

ТРЕНІНГ З НАДАННЯ ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ДІТЯМ



ПОСІБНИК ДЛЯ ФАСИЛІТАЦІЇ ТРЕНІНГУ

МОДУЛЬ 3

ППД для дітей

Психосоціальний центр



Міжнародна Федерація Товариств
Червоного Хреста і Червоного Півмісяця

Тренінг з Першої Психологічної Допомоги для Товариств Червоного Хреста та Червоного півмісяця. Модуль 3. ППД для дітей.

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 Гансен)

Додаткова підтримка: Wendy Ager (Венді Агер), Louise Juul Hansen (Луїза Джул Гансен), 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 (Ціґа Фріберґ), Ferdinand Garoff (Фердінанд Гарофф), Louise Juul Hansen (Луїза Джул Гансен), Sarah Harrison (Сара Гаррісон), Sara Hedrenius (Сара Гедреніус), Elfa Dögg S. Leifsdóttir (Ельфа Дьорґ Ляйфсдоттір), Maureen Mooney (Морін Муні), Stephen Regel (Штефан Ріель), 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.

Цей тренінговий модуль був створений та адаптований з Посібника Save the Children Denmark (2013) Тренінг Перша Психологічна Допомога для дитячих лікарів. Save The Children. Копенгаген

Виробництво: Pernille Hansen (Перніль Гансен)

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

Фото обкладинки: Marine Ronzi/Monaco Red Cross

ISBN: 978-87-92490-57-5

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
Робота з дітьми	6
Як використовувати цей посібник	7
Підготовка до тренінгу	7
Місце проведення	7
Підготовка приміщення	7
Матеріали	8
Інше	8
Програма тренінгу	8
ПРОГРАМА ТРЕНІНГУ	9
Програма тренінгу	10
Сесії тренінгу	11
1. Введення	11
2. Що таке ППД для дітей?	13
3. Кризові події	15
4. Реакція дітей на кризові події	16
5. Розпізнавання дітей та опікунів, які потребують ППД	17
6. «Дивитися, Слухати, Направляти»	18
7. Спілкування з дітьми	20
8. Розробка практичних прикладів	21
9. Демонстрація «Дивитися, Слухати, Направляти»	21
10. Складні реакції і ситуації	24
11. Турбота про себе	26
12. Закриття тренінгу	28
ДОДАТКИ	29
Додаток I: Енерджайзери	30
Додаток II: Приклад розкладів тренінгу	31
Додаток III: Ресурси для тренінгу	33
1. Твердження з ППД	33
2. Розвиток дітей у різних вікових групах	34
3. Реакції дітей на кризові події	36
4. Картки «Дивитися, Слухати, Направляти»	37
5. Сім технік для підтримуючого спілкування з дітьми, які знаходяться в стані дистресу ...	38
6. Розробка практичних прикладів	43
7. Сценарій із запитаннями	44
Додаток IV: Форма оцінки тренінгу	45
Додаток V: Пре тести і Пост тести	46

ВВЕДЕННЯ



Введення

Цей тренінг знайомить учасників з принципами надання першої психологічної допомоги дітям. Заходи займають від восьми до дев'яти годин і можуть тривати один або два дні по половині дня. Тренінг був розроблений для співробітників і волонтерів, що працюють з психосоціальною підтримкою дітей, і тих, хто надає безпосередню допомогу і підтримку дітям і їхнім опікунам, які перебувають в стані дистресу, таким як медичні сестри, вчителі, соціальні працівники, волонтери охорони здоров'я або працівники швидкої допомоги. Тренінг спрямований на те, щоб дати можливість учасникам:

- дізнатися більше про реакцію дітей на кризові події
- знати, що є першою психологічною допомогою дітям, а що ні
- зрозуміти три принципи дії «Дивитися, Слухати, Направляти» стосовно дітей
- попрактикуватися надання ППД дитині і опікуну, які знаходяться в 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	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	Знайомство з базовими 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.

Робота з дітьми

Цей навчальний модуль був створений на основі Посібника із надання першої психологічної допомоги дітям організації Save the Children, Данія (2013), який доступний за адресою <https://resourcecentre.savethechildren.net> і адаптований



Наполегливо рекомендується, щоб особи, які надають ППД дітям, були навчені і впевнені в дотриманні основних принципів і протоколів щодо захисту дітей країни і національного товариства, в якому вони працюють. Більш детальну інформацію можна отримати на курсі навчання із захисту дітей на платформі Червоного Хреста і Червоного Півмісяця, яку можна знайти на сайті www.ifrc.org.

У таблиці нижче наведені практичні поради по роботі з дітьми.

МОЖНА І НЕ МОЖНА при роботі з дітьми

МОЖНА

- Ставитися до дітей з повагою і визнавати їх як особистості.
- Слухати дітей, цінувати їх погляди і ставитися до них серйозно.
- Просити дозволу у дітей, їх батьків або опікунів, а також у керівництва школи, перш ніж робити які-небудь фотографії або відеозапис. Якщо дозвіл надано, переконайтеся, що всі зображення поважні, діти одягнені належним чином і немає поз, які можуть сприйматися як сексуалізовані.
- Пам'ятати, що фізичний контакт з дитиною, можливо, для забезпечення комфорту, може бути неправильно розтлумачений спостерігачами або самою дитиною.
- Дотримуватися правила двох дорослих - переконайтеся, що при роботі з дітьми завжди присутні двоє дорослих, і залишайтеся видимими для інших, коли це можливо.
- Розширювати права і можливості дітей шляхом захисту прав дітей та підвищення обізнаності.
- Обговорити проблеми з дітьми і пояснити, чим вони викликані.
- Організувати семінари з підвищення обізнаності з участю дітей та дорослих, щоб визначити, яка поведінка є прийнятною і непринятною.
- Виявляти і уникати небезпечних або двозначних ситуацій, які можуть привести до звинувачень.
- Говорити, якщо ви з підозрою ставитеся до дій або поведінки іншої людини стосовно дітей.
- Знати, з ким ви можете поговорити на вашому робочому місці, якщо ви хочете обговорити або повідомити про передбачуване або відоме насильство.

