вони беруть участь у тренінгу з першої психологічної допомоги. Якщо учасники вже знайомі один з одним, можна провести привітання в колі.
- Попросіть учасників представити одне одного (якщо працювали в парах) або самого себе (якщо робота в колі) і сказати, чому для них важливо взяти участь у тренінгу
- Роздайте Пре-тести і дайте пару хвилин на їх заповнення. Зберіть їх.
- Тепер попросіть учасників обговорити що вони знають про першу психологічну допомогу. Що таке ППД?
- Після кількох відповідей узагальніть і скажіть:



Перша психологічна допомога - це набір навичок і підходів, що допомагають людям, що знаходяться у стані дистресу і потребують підтримки, управляти своєю ситуацією і справлятися з нагальними проблемами.

1.2 Програма тренінгу



1. Перегляньте програму навчання на день і коротко поясніть сесії. Дайте практичну інформацію, таку як час початку і закінчення, перерви на їжу, де знайти туалет і т. д.
2. Поясніть, що це тренінг з основ ППД. Він включає в себе освоєння навичок розпізнавання людей, що знаходяться в стані дистресу і як спілкуватися з ними. Він також включає в себе управління конкретними складними ситуаціями і реакціями, і дає огляд стратегій турботи про себе.

1.3 Основні правила



1. Поясніть, що важливо, щоб група узгодила основні правила тренінгу, що дозволить створити безпечне середовище, в якому кожен може почувати себе комфортно.
2. Розділіть учасників на чотири групи і скажіть їм придумати п'ять найважливіших правил поведінки на тренінгу. Дайте учасникам 5 хвилин на виконання завдань.

(Якщо учасники групи не мають попереднього досвіду участі у тренінгах, доречно буде запропонувати їм готові варіанти, які вони могли б обговорити та прийняти у парах).

3. Через кілька хвилин, викличте одну групу для презентації її п'яти правил. Далі викликайте всі групи, але просіть не повторювати вже названі правила. Разом, розробіть остаточний список правил і напишіть його на фліпчарті.

Приклади гарних основних правил:

- Вимикайте мобільні телефони під час тренінгу.
 - Будьте пунктуальними. Починайте і закінчуйте вчасно, швидко повертайтеся з перерв.
 - Не переривати.
 - Поважайте один одного, включаючи особистісні межі.
 - Усім пропонується поділитися своєю точкою зору, але нікого не змушують говорити.
 - Слухайте уважно.
 - Коли інші діляться досвідом, не засуджуйте.
 - Повідомте фасилітаторів про будь-які складнощі.
 - Питання вітаються.
 - Правило «Сказати до побачення»
 - Добровільна участь у вправах.
 - Зберігайте конфіденційність усього, що розкрито в групі.
4. Переконайтеся, що правило конфіденційності в списку присутнє. Підкресліть, як важливо зберігати особисту інформацію в ході навчання в групі і не обговорювати або розкривати її іншим особам за межами групи. Це буде сприяти відкритій атмосфері довіри, і учасники будуть почувати себе комфортно і безпечно ділитися особистими історіями та почуттями. Попросіть усіх підняти руку, щоб показати, що вони згодні з основними правилами.
 5. Скажіть учасникам, що вони не зобов'язані брати участь у всіх видах діяльності. Якщо вони відчувають себе некомфортно через участь у будь-якому виді діяльності, то вони можуть відступити і спостерігати.
 6. Розташуйте список основних правил, щоб кожен міг чітко бачити його під час тренінгу.

2. ЩО ТАКЕ ППД?

PP

20



Підкреслити, чим є ППД, а чим ні.



- Копії Додатку III. 1. Твердження про ППД (розрізані на окремі твердження)
- Підготовлений список про те, що є ППД, а що ні
- Папір для фліпчарту і маркери



Варіант 1. На початку цієї секції намагайтесь взагалі нічого не говорити, щоб допомогти учасникам з'ясувати, як твердження можна розділити на дві основні категорії. Нехай вони вирішують це самі, розмовляючи один з одним. Ці твердження насправді представляють собою суміш правдивих і хибних тверджень про ППД.

Варіант 2. Скажіть учасникам що вони повинні самі зібратися в 2 групи: 1-ша з помилковими твердженнями, 2-а з правдивими.

Якщо кількість учасників не збігається з кількістю тверджень, або роздайте твердження 1 на двох, або запропонуйте групам визначити твердження, що залишились, зачитуючи їх самостійно.

1. Роздайте твердження про ППД у випадковому порядку.
2. Поясніть, що ви роздали кілька різних тверджень і що вони входять в одну з двох груп. Не даючи жодних подальших інструкцій, попросіть учасників сформуванати дві групи, засновані на тому, як можуть поєднуватися твердження.
3. Коли вони сформувануть дві групи, запитайте учасників, в чому різниця між групами? Вони повинні відповісти, що деякі з тверджень вірні, а деякі хибні.
4. Попросіть кожену групу прочитати свої твердження.
5. Переконайтеся, що учасники розуміють, що означають твердження. Наприклад, попросіть кого-небудь пояснити, чому ППД не є професійним консультуванням або терапією, і переконайтеся, що вони розуміють, чому це так.
6. Покажіть підготовані фліпчарти і слайди PowerPoint, в котрих перераховано що є ППД, а що ні.

ППД – ЦЕ (правда)

- втішати людину, що знаходиться в дистресі, і допомагати їй почуватися в безпеці і спокої
- оцінка потреб і проблем
- захист людей від подальшої шкоди
- надання емоційної підтримки
- допомога в задоволенні нагальних основних потреб, таких як їжа і вода, ковдра або тимчасове місце проживання
- допомога людям в доступі до інформації, послуг і соціальної підтримки.

ППД - ЦЕ НЕ (неправда)

- те, що роблять тільки професіонали
- професійне консультування або терапія
- заохочення детального обговорення події, яка викликала стан дистресу
- прохання людини проаналізувати, що з нею сталося
- тиск на людину для отримання інформації про те, що сталося
- примус людей ділитися своїми почуттями і реакціями на події.

1. Через кілька хвилин попросіть обидві групи розповісти про їхні твердження і записати їх на фліпчарті.
2. Підкресліть, що, коли ви надасте ППД будь-кому, важливо поводитись так, щоб поважати безпеку, гідність і права людей, яким надається допомога. Попросіть учасників навести приклади того, як вони могли це зробити.

БЕЗПЕКА

- Уникайте наражання на подальший ризик людей в результаті ваших дій.
- У міру своїх можливостей переконайтеся, що люди, яким ви допомагаєте, знаходяться в безпеці і захищені від фізичних або психологічних загроз.

ГІДНІСТЬ

- Ставтеся до людей з повагою і відповідно до їх культурних і соціальних норм.

ПРАВА

- Переконайтеся, що люди можуть звертатися за допомогою справедливо і без дискримінації. Допоможіть людям відстоювати свої права і отримати доступ до підтримки.
- Дійте тільки в інтересах людини, з якою ви працюєте.

	Обговорити, які події можуть призвести до того, що людині знадобиться ППД
	<ul style="list-style-type: none"> Папір для фліпчартів, стікери і маркери



Стікери використовуватимуться пізніше для рольових ігор на тренінгу.

1. Попросіть учасників у парах спокійно подумати про важку і складну ситуацію, коли їм потрібна була допомога інших, або ситуацію, в якій вони допомогли комусь впоратися. Які ситуації призводять до **гострого відчуття, що нам потрібна допомога інших?**
2. Попросіть учасників записати всі пропозиції на стікерах - одну на один аркуш. Попросіть узагальнити те, що вони обговорили, щоб приклади на стікерах виражалися словом або фразою. Намагайтесь отримати хоча б десять прикладів.

Ось деякі приклади:

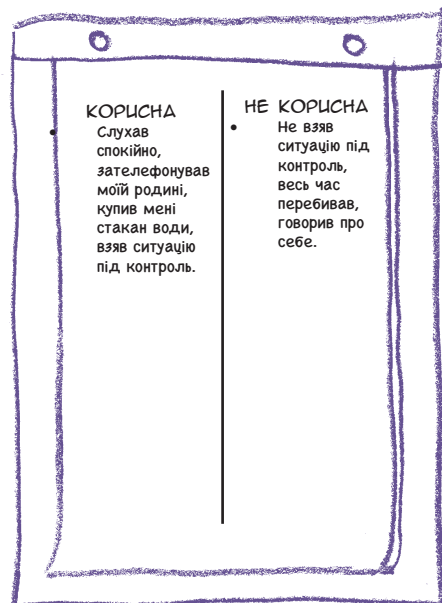
- розлучення
- втрата роботи
- насильство
- смерть в родині
- діагноз - рак
- стихійне лихо
- автокатастрофа.

3. Розташуйте стікери на фліпчарті або на частині стіни. Додайте заголовок «Кризові події».
4. Підкресліть, що такі події можуть бути індивідуальними і особистими, наприклад, при розлученні, втраті близької людини або свідості такого події, як автомобільна аварія. В якості альтернативи вони можуть бути більш масштабними, більш масовими подіями, які зачіпають багатьох людей разом, наприклад, стихійне лихо.
5. Продовжте:



Чи можете ви згадати приклади, коли хтось допоміг вам або коли ви допомогли комусь? Яка поведінка або реакція були корисні для постраждалої людини?

6. Запишіть їхні відповіді на фліпчарті у два стовбчики, як показано праворуч. Після перерахування прикладів корисної поведінки або дій попросіть учасників подумати про реакції або поведінку, які не є корисними.
7. Використовуйте відповіді, щоб обговорити, наскільки різні речі корисні в різних ситуаціях і для різних людей. Комусь, хто знаходиться в стані шоку, може бути корисно, щоб друг взяв ситуацію під контроль і вирішив практичні питання. Проте, інша людина може знайти ту саму дію марною, тому що вона змушує її відчувати себе безсилою і нездатною впоратися з ситуацією.



4. РЕАКЦІЇ НА КРИЗОВІ СИТУАЦІЇ

PP

25




Обговоріть, як люди реагують на кризові події.

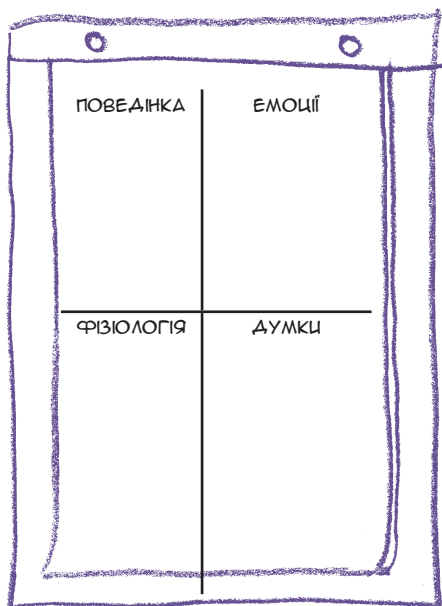



Фліпчарти, маркери
Підготовлений фліпчарт, поділений на чотири частини: «поведінка», «емоції», «фізіологія» і «думки», набори стікерів трьох кольорів.

1. Розділіть учасників на три групи.
2. Вигадайте приклад кризової події, яку легко уявити учасникам. Наприклад, автомобільну аварію. Ви можете сказати:

 Уявіть собі ситуацію автомобільної аварії. Уявіть Анжеліку, якій п'ять років, і її батька Антона, якому 30 років, і її бабуся Діану, якій 70 років.

Вони потрапили в автомобільну аварію, і мати Анжеліки загинула.




Інструкція: попросіть учасників в групах обговорити і записати на папері для нотаток/стікерах.

- поведінка (що можуть робити кожен з учасників аварії?),
 - емоції (що можуть відчувати кожен з учасників аварії?),
 - фізіологічні реакції (як може відреагувати організм?),
 - і які думки можуть бути у кожного з учасників.
- Перша група записує реакції Анжеліки, друга – Антона, третя – Діани. По можливості, роздайте кожній групі стікери певного кольору для кожної групи.

3. Через декілька хвилин попросіть зворотний зв'язок. Попросіть учасників наклеїти свої стікери у відповідний розділ на фліпчарті.
 4. Використовуйте їх відповіді, щоб продемонструвати реакції людей на кризові події:
 - Чи всі реагують однаково?
 - Як відреагує Анжеліка порівняно з Антоном або Діаною?
 5. Підведіть підсумки, використовуючи слайд
- **Реакції на кризові події відрізняються від людини до людини:** наприклад, дві людини, які переживають одну й ту саму кризову подію, можуть реагувати по-різному. У той час як одна людина може зламатися і їй буде важко впоратися, інша може стати дуже практичною і почати організовуватися.
 - **Реакції змінюються з часом:** наприклад, хоча у деяких людей дуже сильні реакції відразу після події, вони можуть слабшати і ставати менш серйозними з плином часу. Деякі люди не реагують відразу після події, але їх реакції починаються через кілька днів або навіть тижнів.

- **Люди не завжди реагують так, як ми очікуємо від них:** наприклад, деякі люди дуже спокійні після неприємної події, навіть якщо інші очікують, що вони матимуть сильні реакції. Людина може розлютитися, якщо інші очікують, що вона буде сумувати.

PP

ВАЖЛИВО ПАМ'ЯТАТИ, ЩО:

Реакції відрізняються від людини до людини

Реакції змінюються з часом

Люди не завжди реагують так, як ми очікуємо від них

6. Запитайте учасників що, на їхню думку, впливає на реакцію людей. Перерахуйте різні фактори, згадані на фліпчарті, названому «Що впливає на відмінності в реакціях?». Переконайтеся, що включені всі наступні елементи:
 - їх вік
 - коли відбулася подія (негайна або подальша реакція)
 - що сталося - характер і серйозність події
 - як довго тривала подія
 - їх досвід попередніх кризових подій
 - підтримка, яку вони мають
 - їх фізичне здоров'я
 - їх особиста і сімейна історія проблем психічного здоров'я
 - їх культурне походження і традиції.
7. Підкресліть, що немає єдиної стандартної реакції на кризові події.
8. Завершіть вправу, сказавши:



Більшість людей, які відчувають кризи або травмуючі події, проходять через так звану «загальну реакцію на ненормальні події» і добре справляються з ними, особливо якщо вони можуть задовольнити свої основні потреби і отримати підтримку від оточуючих. У інших можуть бути дуже сильні реакції і їм потрібна більш спеціалізована допомога. Ми поговоримо про те, як розпізнати загальні реакції і більш серйозні реакції пізніше, протягом дня.

5. РОЗРОБКА ПРАКТИЧНИХ ПРИКЛАДІВ

PP



Розробити практичні приклади як основу для рольової гри з ППД



Папір і ручки
Копії Додатку III. 3. Розробка практичних прикладів

1. Розділіть учасників на три групи.
2. Роздайте кожній групі копії шаблону для розробки практичних прикладів. Поясніть, що у них буде десять хвилин для розробки прикладу, який інша група буде використовувати для рольових ігор на наступному занятті.
3. Пройдіть по шаблону і поясніть етапи складання прикладу:

PP

ЕТАПИ СКЛАДАННЯ ПРАКТИЧНОГО ПРИКЛАДУ

1. Виберіть одну із нотаток з Модулю 3 «Кризові події»
 2. Вирішіть, ким може бути людина, яка знаходиться в стані дистресу. Дайте ім'я і складіть деяку інформацію, яку, ймовірно, буде потрібно знати особі, яка надаватиме послуги ППД, наприклад, стать, вік і т.д.
 3. Надайте інформацію про контекст, яка стане основою для рольової гри. Наприклад, це сільська чи міська локація? Який час доби? Чи є навколо інші люди? Людина одна або з іншими?
 4. Приділіть трохи часу, щоб обговорити, які реакції можуть мати люди у вашому прикладі. Обміркуйте якомога більше реакцій і запишіть їх на окремому аркуші паперу. Тепер виберіть дві з цих реакцій для людини і додайте їх в шаблон.
 5. Витратьте кілька хвилин на вивчення деталей. Переконайтеся, що ви надали всю інформацію, необхідну для використання прикладу в реалістичній рольовій грі.
4. Коли групи виконають своє завдання, зберіть їхні приклади і використайте їх для наступної сесії.

6. ДИВИТИСЯ, СЛУХАТИ, НАПРАВЛЯТИ

PP

130



Дізнатися про три принципи дії - Дивитися, Слухати, Направляти.



Копії Додатка III: 2. Картки «Дивитися, Слухати, Направляти»
Ряд ресурсів, доступних для груп за номерами (папір для фліпчарта і маркери, ручки, папір і т.д.)
Копії Додатка III. 4. Розпізнавання реакцій: практичний приклад з питаннями
Стікери двох кольорів і ручки
Папір для фліпчарта і маркери



Прочитайте вступну книгу Керівництво з надання першої психологічної допомоги для товариств Червоного Хреста і Червоного Півмісяця, щоб дізнатися про принципи дії «Дивитися, Слухати, Направляти».

6.1 ДИВИТИСЯ, СЛУХАТИ, НАПРАВЛЯТИ



1. Розділіть учасників на три групи.
2. Поясніть, що існує три принципи дії, які є центральними для ППД. Це «Дивитися, Слухати і Направляти».
3. Роздайте кожній групі набір карток «Дивитися, Слухати і Направляти». Першій групі картки «Дивитися», другій групі «Слухати», третій групі «Направляти».
4. Попросіть групи обговорити дії, описані на картках та обговорити, що означає кожна дія або поведінка, чи необхідна якась послідовність і порядок, і чому це важливо при наданні ППД. Запропонуйте групі викласти картки хаотично або у послідовності, якщо вони вважатимуть це важливим.
5. Поясніть, що «Дивитися», означає спостерігати, з'ясовувати, звертати увагу. «Слухати» означає як ми надаємо допомогу. «Направляти» означає яку допомогу ми надаємо при наданні ППД, направляємо людину за практичною допомогою і допомагаємо створити зв'язки між людиною і практичною допомогою.
6. Дайте їм близько п'яти хвилин на обговорення.
7. Через п'ять хвилин попросіть одну групу розповісти про дії, що належать до принципу ДИВИТИСЯ.

Зробіть висновки використовуючи слайд:

ДИВИТИСЯ на

- інформацію про те, що відбулося і відбувається
- те, кому потрібна допомога
- ризики безпеки
- фізичні травми
- невідкладні основні та практичні потреби
- емоційні реакції.

8. Попросіть другу групу розповісти про дії, що належать до принципу СЛУХАТИ

9. Підведіть підсумки використовуючи слайд:

PP

СЛУХАТИ означає, **ЯК** особа, що надає допомогу

- підходить до когось
- представляється
- звертає увагу на людину і активно слухає
- приймає, ставиться з повагою до чужих почуттів
- заспокоює людину
- запитує про потреби і проблеми
- допомагає людям, що знаходяться в стані дистресу, знаходити рішення їхніх нагальних потреб і проблем.

10. Попросіть третю групу розповісти про дії, що належать до принципу НАПРАВЛЯТИ.

PP

НАПРАВЛЯТИ означає **допомагати** людям

- отримувати доступ до інформації
- спілкуватися з близькими та отримувати соціальну підтримку
- вирішувати практичні проблеми
- отримати доступ до послуг та іншої допомоги.
- знаходити рішення їхніх нагальних потреб і проблем.

11. Коли презентація закінчиться, запропонуйте учасникам із двох інших груп задати питання.
12. Поясніть, що не існує встановленого порядку, в якому повинні виконуватися дії, оскільки кожна ситуація відрізнятиметься. Однак, пріоритети повинні полягати в тому, щоб спочатку забезпечити власну і чужу безпеку, оцінити, кому потрібна допомога, перевірити наявність фізичних травм і емоційних реакцій, а потім почати збирати більше інформації про те, що сталося, і оцінити безпосередні основні та практичні потреби.
13. Зверніть увагу учасників, що їм також корисно пройти навчання з надання першої допомоги, щоб вони могли швидко приймати обґрунтовані рішення про фізичні травми.

6.2 ДИВИТИСЯ. Визначення тих, кому потрібна допомога, та

розпізнавання емоційних реакцій



Учасники залишаються в своїх групах (Дивитися, Слухати, Направляти) для цієї вправи. Збережіть матеріали, створені в цій вправі, на пізніше (тобто малюнки з нотатками, в яких перераховані загальні і серйозні реакції). Виберіть два кольори нотаток, які ви хочете використовувати, щоб вказати: 1) загальні реакції і 2) складні реакції.

1. Почніть зі слів:



Ключовим навиком ППД є розпізнавання ознак дистресу та знання і розуміння загальних і складних реакцій, які вимагають перенаправлення.

2. Попросіть будь-якого охочого прочитати вголос наступний практичний приклад. (Виберіть ім'я для жінки, перш ніж почати читати):



Мені подзвонила одна з моїх колег (ІМ'Я), яка перебувала в тяжкому стані. Троє озброєних чоловіків увірвалися в її будинок ввечері близько двох тижнів тому. Вони не заподіяли їй шкоди, але погрожували їй і забрали всі цінні речі, які могли знайти. У той час вона дуже боялася, але добре впоралася з ситуацією і зберігала спокій. Після того, як вони пішли, (ІМ'Я) викликала поліцію і слюсаря, так як вони вкрали її ключі. Однак пройшло вже два тижні, і вона погано себе почувала. Вона сказала мені, що мало спала і насправді не спала зовсім кілька ночей, боячись, що вони повернуться. Вона не могла ходити на роботу, тому що занадто втомилася, щоб зосередитися.