НЕ МОЖНА

- Давати дітям іншу тему для обговорення, якщо вони вже щось обговорюють.
- Працювати з дітьми, якщо це може піддати їх ризику або небезпеці - завжди працюйте виходячи з найкращих інтересів дітей.
- Змушувати дітей брати участь - участь має бути добровільною. Намагайтеся залучати дітей до активної участі, особливо тих, які не беруть участі.
- Направляти дітей, даючи їм підказки - дайте їм вільно говорити, не нав'язуючи свої погляди.
- Ставити себе в положення, в якому ваші дії або наміри стосовно дітей можуть бути поставлені під сумнів.
- Використовувати будь-яку форму фізичного покарання, включаючи удари і фізичне насильство.
- Ганьбити, принижувати або гнобити дітей, або брати участь в емоційному насильстві.

Розроблено за матеріалами Terres des Hommes (2008) Посібника із надання першої психологічної допомоги дітям організації Save the Children (2007) Практичне керівництво зі зниження ризиків для дітей під час надзвичайних подій.

Як використовувати цей посібник

У цьому модулі представлена навчальна програма з основних навичок надання першої психологічної допомоги дітям, 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 навчання («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 навчання активним і цікавим. Ми особливо рекомендуємо вам використовувати більш активні форми навчання, такі як рольові ігри, оскільки вони сприяють ефективнішому навчанню.

У посібнику використовуються такі значки:

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 проектор, 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 відчують 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 ТРЕНІНГУ



Програма тренінгу

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 для дітей?	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 дітей на кризові події	25	Копії Додатку III. 2. Розвиток дитини в різних вікових групах Копії Додатку III. 3. Реакції дітей на кризові події
5. Розпізнавання дітей та опікунів, яким потрібна ППД	30	Фліпчарт та маркери
6. Дивитися, Слухати, Направляти	30	Додаток III. 4. Картки Дивитися, Слухати, Направляти
7. Спілкування з дітьми	60	Копії Додатку III. 5. Сім технік для корисного спілкування з дітьми, що знаходяться в стані дистресу (розрізані по кожній техніці)
8. Розробка практичних прикладів	20	Копії Додатку III. 6. Розробка практичних прикладів. Папір та ручки
9. Демонстрація «Дивитися, Слухати, Направляти»	60	Копії прикладів, розроблених групами на занятті 8
10. Складні реакції і ситуації	60	Фліпчарт та маркери. Копії додатку III. 7 Сценарій з питаннями. Якщо є, місцева довідкова інформація для перенаправлення.
11. Турбота про себе	45	Фліпчарт та маркери.
11.1 Турбота про себе до та після надання ППД	35	
11.2 Дихальні вправи	10	
12. 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.
- Попросіть учасників знайти пару і дайте їм приблизно дві хвилини, щоб познайомитись і обговорити чому вони беруть участь у тренінгу з першої психологічної допомоги.
- Попросіть учасників представити одне одного і сказати, чому для них важливо взяти участь у тренінгу
- Тепер попросіть учасників у парах обговорити, що вони знають про першу психологічну допомогу. Що таке ППД?
- Через дві хвилини попросіть їх обговорити що таке ППД для дітей? Навіщо нам ППД, яка орієнтована конкретно на дітей?
- Тепер зберіть усіх разом. Попросіть кого-небудь поділитися тим, що вони думають про ППД.
- Після кількох відповідей узагальніть і скажіть:



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

- Тепер попросіть кількох людей поділитися тим, що вони знають про ППД для дітей. Попросіть їх сказати про те, чому вони думають, що нам потрібна ППД, орієнтована конкретно на дітей.
- Після декількох відповідей узагальніть і скажіть:



ППД для дітей схожа на ППД для дорослих. Однак діти - не маленькі дорослі. У них інші переживання і реакції, коли вони знаходяться в стані дистресу, і тому їм потрібна інша допомога і захист. Сьогодні ви дізнаєтеся про першу психологічну допомогу і три принципи дії «Дивитися, Слухати і Направляти» і про те, як застосовувати ці три принципи, щоб допомогти конкретно дітям, що зазнали лиха.

1.2 Програма тренінгу



1. Перегляньте програму тренінгу 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 для дітей. Він включає в себе навчання навичкам розпізнавання дітей та опікунів, які знаходяться в стані дистресу, а також навичкам спілкування з дітьми. 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, щоб створити безпечне середовище, в якому кожен почуває 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.
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 основних правил:

- Вимикайте мобільні телефони під час тренінгу.
 - Будьте пунктуальними. Починайте і закінчуйте вчасно, швидко повертайтеся з перерв.
 - Не переривайте.
 - 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.
 - 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 і 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 почувують себе некомфортно, то вони можуть не брати участь у будь-якому виді діяльності і не знаходитися у груповому колі.
 6. Розмістіть список основних правил, щоб кожен міг чітко бачити його під час тренінгу.

2. ЩО ТАКЕ ППД ДЛЯ ДІТЕЙ?

PP



Підкреслити, чим є ППД для дітей, 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



На початку цього модулю 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.