Н.В. Цей сценарій занадто реалістичний для населення, яке проживає уздовж лінії зіткнення. Для таких учасників можна запропонувати такий сценарій:

Ми з моєю колишньою колегою (ІМ'Я) давно не бачилися зустрілися на вулиці, і вона запропонувала випити кави у неї вдома. Коли ми підійшли до її дому двері були зламані і цінні речі забрали грабіжники. Вона спочатку була дуже налякана і розгублена, але зберігала спокій. Вона викликала поліцію, ми знайшли телефон слюсаря. Слюсар замінив всі замки. Через 2 тижні я подзвонила їй. Вона сказала, що мало спала і насправді не спала зовсім кілька ночей, боячись, що вони повернуться. Вона не могла ходити на роботу, тому що занадто втомилася, щоб зосередитися.

3. Роздайте кожній групі аркуш з історією і дайте їм близько 10 хвилин для обговорення питань в своїх невеликих групах. Дайте їм нотатки в двох різних кольорах, щоб написати приклади загальних і серйозних реакцій.

PP

ПИТАННЯ ДО ПРАКТИЧНОГО ПРИКЛАДУ

- Як би ви застосували принцип ДИВИТИСЯ в цій ситуації?
- Які загальні реакції жінки на такий досвід?
- Які складні реакції ви побачили в історії?

4. Обговоріть кожне питання усі разом. По мірі того, як ви це зробите, запропонуйте учасникам подати свої нотатки і розташуйте їх на фліпчарті під відповідними заголовками «загальні реакції» і «складні реакції».

Запитайте, які ще складні реакції можуть бути в такій ситуації.

Додайте наступні складні реакції, якщо вони не були згадані:


Коли хтось:

- не може спати протягом останнього тижня, збентежений і дезорієнтований
- настільки засмучений, що не може нормально працювати і піклуватися про себе або про інших. Наприклад, не їсть, не доглядає за своїми дітьми або не стежить за гігієною, незважаючи на наявність їжі і туалетів
- втрачає контроль над своєю поведінкою і поводить себе непередбачуваним або руйнівним чином
- загрожує нашкодити собі або іншим
- починає надмірне вживання наркотиків або алкоголю.

6.3 СЛУХАТИ. Заспокоювання кого-небудь, хто знаходиться в стані

дистресу

1. Нагадайте учасникам що означає СЛУХАТИ. При необхідності використовуйте слайд «СЛУХАТИ»
2. Поясніть учасникам, що тепер вони будуть практикувати три конкретні навички, пов'язані з деякими діями принципу СЛУХАТИ. Вони спрямовані на те, як заспокоїти людину, яка знаходиться в стані дистресу, а також дає розуміння про активне слухання і навичку ставити корисні питання.
3. Попросіть учасників сісти в коло. Запропонуйте їм обговорити з людиною, що знаходяться поруч з ними, як розпізнати, чи знаходиться хтось в шоці або в гострому стані дистресу.
4. Попросіть поділитися згаданими реакціями. Ви можете узагальнити їх відповіді, сказавши:


 *Коли люди знаходяться в шоці або в стані дистресу, вони часто мають сильні фізичні і психологічні реакції. Вони можуть відчувати себе збентеженими, розгубленими або пригніченими і мати фізичні реакції, такі як тремтіння, утруднене дихання або прискорене серцебиття.*

5. Попросіть учасників ще раз обговорити з людиною, яка знаходяться поруч з ними, що ви можете зробити, щоб заспокоїти людину, що знаходиться в стані гострого дистресу.
6. Коли вони будуть готові, попросіть їх поділитися своїми методами заспокоєння кого-небудь і перерахувати їх на фліпчарті.

Приклади:

- зберігати спокійний і м'який тон голосу.
 - намагатися зберігати спокій, так як це матиме заспокійливий ефект на людину, яка знаходиться в стані дистресу.
 - якщо це доцільно з точки зору культури, намагайтеся підтримувати зоровий контакт (але не пильний) з людиною під час розмови або покладіть руку їй на плече, щоб налагодити з нею зв'язок.
 - нагадайте людині про намір допомогти і про те, що вона у безпеці, якщо це правда.
 - попросіть людину відчуту лаву або стілець, на якому вона сидить, або підлогу під ногами, щоб вона відчула зв'язок з землею. Це може допомогти людині відчувати себе спокійніше в своєму тілі.
7. Тепер дайте учасникам можливість попрактикуватися, заспокоюючи один одного. Попросіть їх по черзі прикидатися, що вони тільки що отримали погані новини і знаходяться в стані шоку або паніки. Вони можуть вирішити, як вони будуть реагувати. Інша людина повинна спробувати заспокоїти їх і дати можливість їм відчувати себе в безпеці. Вони не повинні проводити більше однієї хвилини в кожній ролі.

Ви можете дати наступні рекомендації:

 *Говоріть з людиною спокійно і неквапливо короткими зрозумілими реченнями. Якщо людина сильно страждає або панікує, попросіть її вдихнути через ніс і відчуту, як повітря повільно наповнює живіт, а потім повільно видихнути через рот.*

Запевніть людину, що її або його дискомфорт скоро зменшиться і що вона або він у безпеці, і з нею нічого не трапиться. Поясніть, що симптоми викликані тим, що вони знаходяться в стані дистресу, і скоро симптоми стануть слабшими.

8. Коли у всіх буде можливість попрактикуватися в заспокоєнні, попросіть учасників сісти в коло. Запитайте їх, як пройшла вправа і чи хоче хто-небудь поділитися коментарями або міркуваннями з приводу цієї вправи.

6.4 СЛУХАТИ. Активне слухання



1. Попросіть учасників описати активне слухання.
2. Підсумуйте їх відповіді, пояснивши, що активне слухання - це відношення і набір навичок, які можуть допомогти людині, що знаходиться в стані дистресу. Ви можете сказати:



Активне слухання - це більше, ніж пасивне сидіння, коли хтось говорить з вами. Воно включає активну взаємодію з людиною, щоб вона відчувала себе почутою і зрозумілою. Це також спосіб переконатися, що ви розумієте, через що проходить людина. Воно включає в себе слухання людини в усній і невербальній формі; перефразовуючи те, що ви чули, щоб переконатися, що ви зрозуміли; і постановку корисних питань, щоб дати вам більше інформації.

3. Попросіть учасників навести приклади вербальних і невербальних способів показати людині, що ви активно слухаєте.



Приклади невербального слухання включають мову тіла, зоровий контакт, простір між двома людьми, позиціонування тіла, фокусування на іншій людині і, якщо необхідно, дотик. Деякі люди показують, що вони слухають, тримаючи за руку іншу людину, киваючи або м'яко торкаючись їх плеча. Невербальне слухання також дозволяє людині бути тихою і спокійною, якщо це те, що їй потрібно.

Приклади вербального слухання включають в себе постановку запитань, щоб поліпшити розуміння ситуації; перефразування (повторюючи і резюмуючи, що людина сказала своїми словами, щоб забезпечити і підтвердити розуміння), і обнадійливу підтримуючу мову.

4. Тепер запитайте учасників, чому перефразування важливе.
5. Підведіть підсумок їх відповідей, сказавши:



Перефразування або рефразування того, що хтось сказав, вашими словами, показує, що ви слухали і що ви зрозуміли, що було сказано. Воно також дає можливість оповідачеві уточнити інформацію, якщо ви не зрозуміли належним чином.

6. Попросіть одного з учасників перефразувати те, що ви щойно сказали, щоб продемонструвати перефразування.
7. Тепер попросіть учасників розповісти, які корисні запитання можна використовувати в зв'язку з активним слуханням.
8. Поясніть, що корисні запитання - це такі запитання, які дають тому, хто допомагає більше інформації про те, що трапилося з людиною, що знаходиться в стані дистресу, і про те, яка допомога їй необхідна для вирішення проблем.
9. Проведіть коротку рольову гру з одним з учасників, як з людиною, що знаходиться в стані дистресу, щоб продемонструвати некоректне використання питань.

Це може означати задавати питання, які є явно засуджувочими і нав'язливими, наприклад:

- «Чому ви не подзвонили своєму чоловікові раніше?» або
- «Як ви взагалі потрапили в цей безлад?»
- «Чому ви пішли спочатку туди?»

10. Через декілька хвилин зупиніть рольову гру і запитайте учасників, що, на їхню думку, може відчувати учасник, чуючи такі питання. Попросіть учасника розповісти про свої почуття під час вправи.
11. Запитайте учасників, які запитання ви могли б задати замість зазначених, щоб вони були корисними в цій ситуації.
12. Проведіть ще одну коротку рольову гру з тим же учасником, де ви демонструєте, як можна ставити деякі корисні питання, запропоновані учасниками. Запитайте учасника, як ці питання вплинули на нього.

Приклади корисних запитань в разі лиха:

- «Чи є хтось у вашій родині, кому ми повинні зателефонувати?»
- «Вам холодно? Хочете ковдру?»
- «Ви хочете пити? Хочете води?»

13. Поясніть, що почуття дистресу може вплинути на здатність людини приймати рішення. Люди, які знаходяться в гострому дистресі, можуть відчувати дилему в тому, що робити і відчувати себе розгубленими, збентеженими і стурбованими. Якщо можливо, допоможіть їм відкласти важливі рішення до тих пір, поки вони не відчують себе спокійніше, або підтримайте їх в процесі прийняття рішень, якщо рішення необхідні негайно.
14. Поясніть, що підбадьорення і позитивність також включають прийняття почуттів інших людей. Важливо постаратися не допустити, щоб ваші власні моральні цінності або переконання впливали на вашу поведінку з надання допомоги або судження про чужу реакцію.
15. Тепер поясніть останню задачу активного слухання перед переходом до принципу НАПРАВЛЯТИ. Учасники розділять проблему попарно - кожен партнер по черзі буде слухачем. Попросіть усіх знайти нового партнера, а не того, з яким вони були в парі раніше.
16. Дайте їм кілька хвилин, щоб вирішити проблему з вправи. Це може бути вигадана проблема або заснована на чомусь реальному. Обов'язково порадьте учасникам не робити проблему надто складною або болючою, оскільки їм не доведеться довго про це говорити.

Приклади проблем для обговорення:

- Суперечка з колегою
- Складно збалансувати обов'язки на роботі і вдома.
- Житло далеко від роботи і необхідно їздити на великі відстані щодня.

17. Поясніть: оскільки це вправа на слухання, їм слід зосередитися на демонстрації слухання у вербальній і невербальній формі. Це включає в себе перефразування і постановку корисних запитань. Кожній людині дається три хвилини для відпрацювання цих навичок слухання.
18. Попросіть учасників почати. Після перших трьох хвилин партнери міняються ролями. Дайте хвилину для роздумів в кінці.