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 сформуують дві групи, запитайте учасників, в чому різниця між групами? Вони повинні відповісти, що деякі з тверджень вірні, а деякі хибні.
4. Попросіть кожну 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 або слайди PowerPoint, на яких перераховано чим є ППД для дітей, а чим – ні.
7. Тепер, у своїх двох групах, дайте учасникам кілька хвилин, щоб обговорити, чому, на їх думку, слід провести тренінг, в якому особлива увага приділяється забезпеченню дітей ППД. Попросіть їх перерахувати різні причини.

PP

ППД – ЦЕ (правда)

- втішати дітей та опікунів і допомагати їм відчувати себе в безпеці і спокійно
- оцінка потреб і проблем
- захист дітей від подальшої шкоди
- надання емоційної підтримки
- допомога в задоволенні нагальних основних потреб, таких як їжа і вода, ковдра або тимчасове місце проживання
- слухати дітей і опікунів, не змушуючи їх говорити
- допомога дітям і опікунам у 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 дітям або опікунам проаналізувати, що з ними сталося
- тиск на дітей і опікунів для отримання інформації про те, що сталося
- примус дітей і опікунів ділитися своїми почуттями і реакціями на події.

8. Через кілька хвилин попросіть обидві групи розповісти про причини і записати їх на фліпчарті.
9. Підбийте підсумки.



ДІТИ

- залежать від дорослих або дітей старшого віку в плані догляду та захисту
- розуміють ситуації і реагують інакше, ніж дорослі
- мають різні потреби в залежності від віку та статі
- потребують іншого догляду та підтримки, ніж дорослі.

10. Підведіть підсумок сказаному і скажіть



Діти реагують і думають по-іншому. У них є конкретні потреби, пов'язані з їх віком, зрілістю і розумінням подій і реакцій. Вони особливо уразливі через свій фізичний розмір, соціальну залежність і емоційну прихильність до осіб, які здійснюють догляд. Тому ми розробили тренінг із психологічної допомоги дітям. Основна увага в ньому приділяється тому, як діти реагують і як їм краще всього допомогти, враховуючи їх конкретні потреби.

11. Підкресліть, що, коли ви надасте ППА 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.
12. Переконайтеся, що перераховані нижче пункти згадані:



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.

3. КРИЗОВІ ПОДІЇ



Обсудити, які події можуть призвести до того, що дитині знадобиться ППД



Папір для фліпчарту, стікери і маркери



Стікери використовуватимуться для рольових ігор пізніше на тренінгу

1. Попросіть учасників об'єднатися з кимось новим. Дайте їм кілька хвилин, щоб обговорити, в яких ситуаціях дітям може знадобитися ППД.
2. Через кілька хвилин запитайте їхні відповіді. Коли вони дають свої відповіді, попросіть двох учасників записати всі пропозиції на стікерах - один приклад на аркуші і прикріпити їх до фліпчарту. Попросіть їх узагальнювати те, що говорять учасники, таким чином, аби на стікері було зазначено одне слово або фраза. Поясніть, що вони будуть використовувати ці ситуації для рольових ігор пізніше на тренуванні.

Ось деякі приклади:

- конфлікт із другом
 - булінг або інші форми насильства
 - діагноз серйозного захворювання
 - труднощі у відносинах (підлітки)
 - втрата вихованця
 - розлучення батьків
 - авткатастрофа
 - смерть в родині
 - стихійні лиха
 - масштабні стихійні лиха або нещасні випадки
 - стати свідком того, як хтось постраждав чи захворів
 - бути розлученим із сім'єю або бути без супроводу.
3. Підкресліть, що кризові події можуть бути індивідуальними і особистими, наприклад, пов'язаними із сім'єю. В якості альтернативи вони можуть бути більш масштабними, більш публічними і зачіпати багатьох людей разом, наприклад, стихійне лихо.
 4. Запитайте учасників, чи всі діти, що переживають важкі події, потребують ППД?
 5. Підкресліть, що, як і дорослі, деякі діти дуже добре справляються з труднощами. Не всім дітям потрібна ППД. Поясніть, що наступне завдання стосується діапазону загальних реакцій, які діти відчувають у кризових ситуаціях, і того, як розпізнати дитину, яка потребує ППД.

4. РЕАКЦІЇ ДІТЕЙ НА КРИЗОВІ СИТУАЦІЇ

PP

25



Обговорити, як діти реагують на кризові події у різному віці.



Фліпчарти, маркери
4 Копії Додатку III. 2. Розвиток дітей у різних вікових групах.
4 Копії Додатку III. 3. Реакція дітей на кризові події

1. Розділіть учасників на чотири групи і роздайте їм фліпчарт і маркери. Призначте кожній групі віковий діапазон із наступних: 0 - 2 роки; 3 - 6 років; 7 - 12 років; 13 - 18 років. Попросіть їх записати віковий діапазон, який був їм виділений, у вигляді заголовка на аркуші паперу для фліпчарту.
2. Перед початком вправи дайте групам кілька хвилин, щоб ближче познайомитися один з одним. Попросіть їх розповісти, чи є у них діти або який у них досвід роботи з дітьми
3. Тепер роздайте групам матеріал про когнітивний, емоційний і соціальний розвиток дітей.
4. Попросіть учасників подумати про кризові ситуації і про реакції дітей, які вони спостерігали в житті або в кіно, і попросіть їх відповісти на наступні запитання в контексті вікової групи.