19. Запросіть учасників поділитися досвідом перед всією групою. Задайте наступні запитання:

- Наскільки легко чи складно було слухати? Опишіть, що було легко чи складно.
- Наскільки легко чи складно було ставити корисні запитання? Опишіть, що було легко чи складно.

6.5 НАПРАВЛЯТИ. Направлення кого-небудь за допомогою або

підтримкою 15

1. Нагадайте учасникам історію (ІМ'Я), яка була пограбована два тижні тому. У неї були серйозні реакції, які заважали їй самопочуттю і щоденному функціонуванню. Попросіть кого-небудь згадати, що з нею сталося і як вона відреагувала спочатку і через два тижні.
2. У своїх групах «Дивитися, Слухати, Направляти» попросіть учасників обговорити:
 - Яку інформацію може бути корисно надати (ІМ'Я) виходячи з того, як вона себе почуває?
 - До яких послуг може бути корисно звернутися (ІМ'Я), якщо її симптоми зберігаються?
3. Нагадайте учасникам, що допомога може прийти від людей, з якими людина близька, наприклад, сім'я або друзів. Або допомога може бути отримана від довідкових служб та інших надавачів допомоги.
4. Через кілька хвилин обговоріть відповіді з усією групою. Попросіть одного з учасників записати різні довідкові організації або служби в список груп на фліпчарті, який буде використаний пізніше. Попросіть їх подумати про інші послуги, які доступні і мають відношення до інших проблем, крім тих, з якими зіткнулася (ІМ'Я).

Приклади довідкових організації або послуг включають в себе:

- у разі стихійного лиха: служба розшуку ТЧХУ, житло, розподіл грошових коштів
 - в умовах хронічного захворювання (діабет, артрит і т.д.): організації підтримки
 - в інших контекстах: агентства із захисту дітей, установи з догляду за людьми похилого віку.
5. Завершіть цю вправу, підкресливши, що якщо особа, яка надає допомогу, не знає до кого звернутися, вона може звернутися до колеги, керівника або в інші системи підтримки за порадою і інформацією.

7. ДЕМОНСТРАЦІЯ «ДИВИТИСЯ, СЛУХАТИ, НАПРАВЛЯТИ»



Продемонструвати принципи «Дивитися, Слухати, Направляти», використовуючи сценарії, розроблені раніше.



Немає



Ця сесія заснована на методиці, яка називається «форумним театром», де глядачі визначають дії в п'єсі. Такий метод виявився потужним засобом навчання і стимулом для зміни поведінки.

1. Попросіть учасників сісти в півколо і поясніть, що процес демонстрації буде здійснюватися за допомогою учасників в якості «аудиторії», яка керуватиме діями людини, що грає роль особи, яка надає ППД. Поясніть, що буде дві демонстрації, засновані на двох коротких сценаріях і буде потрібно кілька учасників, щоб зіграти роль дітей і батьків.
2. Це означає, що аудиторія направляє особу, яка надає ППД в будь-якій точці демонстрації. Будь-який учасник аудиторії може зупинити особу, яка надає ППД і попросити її зробити щось по-іншому. Кожен раз, коли це відбувається, учасник повинен пояснити, яку частину з принципів він повинен застосувати і пояснити, як, на його думку, це допоможе. Переконайтеся, що учасники розуміють, що вони направляють особу, яка надає ППД, а НЕ постраждалих в цих демонстраціях.
3. Почніть процес з першим сценарієм. Поясніть в першій демонстрації, що ви будете грати роль особи, яка надає ППД. Попросіть бажаного учасника зіграти роль дитини.
4. Тепер візьміть один із розроблених в попередній сесії сценаріїв і прочитайте його групі.
5. Перед початком реальної демонстрації дайте учаснику кілька хвилин, щоб подумати про різні реакції на кризові події. Він повинен вирішити, які ключові реакції він або вона збирається використовувати, граючи в цій ситуації. Не обговорюйте їх з учасником на цьому етапі.
6. Почніть демонстрацію і запитайте аудиторію, що ви повинні зробити в першу чергу в якості особи, яка надає ППД. Виконуйте дії відповідно до вказівок аудиторії. Якщо учасники не згодні з тим, що вам слід робити, почніть обговорення, поки не буде досягнуто згоди. «Потерпілий» реагує на кожен з виконаних дій, базуючись на реакціях які, на його думку, відповідають ситуації.

Коли ви виконали дію, ви можете зупинитися і сказати:

- «Що мені тепер робити?» Або
 - «Що я повинен сказати? І як мені це сказати?»
7. Продовжуйте, поки «потерпілий» безпечно не возз'єднається зі своїми родичами, знайомими або з органами, які можуть допомогти.
 8. Повторіть процес, ґрунтуючись на іншому сценарії. Перш ніж почати демонстрацію, попросіть учасників необхідних для всіх ролей в сценарії вийти до вас. Прочитайте другий сценарій

9. Почніть демонстрацію так само, як і раніше. На цей раз учасник, який грає особу, яка надає ППД, запитує аудиторію, що йому слід робити в цій ситуації в першу чергу. Дії залежать від аудиторії, а учасники, які грають ролі, показують відповідні реакції.



Зверніть увагу, що одна демонстрація не може тривати більше 15 хвилин.

10. Організуйте процес за тією же схемою з 3 сценарієм.
11. Коли всі демонстрації будуть завершені, попросіть учасників подумати про те, що вони тільки що спостерігали або у чому брали участь. Обговоріть будь-які проблеми, які могли виникнути в цьому досвіді і запропонуйте рішення проблем групі. Поясніть, що в реальному житті, надання ППД може зайняти значно більше часу.

Приклади додаткових сценаріїв



Додаткові сценарії можуть бути використані,

- якщо у групи є бажання і інтерес виконати додаткові вправи і попередні сценарії виконані швидко,*
- якщо сценарії, розроблені групами в попередній сесії занадто травматичні, складні, або незрозумілі,*
- можна використовувати тільки додаткові сценарії, виключивши сесію написання сценаріїв учасниками,*
- також, ви можете придумати і запропонувати свій короткий сценарій.*

Сценарій 1

Ви (особа, яка надає ППД) ввечері йдете по дорозі, коли бачите жінку, яка загубилася після снігового шторму. Вона не може дістатися додому. Вона розгублена, боїться і нервує.

Попросіть учасника, який буде грати роль жінки визначитися з віком і подумати про можливі реакції.

Сценарій 2

Раннім літнім ранком ви (особа, яка надає ППД) стаєте свідком автомобільної аварії. Мати і син потрапили в автомобільну аварію, в якій їх чоловік і батько загинув (або перебуває в несвідомому стані). Мати і син спали, коли сталася аварія. Рятувальники прибули не місце. Мати і син сидять осторонь і з жахом спостерігають за рятувальними роботами.

Попросіть учасника, який буде грати дитину визначитися з віком, а учасника, який буде грати роль матері про можливі реакції.

8. СКЛАДНІ СИТУАЦІЇ І РЕАКЦІЇ



Обговорити складні ситуації і реакції, системи перенаправлення.



Фліпчарт і маркери
Копії вступної книги *Керівництво з надання першої психологічної допомоги для Товариств Червоного Хреста і Червоного Півмісяця* АБО фотокопії розділу книги про складні реакції і ситуації які є в Додатку III: 6. Складні реакції
Копії Додатку III: 5. Два сценарії з питаннями. Якщо є - місцева довідкова інформація для перенаправлення.



Спробуйте скласти точний список поточної інформації про місцеву систему перенаправлення при підготовці до цього розділу тренінгу.

8.1 Приклади складних реакцій і ситуацій



1. Поясніть, що деякі ситуації складніші, ніж інші. Це може бути через саму ситуацію або тому, що у людини, яка в неї потрапила, є складні реакції.



ПРИКЛАДИ СКЛАДНИХ СИТУАЦІЙ

- масштабні аварії або катастрофи з багатьма постраждалими і високим рівнем страждань і розпачу
- насильницькі напади
- небезпечні ситуації
- розкриття сексуального та гендерного насильства
- діти без супроводу або сім'я
- самогубство
- свідцтво смерті, в тому числі дітей
- чисельні втрати.

2. Попросіть учасників в парах подумати про ці ситуації. Запитайте, чому на них може бути складно реагувати їм, як особам, які надають ППД.
3. Тепер перейдіть до обговорення складних реакцій. Почніть з того, що скажіть:




Іноді люди реагують на тривожні події більш складними реакціями. Існують певні чинники, які збільшують ризик розвитку сильніших і складніших реакцій. Ви можете подумати про те, що це за фактори?

Наприклад - це якщо хтось:


- мав попередні травматичні переживання
- має психічні розлади
- зазнавав подій, коли елемент жаху був високим
- думав, що він або вона помре
- пережив важку втрату або був розлучений зі своєю сім'єю.

Продовжіть, сказавши

 Деякі складні реакції можуть відбутися зразу, під час кризової події, в той час як інші можуть розвинутися з часом. Які складні реакції можуть відбутися відразу?

Приклади:

- напади паніки і тривоги
 - гнів і агресивна поведінка
 - заподіяння собі шкоди і самогубство.
4. Обговоріть три типи складних реакцій, перерахованих вище, трохи детальніше. (Використовуйте примітки про складні реакції і ситуації у вступній книзі Керівництво з надання першої психологічної допомоги для Товариств Червоного Хреста і Червоного Півмісяця для довідкової інформації, якщо це необхідно). Підкресліть, що, хоча ці конкретні реакції можуть відбутися відразу в кризовій ситуації, вони також можуть розвиватися з часом.
5. Продовжуйте говорити:

 Є й інші приклади складних реакцій, що розвиваються з часом. Чи можете ви згадати які-небудь?

Приклади можуть включати, якщо хтось:

- демонструє ознаки складної скорботи
 - має серйозні проблеми зі сном
 - відчуває спогади (флешбеки)
 - має депресію
 - має занепокоєння або ПТСР
 - використовує шкідливі методи адаптації.
6. Дайте кожній парі одну зі складних реакцій для роботи. Якщо для всіх дев'яти прикладів не вистачає пар, виберіть найбільш підходящий або дайте декільком групам більше однієї. Якщо є понад дев'ять пар, попросіть кілька пар працювати разом як групи з чотирьох чоловік. Надайте учасникам роздрукований матеріал про складні реакції з додатку.
7. Попросіть пари прочитати нотатки про їх конкретну складну реакцію, а потім підготувати коротку презентацію про це своїми словами. Кожна презентація не повинна тривати більше 1-2 хвилин.

Їх презентація повинна включати:

- ознаки і симптоми складної реакції
 - що може зробити особа, яка надає ППА, щоб допомогти
 - кого вони стосуються в своєму місцевому контексті.
8. Дайте парам п'ять хвилин, щоб попрацювати над цим.
9. Тепер запропонуйте кожній парі зробити свою презентацію.