ЗАПИТАННЯ З РЕАКЦІЇ ДІТЕЙ:

**Як ви думаєте, як дитина буде реагувати?
Опишіть як внутрішні, так і зовнішні реакції.
Чи будуть реакції однакові для хлопчиків і дівчаток?**

5. Підкресліть, що *внутрішніми реакціями є почуття, думки і фізичні відчуття - реакції, які можуть бути приховані. Зовнішні видно іншим, такі як плач або агресивна поведінка.*
6. Роздайте копії Додатку III. 3. «Реакція дітей на кризові події». Попросіть групи переглянути приклади в цьому матеріалі і порівняти їх зі своїм власним списком. Чи є у них у списку щось, чого немає в роздаточному матеріалі? Або навпаки.
7. Попросіть учасників зробити презентації робіт групи.
8. Продовжіть, пояснивши, що деякі діти схильні до сильніших реакцій, ніж інші, коли відчувають щось стресове.
9. Поясніть, що на реакцію дітей впливають чотири основні категорії факторів.

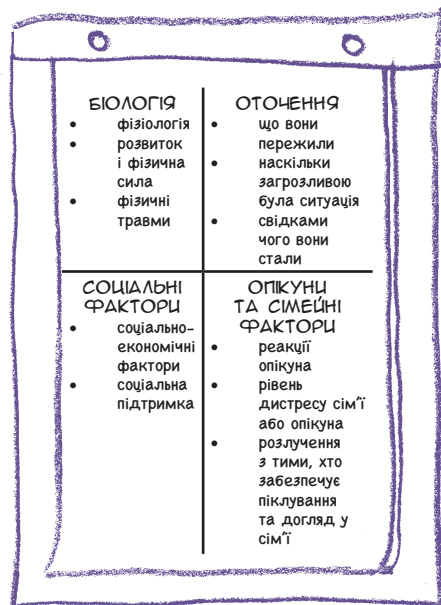
Вони включають в себе

- оточення;
- біологічні/фізичні фактори;
- соціальні фактори;
- опікуна і сімейні фактори.

10. Дайте одну категорію кожній із чотирьох груп і дайте групам кілька хвилин, щоб подумати про те, як вони будуть впливати на реакції дітей.
11. Розділіть фліпчарт на чотири частини і назвіть
12. кожен частину різними категоріями факторів. Попросіть зворотний зв'язок від чотирьох груп і запросіть по одному учаснику від кожної написати приклади у відповідних розділах фліпчарту.

Приклади відповідей наведені на ілюстрації фліпчарту.

13. Завершіть вправу, підкресливши, наскільки важливо пам'ятати про всі можливі фактори, що впливають, допомагаючи дитині і її опікунові.



5. РОЗПІЗНАВАННЯ ДІТЕЙ ТА ОПІКУНІВ, ЯКІ ПОТРЕБУЮТЬ ППД



Розпізнавання дітей та опікунів, яким може знадобитися ППД.



Фліпчарт і маркери

1. Нагадайте учасникам, що не всім дітям, які потрапляють в кризові ситуації, потрібна ППД.
2. У чотирьох групах попросіть учасників розглянути ознаки і симптоми, які вказують на те, що дитина в призначеній їй віковій групі перебуває в стані дистресу і потребує допомоги. Пам'ятайте, що прояви дистресу часто пов'язані з культурою, тому заохочуйте обговорення того, як діти в цьому конкретному контексті можуть показати, що вони страждають.
3. Приблизно через п'ять хвилин попросіть про зворотний зв'язок. Запишіть відповіді на фліпчарті.
4. Зверніться до попереднього обговорення факторів, що впливають на реакцію дітей, а також до важливості благополуччя опікунів і їхніх реакцій на стресові події. Важливо враховувати, як реагують батьки або опікуни, щоб дізнатися, чи потрібна їм допомога, щоб мати можливість доглядати за дитиною.
5. Запитайте учасників, які ознаки і симптоми можуть вказувати на те, що батьки і опікуни знаходяться в стані дистресу і потребують допомоги.
6. Підведіть підсумки, використовуючи слайд.

ОЗНАКИ ДИСТРЕСУ У БАТЬКІВ АБО ОПІКУНІВ

- здаються дезорієнтованим або спантеличеним
- не в змозі функціонувати нормально, піклуватися про себе або свою дитину. Наприклад, не їсть і не стежить за гігієною, незважаючи на наявність їжі і вбиралень
- втратили контроль над своєю поведінкою і поводяться непередбачуваним або руйнівним чином
- загрожують завдати шкоди собі або іншим.

7. Запитайте учасників, як допомогти опікунам, які знаходяться в стані дистресу. Поясніть, що ті ж принципи «Дивитися, Слухати, Направляти» застосовні і до дорослих. Додаткова увага до надання допомоги особам, які забезпечують догляд, допомагає їм дбати про своїх власних дітей.
8. Підкресліть: якщо батьки або опікун знаходиться поруч зі своєю дитиною, важливо завжди спілкуватися з батьками або опікуном, щоб попросити дозволу вступити в контакт з дитиною.

6. ДИВИТИСЯ, СЛУХАТИ, НАПРАВЛЯТИ



	Дізнатися про три принципи дії – Дивитися, Слухати, Направляти
	Набори карток «Дивитися, Слухати, Направляти» для кожної групи

Розділіть учасників на три групи.

1. Поясніть, що існують три принципи дії, які є центральними для ППД для дітей. Це «Дивитися, Слухати і Направляти».
2. Роздайте кожній групі набір карток «Дивитися, Слухати і Направляти». Перетасуйте картки, перш ніж роздавати їх, щоб вони перемішалися у випадковому порядку.
3. Попросіть групи обговорити дії, описані на картках і обговорити, що означає кожна дія або поведінка і чому це важливо при наданні ППД.
4. Поясніть, що «Дивитися» означає спостерігати, з'ясовувати, звертати увагу на щось. «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.
5. Попросіть групи відсортувати картки в три купки (Дивитися, Слухати і Направляти) і вирішити, чи повинні дії бути вжиті в якомусь визначеному порядку.
6. Дайте їм близько п'яти хвилин, щоб відсортувати картки в необхідні групи і у порядку, якщо це необхідно.
7. Через п'ять хвилин попросіть одну групу розповісти, які дії вони вибрали як ті, що належать до групи ДИВИТИСЯ. Попросіть другу групу поділитися тим, що вони вибрали для СЛУХАТИ, а остання група поділиться тим, що вони вибрали для НАПРАВЛЯТИ. Попросіть кожну групу поділитися, якщо вони думають, що дії повинні бути виконані у визначеному порядку.