8.2 Розстановка пріоритетів надання психосоціальної підтримки



1. Дайте наступне коротке пояснення розстановки пріоритетів (психосоціального сортування):



Розстановка пріоритетів - це метод виявлення людей, які найбільше потребують підтримки або захисту в надзвичайній ситуації. Вона передбачає швидку оцінку потреб постраждалого населення і надання ресурсів у відповідь. Розстановка пріоритетів зазвичай заснована на дуже обмеженій інформації. Фактори можуть включати характер і серйозність ситуації постраждалої особи, наявні ресурси, знання про здатність впоратися з постраждалою особою і доступний час для надання допомоги.

2. Розділіть учасників на дві групи, попросивши одну людину із пари пройти в одну сторону кімнати, а інших - в іншу.
3. Роздайте групам копії сценаріїв (копії сценарію 1 «Криза в сім'ї» групі 1 і копії сценарію 2 «ДТП» (група 2). Дайте учасникам 10 хвилин, щоб прочитати сценарій, а потім обговоріть питання, що супроводжують його. Попросіть коротко описати сценарій і представити свої відповіді на нього.
4. Через 10 хвилин запропонуйте кожній групі по черзі викладати сценарії. Використовуйте примітки нижче, щоб переконатися, що учасники дадуть відповідь на запитання, підняті відповідним чином:



ЗАПИТАННЯ І ПРИБЛИЗНІ ВІДПОВІДІ:

СЦЕНАРІЙ 1: КРИЗА В СІМ'Ї

1. Хто і якої допомоги потребує?

Матері потрібна допомога, щоб заспокоїтися. Дочка потребує підтримки, розуміння і можливості приватної розмови з кимось про те, що сталося. Тато також потребує допомоги, але, можливо, на більш пізньому етапі.

2. Кому ви надасте допомогу в першу чергу? Чому?

Спочатку я допоможу дочці, тому що вона знаходиться в уразливому положенні і ризикує знову нашкодити собі, якщо не отримає підтримки і розуміння. Я можу попросити батька спробувати поговорити з дружиною, щоб заспокоїти її, доки я розмовляю з дочкою. Можливо, він може вивести її з дому і прогулятися з нею, щоб в обстановці порожнього будинку можна було спокійно спілкуватися з дочкою.

3. До кого ви звернетесь, якщо потрібно більше підтримки?

Якщо дочка загрожує знову нашкодити собі або якщо я відчуваю, що це може статися, я подзвоню своєму керівнику групи і, можливо, в службу швидкої допомоги або соціальним службам для отримання додаткової підтримки.

СЦЕНАРІЙ 2: ДТП

1. Хто і якої допомоги потребує?

Двоє чоловіків у машині потребують допомоги. Один потерпілий без свідомості і потребує медичної допомоги. Іншій людині потрібно заспокоїтися і допомогти вийти з машини, а також пройти обстеження на предмет травм. Внучці також потрібна допомога, щоб зрозуміти, чому вона плаче і чи має вона фізичні ушкодження.

2. Кому ви надасте допомогу в першу чергу? Чому?

Спочатку я допоможу пораненому чоловіку, звернувшись за медичною допомогою. Потім я допоможу людині, яка панікує, намагаючись заспокоїти її і отримати допомогу, щоб допомогти їй вибратися із пошкодженого автомобіля. Внучка отримує допомогу і підтримку від своєї бабусі, тому я буду рекомендувати їй пройти медичне обстеження, але мій пріоритет - двоє чоловіків.

3. До кого ви звернетеся, якщо потрібно більше підтримки?

Я негайно викличу швидку допомогу і поліцію. Я також поставлю аварійні трикутники на дорозі, щоб інші автомобілі не врізалися в розбиті машини. Якщо інші водії стануть допомагати, я попрошу їх допомогти в міру необхідності.

- Закрийте цю сесію тренінгу, підкресливши труднощі, з якими особам, які надають допомогу, доведеться зіткнутися при виборі, кому допомогти в першу чергу, коли допомога потрібна більш ніж одній людині. Додайте, що на ці труднощі ще більше впливають спектр навичок і компетенцій помічника, а також контекст. Наприклад, якщо помічник досвідчений в наданні першої допомоги, то він або вона може надати негайну першу допомогу (в залежності від виявлених травм), в той час як особи, які надають першу психологічну допомогу і не навчені наданню першої допомоги, завжди повинні будуть звертатися за медичною допомогою в якості першочергового завдання.

8.3 Перенаправлення на професійну допомогу



- Поверніться до списку різних місцевих осіб або служб, доступних для направлення, які група створила в сесії 6. Підкресліть, що в складних ситуаціях або, коли хтось показує будь-які зі складних реакцій згаданих тут - особі, яка надає ППД, завжди слід звертатися за професійною допомогою, якщо така є.
- Надайте копії місцевої системи перенаправлення, якщо така є.

8.4 Можливі труднощі при наданні ППД



- Попросіть учасників розділитися на групи по три людини.
- Попросіть їх подумати про те, які проблеми вони передбачають при наданні ППД.
- Дайте їм близько трьох хвилин, щоб обговорити це.
- Намалюйте два стовпчика на фліпчарті і напишіть заголовок «проблеми» в лівому стовпчику. Через кілька хвилин попросіть групи розповісти, що вони придумали і запишіть їх відповіді в стовпчику з заголовком «проблеми».
- Коли вони поділяться всіма проблемами, про які вони думають, запитайте ідеї про те, як можна впоратися з кожною з перерахованих проблем. Напишіть ці способи в правому стовпчику

ПРОБЛЕМИ	СПОСОБИ ПОДОЛАТИ
Допомога більш ніж одній людині одночасно	<ul style="list-style-type: none"> Знати, як сортувати (визначити, хто потребує допомоги більше всього) Делегувати іншим, які можуть допомогти
• почуття страху	<ul style="list-style-type: none"> забезпечити безпеку і захист, перш ніж надавати ППД
• Сильні емоційні реакції	<ul style="list-style-type: none"> Дозволити і прийняти ці почуття Керуйте ними, щоб мінімізувати негативний вплив Зайнятість чим-небудь Робити дихальні вправи

Деякі приклади перераховані праворуч:

9. ТУРБОТА ПРО СЕБЕ



Підвищити обізнаність про важливість турботи про себе і попрактикувати за-спокійливу дихальну техніку.



Фліпчарт і маркери

9.1 Турбуйтеся про себе до і після надання ППД 35

1. Почніть вправу, попросивши учасників сформувати пари. Попросіть їх обговорити те, що, на їхню думку, може виявитися для них особисто важким в наданні ППД людям, що знаходяться в стані дистресу. Запишіть їх відповіді на фліпчарті.

Приклади проблем:

- вплив чужих страждань
 - почуття, що ви не зробили достатньо або не змогли вирішити проблеми людини
 - почуватися погано через те, що ви не змогли допомогти більшій кількості людей (у великих заходах)
 - страх, що з вами може статися щось неприємне.
2. Продовжуйте, сказавши:



Для багатьох з вас дія, яку ви зробили, пов'язана з кимось ще. Допомога іншим може бути складним завданням. Тепер ми зосередимося на тому, що ви можете зробити, щоб подбати про себе, як до надання допомоги, так і після.

3. Покажіть учасникам слайд і запитайте чому важливо знати і розуміти кожен пункт з перелічених нижче

ТУРБОТА ПРО СЕБЕ ДО

PPD

- знати і пам'ятати свої власні межі. Тобто, визнаючи межі своєї компетенції і навичок знати, коли слід направити когось за спеціалізованою допомогою
- бути спокійним і психологічно підготовленим, перш ніж йти на допомогу
- знати з ким ви будете працювати в парі або в команді, і знати, яка роль у кожного з вас
- знати до кого ви зможете звернутися за допомогою при необхідності (більш досвідчені колеги, знайомі, друзі)
- знати до кого звертатися, якщо ви зустрінете дитину, яка була розлучена зі своєю сім'єю, або що робити, якщо хтось розкриває досвід сексуального або гендерного насильства

4. Попросіть їх поділитися прикладами того, як вони справлялися зі своїми переживаннями після ситуацій, коли їм доводилося стикатися з чужою бідною і допомагати кому-небудь. Або як вони бачили, як інші справляються. Поцікавтеся, чи зверталися вони за допомогою?

Приклади відповідей:

- розмовляв із кимось про свої почуття і проблеми
- приділив деякий час відпочинку
- фізичні навантаження.

5. Проведіть швидкий мозковий штурм з учасниками про різні приклади стратегій турботи про себе, такі як вправи, їжа і сон, час з друзями і т.д.

Після цього, дати наступну вправу. На фліпчарті малюється монстр, який символізує стрес (втомлений, випадає волосся, зуби і т.д.) Потім учасники на стікерах малюють свої способи турботи про себе - один спосіб на один стікер. По завершенню, цими стікерами по черзі і за бажанням заклеюють монстра, коментуючи свої шляхи справляння зі стресом. Наприклад, способами можуть бути - читання, малювання, прогулянка, зустрічі з друзями, сон та інше.

В кінці, збирається зворотній зв'язок. Чи дізналися учасники про нові способи турботи про себе? Чи розуміють вони важливість турботи про себе?

Поясніть, що тепер ви виконуватимете коротку дихальну вправу, яка допоможе вам впоратися зі стресом.

9.2 Дихальна вправа



Дихальні вправи можуть іноді викликати сильні емоційні реакції. Пам'ятайте про це і будьте готові зреагувати та заспокоїти людину, аби вона не зазнала негативного впливу.

1. Попросіть учасників сісти в коло або поруч, але, щоб було достатньо простору навколо кожного, щоб вони не торкалися ще кого-небудь.
2. Попросіть їх сидіти в вертикальному положенні або стояти, не рухаючись протягом 30 секунд. Їм слід зосередитися на зв'язку між їх ногами і землею, або стільцем і їх тілом, якщо вони сидять. Попросіть їх зосередитися на зв'язку із землею.
3. Тепер попросіть їх покласти одну руку на живіт, а іншу - на груди. Попросіть їх спокійно зосередитися на своєму диханні, але не змінювати його. Вони повинні помітити, дихають вони грудьми або животом.
4. Спокійно попросіть учасників повільно і глибоко вдихнути животом і повільно видихнути через рот. Практикуйте це протягом декількох хвилин.
5. Завершіть вправу, пояснивши, що контроль над диханням є одним з найбільш ефективних способів змусити себе почуватися спокійніше, якщо ми знаходимося в стані дистресу.
6. Підведіть підсумки сесії, сказавши



Надання допомоги людям в кризовій ситуації може бути важким як фізично, так і емоційно. Важко зустрітися і поговорити з людьми, які знаходяться в стані дистресу, і навіть якщо ви надаєте найкращу допомогу, ви все одно можете залишитися з відчуттям, що зробили недостатньо. Принципи дії «Дивитися, Слухати, Направляти» також застосовуються при допомозі собі.