Зробіть висновки використовуючи слайд



ДИВИТИСЯ на

- Інформацію про те, що відбулося та відбувається
- Те, кому потрібна допомога
- Ризики для безпеки
- Фізіологічні травми
- Невідкладні загальні та практичні потреби
- Емоційні реакції

СЛУХАТИ означає, як особа, що надає допомогу

- Підходить до дитини та представляється
- Заспокоює дитину та його опікуна, які знаходяться в стані дистресу
- Звертає увагу та активно слухає
- Приймає почуття та реакції дитини
- Запитує про потреби та проблеми дитини
- Допомогає дитині знаходити рішення нагальних потреб та проблем

НАПРАВЛЯТИ означає

- Оцінити потреби дитини разом з дитиною, якщо це можливо
- Допомогти дитині отримати доступ до захисту та послуг задоволення загальних потреб
- Надати інформацію, що відповідає віку дитини
- Зв'язати дитину з близькими та, за необхідності, з соціальними службами

8. Підкресліть, що, хоча може здатися, що існує логічний порядок дій, він завжди буде залежати від контексту і потреб дитини або дітей. Наприклад, якщо дитина перебуває в стані дистресу через те, що загубила своїх батьків, особа, яка надає ППД може спочатку спробувати виконати дії **НАПРАВЛЯТИ** для возз'єднання дитини з батьками, перш ніж робити деякі дії із **ДИВИТИСЯ** і **СЛУХАТИ**.
9. Розберіть будь-які питання щодо будь-якої із дій. Проконсультуйтеся з декількома різними учасниками, щоб зрозуміти, чи зрозуміли вони, що означають ці дії з точки зору надання ППД дітям

7. СПІЛКУВАННЯ З ДІТЬМИ

PP



Практикувати різні прийоми спілкування з дітьми в кризовій ситуації



Додаток III. 5. Сім технік для підтримуючого спілкування з дітьми, що знаходяться в стані дистресу (розрізані по кожній техніці)

1. Почніть вправу, пояснивши, що одна з найважливіших речей у наданні ППД дітям - це вміння правильно спілкуватися з дітьми різного віку та статі.
2. Розділіть учасників на сім груп. Поясніть, що ця сесія присвячена семи технікам спілкування, які були визначені як підтримуючі для спілкування з дітьми, які знаходяться в стані дистресу.

Сім технік:

- Перший контакт
 - Збір інформації
 - Активне слухання
 - Нормалізація
 - Узагальнення
 - Триангуляція
 - Заспокоєння
3. Коротко поясніть кожну з семи технік, використовуючи роздатковий матеріал для підготовки.
 4. Поясніть, що тепер групам буде надана деяка письмова інформація про одну з технік. У них є 10 хвилин, щоб обговорити цю техніку і створити рольову гру, щоб продемонструвати цю техніку групі. Їм слід використовувати рольові ігри, щоб підкреслити, що, на їхню думку, важливо пам'ятати про цю техніку при спілкуванні з дітьми.
 5. Роздайте копії технік групам - різні техніки для кожної групи. Поясніть, що рольова гра повинна займати до двох хвилин, бажано коротше. Рольові ігри повинні починатися зі вступу, що включає в себе інформацію про вік і стать дитини.
 6. Через десять хвилин попросіть групи по черзі виконати їх рольову гру.
 7. Запитайте, чи є коментарі або запитання після кожної рольової гри.

8. РОЗРОБКА ПРАКТИЧНИХ ПРИКЛАДІВ



Розробити практичні приклади як основу для рольової гри з ППД



Копії Додатку III. 6. Розробка практичних прикладів
Папір і ручки

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:



ЕТАПИ СКЛАДАННЯ ПРАКТИЧНОГО ПРИКЛАДУ

1. Виберіть одну із нотаток з Сесії 3. «Кризові події». Віднесіть нотатку в свою невелику групу.
2. Вирішіть, ким може бути дитина і опікун, які знаходяться в стані дистресу. Дайте їм ім'я і складіть деяку інформацію про них, яку, ймовірно, буде потрібно знати особі, яка надаватиме ППД, наприклад, стать, вік і т.д.
3. Надайте інформацію про контекст, яка стане основою для рольової гри. Наприклад, це сільська чи міська місцевість? 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 дитини і дві для опікуна 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.