ТУРБОТА ПРО СЕБЕ ДО І ПІСЛЯ

ДИВИТИСЯ – визначати власні симптоми стресу

СЛУХАТИ – свої емоції та тіло для визначення, чого сам потребуєш, аби почувати себе краще.

НАПРАВЛЯТИ – звертатися за допомогою та підтримкою до інших.

PP

10. ЗАКРИТТЯ ТРЕНІНГУ



Завершити семінар оцінкою тренінгу і коротким роздумом про те, що дізналися учасники.



Копії Додатку IV: Форма оцінки тренінгу.
Копії Додатку V: Пост-тести

1. Попросіть учасників сісти в коло.
2. Поясніть, що тренінг з Базова ППД добіг кінця і що ви хотіли б отримати відгуки про тренінг, щоб допомогти поліпшити його в майбутньому.
3. Дайте учасникам форму оцінки тренінгу і пост-тести. Попросіть їх заповнити їх. Коли все закінчили, зберіть заповнені форми.
4. Завершіть тренінг, попросивши всіх по черзі сказати кілька слів про цінні речі, про які вони дізналися. Додайте свої коментарі і подякуйте всім за участь. Тепло попрощайтесь з учасниками

ДОДАТКИ



МІ ЕВАЛРОСА/ІРС

Додаток І: Енерджайзери

Хитрий м'яч

Попросіть учасників стати в коло. Попросіть одного з учасників встати посередині (лідер). Тепер скажіть усім в колі, щоб вони склали руки за спиною. Лідер іноді кидає м'яч в когось, а іноді робить вигляд, що кидає м'яч. Якщо хтось тягнеться за м'ячем, коли він не був кинутий, він або вона повинні встати всередині і стати новим лідером.

Спіймай мій палець

Попросіть учасників стати в одне велике коло з вами. Тепер поясніть, що ви збираєтеся зробити невелику вправу, щоб стимулювати їх концентрацію і швидкі реакції. Попросіть всіх підняти вказівний палець на правій руці. Тепер попросіть всіх підняти долоню лівої руки - попросіть їх повернути руку так, щоб долоня була повернена вгору. Тепер попросіть кожного акуратно покласти вказівний палець правої руки на відкриту долоню лівої руки людини, що стоїть праворуч. Нехай вони так



стоять протягом декількох секунд, і переконайтеся, що всі все роблять правильно. Поясніть: коли ви кричите «СИР!» (або вибираєте будь-яке випадкове слово), кожен повинен спробувати зловити вказівний палець свого сусіда ліворуч, а також спробувати уникнути того, щоб його власний вказівний палець був спійманий сусідом праворуч. Спробуйте кілька разів, щоб переконатися, що всі зрозуміли принцип. Коли ви зробили це кілька разів, виберіть того, хто кричить вибране слово. Грайте, доки не відчуєте, всі занадто зосереджені.

Паровозик

Попросіть учасників стати в коло. Тепер попросіть їх усіх повернутися праворуч. Фасилітатор розриває коло, так що є початок і кінець. Тепер скажіть лідеру колони, щоб він почав йти. Поїзд може рухатися куди завгодно, і лідер може змінювати хід, шуміти, махати руками і так далі, а інші повинні копіювати точні рухи і звуки. Приблизно через 30 секунд, нехай хтось інший буде лідером. Продовжуйте чергуватися, поки не закінчиться час для активності.

Повітряні кулі летять!

Якщо на семінарі багато учасників, розділіть їх на групи по п'ять осіб. Поясніть, що ви збираєтеся дати кожній групі повітряну кулю, і їхнє завдання - тримати повітряну кулю в повітрі. Повітряна куля не повинна торкатися землі! Дайте кожній групі повітряну кулю і попросіть їх почати. Приблизно через хвилину дайте їм ще одну повітряну кулю і скажіть, що вони також повинні тримати її в повітрі. Повторіть кілька разів, доки учасники не поновлять енергію!

Додаток II: Приклади розкладу тренінгів

Ось два приклади розкладу тренінгів для модуля 2, які включають перерви, як зазначено.

Перший - призначений для одноденного навчання, а другий - для навчання по пів дня впродовж двох днів. Терміни і структура можуть бути адаптовані згідно потреб фасилітаторів і учасників.

ПРОГРАМА ТРЕНІНГУ З БАЗОВОЇ ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ			
ЧАС		ПРОГРАМА ТРЕНІНГУ	МАТЕРІАЛИ
9.00 – 9.45	45	1. Введення	<ul style="list-style-type: none"> Фліпчарт із записаною на ньому програмою тренінгу або паперові копії для кожного учасника Папір і ручки Фліпчарт і маркери, клейка стрічка / паперовий скотч Копії Додатку V. Пре- тести
9.45 – 10.05	20	2. Що таке ППД?	<ul style="list-style-type: none"> Копії Додатку III. 1. Твердження про ППД (розрізані на окремі твердження) Підготовлений список про те, що є ППД, а що ні Папір для фліпчарту і маркери
10.05 – 10.20	15	3. Кризові події	<ul style="list-style-type: none"> Папір для фліпчартів, стікери і маркери
10.20 – 10.45	25	4. Реакції на кризові події	<ul style="list-style-type: none"> Фліпчарти, маркери Підготовлений фліпчарт, поділений на чотири частини: «поведінка», «емоції», «фізіологія» і «думки», набори стікерів трьох кольорів.
10.45 – 11.00	15	ПЕРЕРВА	
11.00 – 11.15	15	5. Розробка практичних прикладів	<ul style="list-style-type: none"> Папір і ручки Копії Додатку III. 3. Розробка практичних прикладів
11.15 – 13.00	105	6. «Дивитися, Слухати, Направляти»	<ul style="list-style-type: none"> Копії Додатка III: 2. Картки «Дивитися, Слухати, Направляти» Ряд ресурсів, доступних для груп за номерами (папір для фліпчарту і маркери, ручки, папір і т.д.) Копії Додатка III. 4. Розпізнавання реакцій: практичний приклад з питаннями Стікери двох кольорів і ручки Папір для фліпчарту і маркери
13:00 – 14:00	60	ОБІД	
14:00 – 15:00	60	7. Демонстрація «Дивитися, Слухати, Направляти»	<ul style="list-style-type: none"> Копії прикладів, розроблених групами раніше
15:00 – 15:15	15	ПЕРЕРВА	
15:15 – 17:15	120	8. Складні ситуації і реакції	<ul style="list-style-type: none"> Фліпчарт і маркери Копії вступної книги Керівництво з надання першої психологічної допомоги для Товариств Червоного Хреста і Червоного Півмісяця АБО фотокопії розділу книги про складні реакції і ситуації які є в Додатку III. 6. Складні реакції Копії Додатку III: 5. Два сценарії з питаннями. Якщо є - місцева довідкова інформація для перенаправлення.
17:15 – 18:00	45	9. Турбота про себе	<ul style="list-style-type: none"> Фліпчарт і маркери
18:00 – 18:30	30	10. Закриття тренінгу	<ul style="list-style-type: none"> Копії Додатку IV: Форма оцінки навчання Копії Додатку V. Пост тести

**ПРОГРАМА ТРЕНІНГУ З БАЗОВОЇ ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ
ДВОДЕННИЙ ТРЕНІНГ**

ЧАС		ПРОГРАМА ТРЕНІНГУ	МАТЕРІАЛИ
ДЕНЬ ПЕРШИЙ			
9.00 – 9.45	45	1. Введення	<ul style="list-style-type: none"> Фліпчарт із записаною на ньому програмою тренінгу або паперові копії для кожного учасника Папір і ручки Фліпчарт і маркери, клейка стрічка / паперовий скотч Копії Додатку V. Пре- тести
9.45 – 10.05	20	2. Що таке ППД?	<ul style="list-style-type: none"> Копії Додатку III. 1. Твердження про ППД (розрізані на окремі твердження) Підготовлений список про те, що є ППД, а що ні Папір для фліпчарту і маркери
10.05 – 10.20	15	3. Кризові події	<ul style="list-style-type: none"> Папір для фліпчартів, стікери і маркери
10.20 – 10.45	25	4. Реакції на кризові події	<ul style="list-style-type: none"> Фліпчарти, маркери Підготовлений фліпчарт, поділений на чотири частини: «поведінка», «емоції», «фізіологія» і «думки», набори стікерів трьох кольорів.
10.45 – 11.00	15	ПЕРЕРВА	
11.00 – 11.15	15	5. Розробка практичних прикладів	<ul style="list-style-type: none"> Папір і ручки Копії Додатку III. 3. Розробка практичних прикладів
11.15 – 13.00	105	6. «Дивитися, Слухати, Направляти»	<ul style="list-style-type: none"> Копії Додатка III: 2. Картки «Дивитися, Слухати, Направляти» Ряд ресурсів, доступних для груп за номерами (папір для фліпчарта і маркери, ручки, папір і т.д.) Копії Додатка III. 4. Розпізнавання реакцій: практичний приклад з питаннями Стікери двох кольорів і ручки Папір для фліпчарта і маркери
13.00 – 13.30	30	Завершення дня	<ul style="list-style-type: none"> Підбиття підсумків дня.
ДЕНЬ ДРУГИЙ			
9.00 – 9.15	15	Відкриття дня	<ul style="list-style-type: none"> Головні моменти попереднього дня.
9.15 – 10.15	60	7 Демонстрація «Дивитися, Слухати, Направляти»	<ul style="list-style-type: none"> Копії прикладів, розроблених групами раніше
10.15 – 12.15	120	8. Складні ситуації і реакції	<ul style="list-style-type: none"> Фліпчарт і маркери Копії вступної книги Керівництво з надання першої психологічної допомоги для Товариств Червоного Хреста і Червоного Півмісяця АБО фотокопії розділу книги про складні реакції і ситуації які є в Додатку III. 6. Складні реакції Копії Додатку III: 5. Два сценарії з питаннями. Якщо є - місцева довідкова інформація для перенаправлення.
12.15 – 12.30	15	ПЕРЕРВА	
12.30 – 13.15	45	9. Турбота про себе	<ul style="list-style-type: none"> Фліпчарт і маркери
13.15 – 13.45	30	10. Закриття тренінгу	<ul style="list-style-type: none"> Копії Додатку IV: Форма оцінки навчання Копії Додатку V. Пост тести

Додаток III: Ресурси для тренінгу

1. Твердження із ППД



Роздрукуйте і наріжте на окремі твердження для використання на занятті 2. Зробіть вдосталь копій для всіх учасників. Можливо, вам доведеться повторити деякі твердження.

ППД - це те, що роблять тільки професіонали.

ППД заохочує докладне обговорення неприємної події.

ППД означає попросити людину проаналізувати, що з нею сталося.

ППД означає примус людини ділитися своїми почуттями і реакціями

ППД означає заспокоєння людини, яка знаходиться в стані дистресу

ППД означає допомогу для задоволення нею життєво важливих основних потреб (їжа, вода, ковдра або укриття).

ППД означає слухати не змушуючи їх говорити.

ППД означає, що потрібно тиснути, щоб дізнатися, що сталося

ППД означає надання емоційної підтримки.

ППД означає оцінку потреб і проблем.

ППД означає допомагати відчувати себе в безпеці і спокої.

ППД означає професійне консультування або терапію.

ППД означає допомогу людям в доступі до інформації, послуг і соціальної підтримки.

2. Картки «Дивитися, Слухати, Направляти»



Роздрукуйте таблицю на наступній сторінці. Виріжте два квадрати разом - вони будуть утворювати передню і задню частину картки «Дивитися, Слухати, Направляти» (ДСН). Дивіться приклад нижче.

Склейте або скріпіть дві сторони разом, щоб зробити картку.

Деякі учасники можуть отримати однакові картки. Якщо у тренінгу більш 21 учасника, вам потрібно буде роздрукувати більше однієї копії і зробити більше карток.

ПЕРЕД	ЗАДНЯ ЧАСТИНА
Дивитися 1	Дивитися на інформацію про те, що сталося або відбувається

Дивитися	Дивитися на інформацію про те, що сталося або відбувається	Слухати	Слухати стосується того, як ви підходите до когось	Направляти	Направляти це допомагати людям отримати доступ до інформації
Дивитися	Дивитися на те, кому потрібна допомога	Слухати	Слухати стосується того, як ви представляєтесь	Направляти	Направляти це допомагати людям зв'язатися з близькими людьми і з організаціями, які надають соціальну підтримку
Дивитися	Дивитися на безпеку і ризики безпеці	Слухати	Слухати стосується того, як ви звертаєте увагу і застосовуєте активне слухання	Направляти	Направляти це допомагати людям вирішувати практичні проблеми
Дивитися	Дивитися на фізичні травми	Слухати	Слухати стосується того, як ви приймаєте почуття іншої людини	Направляти	Направляти це допомагати людям отримати доступ до послуг і іншої допомоги
Дивитися	Дивитися на нагальні і практичні потреби	Слухати	Слухати стосується того, як ви заспокоюєте людину, що знаходиться в стані дистресу		
Дивитися	Дивитися на емоційні реакції	Слухати	Слухати стосується того, як ви запитуєте про потреби і проблеми		
		Слухати	Слухати стосується того, як ви допомагаєте людині знаходити рішення її потреб і проблем		

3. Розробка практичних прикладів

Створено групою № _____

Коротко опишіть кризову подію

Подумайте про ім'я людини, що потерпає від лиха

Зазначте деяку особисту інформацію (наприклад, стать, вік, сімейний стан і т. д.):

Подумайте про контекст (наприклад, обставини, час доби, особисту чи суспільну ситуацію, оточуючих і т. д.)

Зробіть список основних реакцій людини:

1. _____

2. _____

3. _____

4. Розпізнавання реакцій: Практичний приклад із запитаннями



Роздрукуйте копії цього прикладу і дайте кожній групі. Не забудьте вибрати ім'я для жінки, яке є типовим для вашої місцевості.

Приклад:

Мені подзвонила одна з моїх колег (ІМ'Я), яка перебувала в тяжкому стані. Троє озброєних чоловіків увірвалися в її будинок ввечері близько двох тижнів тому. Вони не заподіяли їй шкоди, але погрожували їй і забрали всі цінні речі, які могли знайти. У той час вона дуже боялася, але добре впоралася з ситуацією і зберігала спокій. Після того, як вони пішли, (ІМ'Я) викликала поліцію і слюсаря, так як вони вкрали її ключі. Однак пройшло вже два тижні, і вона погано себе почувала. Вона сказала мені, що мало спала, а насправді не спала зовсім кілька ночей, боячись, що вони повернуться. Вона не могла ходити на роботу, тому що занадто втомилася, щоб зосередитися.

Інструкції

Обговоріть наведені нижче питання в своїх групах і зробіть примітки, щоб зробити презентацію для всієї групи.

Використовуйте стікери, який вам дали, щоб написати приклади загальних і складних реакцій - запишіть одну реакцію на один аркуш.

Запитання

1. Як би ви застосували принцип ДИВИТИСЯ в цій ситуації?
2. Які загальні реакції жінки на такий досвід?
3. Які складні реакції може мати жінка на такий досвід?

5. Два сценарії із запитаннями

Сценарій1: Криза в сім'ї

Ви відвідували сім'ю біженців один раз на тиждень протягом року в рамках роботи волонтера Червоного Хреста. Ви дуже добре ладите з усіма членами сім'ї і відчуваєте зв'язок з усією сім'єю. Одного разу ви приїхали і виявили, що в сім'ї криза - старша дочка намагалася покінчити з життям, перерізавши собі зап'ястя. Вона була в лікарні, але зараз повернулася додому. На момент вашого приїзду, батьки були дуже засмучені. Дочка закрилася у своїй кімнаті і відмовляється говорити з ким-небудь. Батько сидить біля вікна, дивиться, нічого не говорить. Мати постійно говорить про те, що вони пережили так багато, і яка вона зла, і яка невдячна її дочка, що змусила сім'ю через це пройти.

Запитання:

1. Кому і яка допомога потрібна?

2. Кому ви надасте допомогу в першу чергу і чому?

3. З ким ще ви зв'яжетесь, якщо буде необхідна додаткова підтримка?

Сценарій2: ДТП

Ви їдете додому з роботи, коли бачите перед вами автокатастрофу. Дві машини вдарили одна одну і мають сильні пошкодження. Ви зупиняєтесь і поспішайте на допомогу. В одній машині перебуває літня пара з онукою. В іншій машині - двоє молодих людей. Літня пара і онука мають незначні травми, але їх фізичні травми не здаються серйозними. Вони виходять з машини і стоять, обіймаючи одна одну. Внучка плаче. В іншій машині один з двох молодих людей важко поранений і втратив свідомість. Інший пасажир панікує, кричить і плаче.

Запитання:

1. Кому і яка допомога потрібна?

2. Кому ви надасте допомогу в першу чергу і чому?

3. З ким ще ви зв'яжетеся, якщо буде необхідна додаткова підтримка?

6. Складні реакції



Напади паніки і тривожність

Будь-яка пережита стресова подія може призвести до нападу паніки. Проте, напади паніки найбільш поширені після аварій або лякаючих ситуацій. Панічна атака - це явний епізод тривоги, під час якого людина відчуває страх і побоювання. Тривога досягає свого піку протягом 10-15 хвилин. Під час нападу паніки у людини може бути багато різних фізичних симптомів, таких як прискорене серцебиття, задишка, дискомфорт у грудях, рясне потовиділення, запаморочення і нудота. Багато людей також дуже бояться, наприклад, смерті, втрати контролю або неприємності. Перший крок в наданні допомоги людині з нападом паніки - допомогти їй заспокоїтися. Див. Розділ Слухати попередньої глави, де наведено приклад того, як заспокоїти кого-небудь за допомогою повільних і сфокусованих дихальних вправ. Якщо фізичні реакції продовжуються, важливо звернутися за медичною допомогою.



Гнів і агресивна поведінка

Деякі люди реагують на кризові ситуації, втрачаючи контроль над своїми почуттями і поведінкою. Це може бути особливо проблематично, якщо втрата контролю призводить до сильного відчуття гніву і агресивної поведінки. Такі реакції поширені в конфліктних ситуаціях, коли люди живуть в умовах, позначених насильством і руйнуваннями. Люди, які зазнали величезних втрат, наприклад, через лиха, також часто відчувають гнів і розчарування разом з почуттям безпорадності. Особи, які надають допомогу, повинні знати, що робити, якщо вони стикаються з кимось, хто злий і агресивний.

Допомога людині, яка зла і агресивна



Коли людина, що знаходиться в стані дистресу, сердита і агресивна, негайно прийміть заходи, щоб не залишитися наодинці з нею. Знайдіть або зв'яжіться з іншими волонтерами, які можуть прийти і допомогти. Якщо людина виглядає дуже емоційною і не заспокоюється, зверніться за допомогою, наприклад, до кризової команди або поліції. Будьте уважні, чи є у людини зброя або предмет, який може бути використаний, щоб заподіяти шкоду іншим. При необхідності евакуюйте інших людей в безпечне місце. Тримайтеся на безпечній відстані від агресивної людини. Тримайте відкриту позу, наприклад, опустіть руки вздовж тіла долонями назовні, щоб людина побачила, що ви не озброєні або не загрожуєте їй. Намагайтеся не торкатися до людини, якщо вона стала сердитою.

Поговоріть із сердитою людиною, використовуючи спокійний тон, намагаючись уникнути можливих провокуючих чи конфронтуючих сценаріїв. Наприклад, кивніть головою, щоб показати, що ви слухаєте, і використовуйте відкриті пропозиції. Заохотьте людину говорити про її або його причини злості і хвилювання. Зосередьтеся на ситуації і її або його проблемах, а не на її або його намірі діяти.

Підтримуйте контакт з людиною і говоріть з нею, поки вона або він не заспокоїться. Слухайте людину без осуду. Будьте наполегливі і рішуче, з співчуттям говоріть людині, що ви не дозволите їй або йому заподіяти шкоду собі або іншим. Якщо доречно, надайте варіанти і розкажіть про позитивні методи вирішення ситуації; запропонуйте шляхи вирішення проблем, відмінні від насильницької поведінки. Запитайте про соціальну підтримку людини і її ресурси.

Коли людина заспокоїться, подумайте, чи потрібно її перенаправити на подальшу оцінку її стану.





Завдання шкоди собі і самогубство

Самогубство - це акт навмисного вбивства себе самого. Нанесення шкоди собі - це більш широкий термін, що відноситься до навмисного отруєння або травмування самого себе, наприклад, через різання, яке може мати або не мати намір померти. Це не рідкість для людей, які пережили шокуючі або травмуючі події і втрати, або які відчувають себе соціально ізольованими та відчувають низьку самооцінку, втрачають надію і думають про те, щоб нашкодити собі або навіть вбити себе. Інші - перестають піклуватися про своє здоров'я і поводяться ризиковано, наприклад, вживають наркотики або вступають в небезпечні сексуальні контакти.

Якщо людина висловлює думки чи наміри про самогубство або нанесення собі шкоди, важливо запитати її або його безпосередньо про ці думки і про те, чи є у людини конкретні плани. Деякі люди бояться ставити прямі запитання про чийсь думки або наміри покінчити життя самогубством, оскільки вони бояться «вбити цю думку комусь в голову». Однак виявилось, що вірно те, що люди, які мають намір убити себе або завдати собі шкоди, часто відчувають полегшення і розуміння, коли хтось запитує їх про це, і це може допомогти їм уникнути такої поведінки.