9. ДЕМОНСТРАЦІЯ «ДИВИТИСЯ, СЛУХАТИ, НАПРАВЛЯТИ»



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



Копії прикладів, розроблених групами на занятті 8



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 член аудиторії (тобто будь-який учасник) може зупинити особу, яка надає допомогу ППД, і попросити її зробити щось по-іншому. Кожен раз, коли це відбувається, член аудиторії 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 дітей в цих демонстраціях.
3. Почніть процес з першим сценарієм. Поясніть в першій демонстрації, що ви будете грати роль особи, яка надає ППД. Запропонуйте учасникам, хто бажає, 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, які маленькі діти відчувають в кризовій події. Він повинен вирішити, які ключові реакції він або вона збирається використовувати, граючи в цій ситуації. Не обговорюйте їх з учасником на цьому етапі. Запитайте учасника про вік дитини, яку він/вона планує зіграти.
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. Дитина реагує на кожен з виконаних дій, базуючись на реакціях, які, на думку волонтера, відповідають ситуації.
7. Коли ви виконали дію, ви можете зупинитися і сказати:
«Що мені тепер робити?» Або
«Що я повинен сказати? І як мені це сказати?»
Продовжуйте, поки дитина безпечно не возз'єднається зі своїми родичами, знайомими або з органами, які з цього моменту візьмуть на себе відповідальність за дитину.
8. Повторіть процес, ґрунтуючись на іншому сценарії. Перш ніж почати демонстрацію, попросіть учасників необхідних для всіх ролей в сценарії вийти до вас. Припустимо, один буде старшою дитиною, другий батьком, а третій – особою, що надає ППД.
9. Прочитайте другий сценарій
10. 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.

1. Організуйте процес за тією же схемою з 3 сценарієм.
2. 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 групи. Поясніть, що в реальному житті, надання ППД може зайняти значно більше часу.

Приклади додаткових сценаріїв



Додаткові сценарії можуть бути використані,

- якщо у групі є бажання і інтерес виконати додаткові вправи і попередні сценарії були виконані швидко,
- якщо сценарії, розроблені групами в попередній сесії занадто травматичні, складні, або незрозумілі,
- можна використовувати тільки додаткові сценарії, виключивши сесію написання сценаріїв учасниками.

РР

СЦЕНАРІЙ 1

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

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

СЦЕНАРІЙ 2

Ви особа, яка надає допомогу, раннім літнім ранком, стаєте свідком автомобільної аварії. Мати і син потрапили в автомобільну аварію, в якій їх чоловік і батько загинув. Мати і син спали, коли сталася аварія. Рятувальники прибули на місце. Мати і син сидять осторонь і з жахом спостерігають за рятувальними роботами.

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

10. СКЛАДНІ РЕАКЦІЇ І СИТУАЦІЇ



	Обговорити складні реакції і фактори, які призводять до більшого дистресу. Обговорити системи перенаправлень для професійної допомоги.
	Фліпчарт і маркери Додаток III. 7. Сценарій із питаннями Якщо є, місцева довідкова інформація для перенаправлення



Приготуйтеся до цього заняття, ознайомившись з місцевими правилами перенаправлення дітей. Також отримайте точний список поточної місцевої довідкової інформації, якщо вона доступна.

1. Поясніть, що певні реакції і ситуації можуть бути складнішими, ніж інші, коли ви допомагаєте дітям. У цих ситуаціях, як правило, необхідно направляти дітей для отримання додаткової допомоги від інших.
2. Наведіть приклади, використовуючи слайд

PP

ПРИКЛАДИ СКЛАДНИХ РЕАКЦІЙ

коли дитина:

- ризикує завдати шкоди собі чи іншим
- висловлює думки про самогубство або намагається покінчити з собою
- демонструє крайнє, стійке абстрагування, таке як відсутність емоційного відгуку, односкладні вираження
- постійно схилює або хникає, або нестримно плаче
- відсторонена від оточення і емоційно не така, як раніше
- переживає галюцинації (слухові або зорові)
- переживає тривалі напади тривоги
- діє сексуально відверто
- виказує ознаки розумової відсталості, такі як постійні труднощі в розумінні мови і соціальної взаємодії

3. Тепер перейдемо до обговорення факторів, які можуть викликати ще більший дистрес у дітей і опікунів. Почніть з того, що скажіть:



Іноді люди реагують на тривожні події складніше, ніж описано раніше. Існують певні чинники, які збільшують ризик розвитку сильніших і складніших реакцій. Чи можете ви подумати про те, що це?

ПРИКЛАДИ СКЛАДНИХ СИТУАЦІЙ

- якщо дитина розлучена зі своїми батьками або опікунами
- якщо дитина зазнала жорстокого поводження і потребує захисту від подальшої шкоди
- якщо більш ніж одна дитина (або батько або опікун) потребує допомоги.

4. Підкресліть, що в цих обставинах (або коли хто-небудь виявляє будь-які зі складних реакцій, згаданих тут) особа, яка надає допомогу, завжди має направляти дитину за професійною допомогою, якщо така є.
5. Тепер дайте групам копії Додатку III. 7. Сценарій із запитаннями. Дайте їм 10 хвилин, щоб прочитати сценарій і відповісти на запитання.
6. Через 10 хвилин попросіть про зворотний зв'язок. Запитайте їх, які проблеми вони очікують, реагуючи на подібну ситуацію. Обговоріть кожну проблему, попросивши учасників знайти рішення для цих проблем, перш ніж відповідати.

Використовуйте наступні примітки, щоб переконатися, що учасники правильно відповіли на поставлені запитання:

ЗАПИТАННЯ І ПРИБЛИЗНІ ВІДПОВІДІ ДЛЯ СЦЕНАРІЮ:

1. Які реакції ви очікуєте побачити на місці аварії?

Ми очікуємо побачити багато різних реакцій. Деякі діти і дорослі можуть відчувати паніку, розгубленість, дезорієнтацію, шок, злість або нездатність що-небудь відчувати. Інші можуть бути спокійними і стриманими та можуть допомогти і підтримати своїх однолітків.

2. Кому ви допоможете в першу чергу? Чому?

Спочатку ми будемо працювати разом, щоб спробувати визначити тих, хто найбільше потребує нашої допомоги. Це не завжди легко зробити в ситуації, коли багато людей потерпають, але є певні речі, на які варто звернути увагу, це явні ознаки того, що комусь потрібна допомога. Однією з них є випадок, коли людина панікує і відчуває фізичний дискомфорт, такий як утруднене дихання або відчуття, ніби вона втрачає свідомість. Ми також будемо доглядати за дітьми, які перебувають в стані дистресу і у яких немає батьків або опікунів поблизу.