Якщо хтось повідомляє, що у нього є конкретний намір завдати собі шкоди, зверніться до кваліфікованого постачальника психіатричних послуг або зверніться до постачальника медичних послуг, який може перенаправити людину з суїцидальними думками до отримання більш спеціалізованої допомоги. Важливо не залишати людину в спокої, а залишатися з нею до тих пір, поки вона не отримає необхідну допомогу.



Телефон довіри і онлайн підтримка

Гарячі лінії і підтримка за допомогою онлайн-чатів стають все більш поширеними в багатьох країнах світу. Широке використання мобільних телефонів і комп'ютерів дозволяє людям легше отримати доступ до підтримки зі свого будинку або в надзвичайній ситуації.

Гарячі лінії - це місцеві номери, за якими хтось може дзвонити і розмовляти з людиною зі служби підтримки. Спеціаліст з гарячої лінії - це зазвичай той, хто навчений надання першої психологічної допомоги та надання допомоги людям з конкретними проблемами, такими як переживання згвалтування або думки про самогубство. Спеціалісти гарячої лінії навчені тому, як заспокоїти когось, хто знаходиться в стані дистресу, голосом і словами, і як розпізнати ознаки того, що хтось знаходиться в небезпеці, виходячи з того, що він чує.

Підтримка онлайн-чату аналогічна, за винятком того, що особа, яка надає допомогу і людина, що знаходиться в стані дистресу, пишуть один одному по електронній пошті, в чаті або текстовому повідомленні. Онлайн-помічник навчений надавати підтримку з використанням цих засобів масової інформації. Наприклад, текстові повідомлення часто використовуються в надзвичайних ситуаціях, щоб дати людям інформацію про те, де вони можуть отримати допомогу або за якими номерами зателефонувати, якщо їм потрібно з кимось поговорити. Онлайн-помічники навчені розпізнавати ознаки того, що те, що хто-небудь написав, вказує на ризик.

Працівники як гарячої лінії, так і онлайн-чату мають довідкову інформацію, яка може допомогти постраждалим, в разі необхідності, отримати особисту підтримку.



Складна скорбота

Складна скорботу також відома як не пережита скорбота. Вона розвивається, коли людині, яка втратила кохану людину, важко прийняти втрату і пристосуватися до життя без неї. Складна скорбота може порушити нормальне функціонування людини і її відносини з іншими. Прикладами симптомів такої скорботи є крайня концентрація на втраті і нагадування про кохану людину, сильний смуток і туга за померлим, триваюче почуття гніву з приводу смерті, ізоляція від інших, почуття безнадії і страждання, схожі на фізичні симптоми хвороби померлого. Складна скорбота може бути розпізнана, коли реакції і емоції не змінюються приблизно через шість місяців після того, як людина втратила своїх близьких. Особи, які відчувають складну скорботу, повинні бути направлені на професійне консультування або до служб охорони психічного здоров'я, якщо такі є.



Серйозні проблеми зі сном

Для когось, хто пережив щось тривожне, нормально мати проблеми зі сном, такі як труднощі із засинанням або занадто довгий сон. Недолік сну протягом багатьох ночей може привести до фізичних і психологічних проблем. Це може привести до виснаження і вплинути на нормальне функціонування людини, порушуючи її здатність виконувати регулярні щоденні дії, такі як ходити на роботу і спілкуватися з іншими. Це може привести до збентеження, порушення і перепадів настрою. Якщо людина розповідає, що не могла спати протягом багатьох ночей, направте її до лікаря або в психіатричну службу, якщо такі є. Деякі люди реагують на тривожні події, проспавши більше, ніж зазвичай. Якщо це триватиме протягом тривалого періоду, це може вплинути на щоденне функціонування людини, турботу про себе і соціальну взаємодію з іншими.



Травмуючі спогади

Коли у людини є спогади (флешбеки), коли здається, що вона повернулася в момент початкової стресової події. Спогади можуть бути настільки реальними, що людина може відчути або почувати те саме, що і під час події, або навіть подумати, що вона повернулася в ту ж ситуацію. Деякі люди плутають спогади з галюцинаціями або ознаками психічного захворювання. Це не так. Спогади є поширеною стресовою реакцією і можуть статися в будь-який момент після події. Вони зазвичай стають менш частими згодом, але можуть періодично повторюватися протягом багатьох років після події. Якщо у людини виникають проблеми із повторюваними спогадами, їй може знадобитися медична допомога або професійна психіатрична допомога.



Депресія

Депресія характеризується тривалим почуттям смутку, зниженням інтересу до занять, які раніше були приємними, втратою надії, збільшенням або зниженням ваги, збудженням, втомою, недоречною виною, проблемами із концентрацією уваги, а іноді і повторюваними думками про смерть. Депресія - це більше, ніж просто «поганий день». Це захворювання, яке може серйозно вплинути на життя людини і її здатність функціонувати. Депресія як стан також відрізняється від коротких епізодів депресії, які характерні для більшості людей, але також мають тенденцію проходити досить швидко. У людей може розвинути депресія, якщо у них є важкі реакції, які не лікуються, такі як тривалий стрес або складна скорбота, а також проблеми зі сном. Люди, у яких є ознаки або симптоми того, що вони можуть відчувати депресію, повинні бути спрямовані на підтримку в сфері психічного здоров'я, якщо така є.

Люди, що живуть з депресією, зазвичай потребують звернення до клінічного психолога або психіатра. Ці фахівці можуть оцінити необхідність антидепресантів у поєднанні з психотерапевтичним лікуванням, таким як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), яка часто використовується, щоб допомогти людям з депресією. Якщо це можливо, людина також може отримати користь від участі в курсі управління проблемами, який був розроблений ВООЗ для людей, які відчувають симптоми депресії.



Негативні методи подолання стресу

Деякі люди використовують методи подолання стресу (копінг стратегії), які можуть мати шкідливий вплив на їх здоров'я і благополуччя, такі як самолікування медикаментами або алкоголем для приглушення неприємних почуттів тривоги, дискомфорту або страждання. Інші стають агресивними або загрожують іншим, в той час як деякі повністю ізолюють себе від інших людей. ППД може допомогти людині усвідомити, що вона шкодить сама собі ж і що їй потрібна допомога і підтримка з боку інших, щоб розірвати цей цикл і прийняти більш корисні способи подолання труднощів.



Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)

У деяких людей, які зазнають травматичних подій, таких як стихійні лиха, збройні конфлікти, фізичне або будь яке інше насильство, або нещасні випадки, може розвинутися посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Це розлад, який може бути діагностовано тільки через місяць після травматичної події і характеризується наступними трьома типами симптомів протягом місяця: 1) повторне переживання події, 2) уникнення нагадувань про подію і 3) симптоми підвищеного збудження, такі як нервозність, проблеми зі сном, проблеми зі шлунком і труднощі з концентрацією уваги. Багато людей з ПТСР мають постійні повтори думок і образів пережитої події. Вони також повідомляють про почуття оніміння і схильні ізолювати себе і проводити менше, ніж зазвичай, часу з іншими.

Посттравматичний стресовий розлад може виснажливо впливати на життя людини і вплинути на її поведінку та відносини з іншими, що призводить до проблем з сім'єю, друзями і роботою. Потерпіла людина найчастіше потребує лікування і підтримки в області психічного здоров'я. Якщо особа, яка надає ППД, підозрює, що у людини ПТСР, то необхідно перенаправити людину до психіатричних служб для обстеження і лікування, якщо такі є.

Додаток IV: Форма оцінки тренінгу

ФОРМА ОЦІНКИ ТРЕНІНГУ ІЗ НАДАННЯ БАЗОВОЇ ППД						
	Дуже погано	Погано	Середнє	Добре	Відмінно	
1. Загалом, як би ви оцінили вміст тренінгу?						
Примітка:						
2. Загальні моменти: Будь ласка, зазначте наскільки ви згодні із наступними твердженнями			Повністю не згоден (-а)	Не згоден (-а)	Згоден (-а)	Повністю згоден (-а)
2.1 Вміст був цікавим і значимим						
2.2 Тренінг відповідає своїй меті						
3. Знання і навички: Будь ласка, зазначте наскільки ви згодні із наступними твердженнями						
3.1 Я знаю більше про реакцію на дистрес						
3.2 Я знаю, чим є перша психологічна допомога, а чим ні						
3.3 Я розумію три принципи дії: Дивитися, Слухати і Направляти						
3.4 Я практикував/ла надання ППД комусь, хто знаходиться в стані дистресу						
3.5 Я роглянув/ла складні реакції і ситуації						
3.6 Я розумію важливість турботи про себе, коли допомагаю іншим						
4. Наступне допомогло моему розумінню матеріалу						
4.1 Загальне обговорення з групою						
4.2 Презентації						
4.3 Групові вправи						
4.4 Рольові ігри						
5. Фасилітатор						
5.1 Фасилітатор був обізнаний у цій темі						
5.2 Фасилітатор представив матеріал у зрозумілій і логічній формі						
5.3 У фасилітатора були гарні навички фасилітації						
6. Про тренінг загалом						
6.1 Я краще зрозумів/ла принципи першої психологічної допомоги						
6.2 Середовище навчання було безпечним і інклюзивним						
6.3 Загальна тривалість курсу була відповідною						
7. Що на тренінгу пройшло добре?						
8. Що на тренінгу пройшло не так добре?						

Додаток V: Пре та Пост тести



ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА

ПРЕ – ТЕСТ

Дата _____

Ім'я (псевдонім) _____

ПИТАННЯ	ТАК	НІ
1. ППД – це те, що роблять тільки професіонали		
2. ППД – заохочує детальне обговорення неприємної події		
3. ППД – це допомагати людині почувати себе у безпеці і спокої		
4. ППД не включає в себе допомогу у вирішення нагальних проблем, таких як вода, їжа, тимчасове місце перебування		
5. Щоб надавати першу психологічну допомогу необхідно оцінити ризики безпеки		
6. Вміння піклуватися про власне емоційне благополуччя – необхідна якість для надання першої психологічної допомоги		



ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА

ПОСТ – ТЕСТ

Дата _____

Ім'я (псевдонім) _____

ПИТАННЯ	ТАК	НІ
1. ППД – це те, що роблять тільки професіонали		
2. ППД – заохочує детальне обговорення неприємної події		
3. ППД – це допомагати людині почувати себе у безпеці і спокої		
4. ППД не включає в себе допомогу у вирішенні нагальних проблем, таких як вода, їжа, тимчасове місце перебування		
5. Щоб надавати першу психологічну допомогу необхідно оцінити ризики безпеки		
6. Вміння піклуватися про власне емоційне благополуччя – необхідна якість для надання першої психологічної допомоги		