3. До кого ви ще можете звернутися, якщо потрібна додаткова допомога?

Існує гарна місцева дитяча лікарня, і ми можемо направити в цю установу будь-кого, хто потребує медичної допомоги. Для батьків або інших родичів, які відчувають шок і горе, існує місцева група підтримки, яка пропонує підтримку сім'ям, постраждалим таким чином.

7. Запитайте учасників, які види довідкових послуг доступні в їхній місцевості до кого вони будуть відсилати дітей для подальшої професійної допомоги або для інших послуг. Обов'язково обговоріть місцеві правила складання рекомендацій із захисту дітей - запишіть відповіді на флітчарті.
8. Якщо можливо, надайте учасникам оновлений список місцевої довідкової інформації

11. ТУРБОТА ПРО СЕБЕ



	Підвищити обізнаність про важливість турботи про себе і відпрацювати за-спокійливу дихальну техніку.
	Фліпчарт і маркери

11.1 Турбуйтеся про себе до і після надання ППД



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, які знаходяться в дистресі, запишіть 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 випадку масштабних кризових подій)
 - 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 нижчеперелічених.

PP

ТУРБОТА ПРО СЕБЕ ДО

- 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 бідою 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 прикладах стратегій турботи про себе, такі як вправи, їжа і сон, час з друзями і т.д.
 6. Поясніть, що тепер ви виконуватимете коротку дихальну вправу, яке допоможе вам впоратися зі стресом.

11.2 Дихальна вправа



Дихальні вправи можуть іноді викликати сильні емоційні реакції. Пам'ятайте про це і будьте готові відповісти чесно і втішно, щоб уникнути 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 скрутному становищі.
6. Підведіть підсумки сесії, сказавши



Надання допомоги людям в стані дистресу, 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.

PP

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.

12. 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 ППД для Дітей 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.

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 попрощайтеся з учасниками.

ДОДАТКИ



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 принципи. Коли ви зробили це кілька разів, виберіть того, хто кричить вибране слово. Грайте, доки не відчуете, що 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 3, 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 ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДІТЯМ			
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
09:45 – 10.05	20	2. Що таке ППД для дітей?	<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 фліпчарту, стікери і маркери
10.20 - 10:45	25	4. Реакції дітей на кризові події	<ul style="list-style-type: none"> Копії Додатку III. 2. Розвиток дитини в різних вікових групах Копії Додатку III. 3. Реакції дітей на кризові події
10.45 – 11.15	30	5. Розпізнавання дітей і опікунів, які потребують ППД	<ul style="list-style-type: none"> Фліпчарт і маркери
11.15 – 11.30		ПЕРЕРВА	
11:30 - 12:00	30	6. «Дивитися, Слухати, Направляти»	<ul style="list-style-type: none"> Додаток III. 4. Картки «Дивитися, Слухати, Направляти»
12:00 - 13:00	60	7. Спілкування з дітьми	<ul style="list-style-type: none"> Копії Додатку III. 5. Сім технік для корисного спілкування з дітьми, що знаходяться в стані дистресу (розрізані по кожній техніці)
13:00 - 14:00		ОБІД	
14:00 - 14:20	20	8. Розробка практичних прикладів	<ul style="list-style-type: none"> Копії Додатку III. 6. Розробка практичних прикладів Папір і ручки
14.20 – 15.20	60	9. Демонстрація «Дивитися, слухати, направляти»	<ul style="list-style-type: none"> Копії прикладів, розроблених групами на занятті 8
15:20 - 16:20	60	10. Складні реакції і ситуації	<ul style="list-style-type: none"> Фліпчарт і маркери Додаток III. 7. Сценарій із запитаннями Якщо є - місцева довідкова інформація для перенаправлення
16.20 – 16.45		ПЕРЕРВА	
16.45 – 17.30	45	11. Турбота про себе	<ul style="list-style-type: none"> Фліпчарт і маркери
17.30 – 18.00	30	12. Закриття тренінгу	<ul style="list-style-type: none"> Копії Додатку IV: Форма оцінки тренінгу. Копії Додатку V. Пост-тести

ПРОГРАМА ТРЕНІНГУ ІЗ ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ДЛЯ ДІТЕЙ ДВОДЕННИЙ ТРЕНІНГ

ЧАС		ПРОГРАМА ТРЕНІНГУ	МАТЕРІАЛИ
ДЕНЬ ПЕШИЙ			
09:00 – 09:45	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
09:45 – 10:05	20	2. Що таке ППД для дітей?	<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 фліпчарту, стікери і маркери
10:20 – 10:45	25	4. Реакції дітей на кризові події	<ul style="list-style-type: none"> Копії Додатку III. 2. Розвиток дитини в різних вікових групах Копії Додатку III. 3. Реакції дітей на кризові події
10:45 – 11:15	30	5. Розпізнавання дітей і опікунів, яким необхідна ППД	<ul style="list-style-type: none"> Фліпчарт і маркери
11:15 – 11:30	15	ПЕРЕРВА	
11:30 – 12:00	30	6. «Дивитися, Слухати, Направляти»	<ul style="list-style-type: none"> Додаток III. 4. Картки «Дивитися, Слухати, Направляти»
12:00 – 13:00	60	7. Спілкування з дітьми	<ul style="list-style-type: none"> Копії Додатку III. 5. Сім технік для корисного спілкування з дітьми, що знаходяться в стані дистресу (розрізані по кожній техніці)
13:00 – 13:15	15	Підбиття підсумків дня. Програма на завтра	<ul style="list-style-type: none"> Немає
ДЕНЬ ДРУГИЙ			
09:00 – 09:15	15	Перегляд першого дня і введення в другий	<ul style="list-style-type: none"> Залежить від методів проведення перегляду і введення
9:15 – 9:35	20	8. Розробка практичних прикладів	<ul style="list-style-type: none"> Копії Додатку III. 6. Розробка практичних прикладів Папір і ручки
09:35 – 10:35	60	9. Демонстраційна рольова гра принципів «Дивитися, Слухати, Направляти»	<ul style="list-style-type: none"> Копії прикладів, розроблених групами на занятті 8
10:35 – 10:50	15	ПЕРЕРВА	
10:50 – 11:50	60	10. Складні реакції	<ul style="list-style-type: none"> Фліпчарт і маркери Додаток III. 7. Сценарій із запитаннями Якщо є - місцева довідкова інформація для перенаправлення
11:50 – 12:35	45	11. Турбота про себе	<ul style="list-style-type: none"> Фліпчарт і маркери
12:35 – 13:00	25	12. Закриття тренінгу	<ul style="list-style-type: none"> Копії Додатку IV: Форма оцінки тренінгу. 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 відсталь 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 дітей або опікунів проаналізувати, що з ними сталося.

ППД означає захист дітей від шкоди.

ППД означає примушувати дітей або опікунів ділитися своїми почуттями і реакціями.

ППД означає заспокоєння дітей та опікунів, які знаходяться в стані дистресу.

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

ППД означає слухати дітей і опікунів, не змушуючи їх говорити.

ППД означає, що потрібно тиснути на дітей або опікунів, щоб дізнатися, що сталося

ППД означає надання емоційної підтримки.

ППД означає оцінку потреб і проблем.

ППД означає допомагати дітям і опікунам 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. Розвиток дітей у різних вікових групах

ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИЙ РОЗВИТОК	ЕМОЦІЙНИЙ РОЗВИТОК	СОЦІАЛЬНИЙ РОЗВИТОК
НЕМОВЛЯТА І МАЛЕНЬКІ ДІТИ (0-2 РОКИ)		
<p>Уважно стежить за особами і стежить за рухомими об'єктами</p> <p>Розпізнає знайомі предмети і людей на відстані</p> <p>Вказує на об'єкт або зображення, коли він названий</p> <p>У віці 2 років впізнає імена знайомих людей, предметів і частин тіла</p> <p>Вміє вимовляти кілька окремих слів (до 15 - 18 місяців). У віці 2 років починає грати в ігри</p> <p>Використовує прості фрази (до 18 - 24 місяців).</p> <p>Повторює вимовлені слова в розмові.</p>	<p>Дитина і опікун емоційно прив'язані один до одного</p> <p>Дитина стривожена, коли її розлучають з основним опікуном у віці близько 8 місяців.</p> <p>Протягом другого року дитина буде коливатися між незалежністю і «чіплянням»</p> <p>Демонструє зростаючу незалежність.</p>	<p>Починає розвиватися соціальна поведінка</p> <p>Любить грати з іншими людьми і може плакати, коли гра зупиняється</p> <p>Стає більш товариською, має більш виразну міміку і рухи тіла</p> <p>Наслідую поведінку інших, особливо дорослих і дітей старшого віку</p> <p>Зростаюче усвідомлення себе як окремої людини від інших</p> <p>Зростаючий інтерес щодо компанії інших дітей.</p>
ДОШКОЛЯРИ (3-6 РОКІВ)		
<p>У віці 3-4 років складає пазли з 3 - 4-х частин</p> <p>Розуміє концепцію двох різних об'єктів за формою і кольором</p> <p>Розуміє поняття «одне й те саме» і «інше»</p> <p>Освоїв основні правила граматики</p> <p>Розмовляє реченнями від п'яти до шести слів. Розповідає історії</p> <p>Більш чітко відчуває час. Нагадує частини історії</p> <p>Розуміє поняття «те саме/різне». Фантазує.</p> <p>5-6: може налічувати десять або більше об'єктів. Правильно називає як мінімум чотири кольори. Краще розуміє концепцію часу. Знає про речі, які використовуються щодня в побуті (гроші, їжа, побутова техніка).</p>	<p>Показує прихильність до знайомих людей. Зацікавлена в нових враженнях</p> <p>Все винахідливіша в грі. Більш незалежна. Уявляє, що багато незнайомих зображень можуть бути «монстрами»</p> <p>Розглядає себе як цілісну людину, що включає тіло, розум і почуття</p> <p>Показує більше незалежності і може навіть піти до іншої людини сама.</p>	<p>Наслідую дорослих і приятелів.</p> <p>Може по черзі грати в ігри</p> <p>Розуміє поняття «моє і твоє»</p> <p>У віці 5-6 років: хоче порадувати друзів. Співпрацює з іншими і веде переговори із врегулювання конфліктів</p> <p>У віці 5-6 років: більш імовірно погодиться дотримуватися правил</p> <p>Любить співати, танцювати і діяти</p> <p>У віці 5-6 років: більше здатні відрізнити фантазію від реальності.</p>

ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИЙ РОЗВИТОК	ЕМОЦІЙНИЙ РОЗВИТОК	СОЦІАЛЬНИЙ РОЗВИТОК
МОЛОДШІ ШКОЛЯРІ (7-12 РОКІВ)		
<p>Цікавлять факти Починає розуміти альтернативні перспективи і починає використовувати логіку для вирішення проблем Індуктивне мислення також розвивається на цьому етапі Дитина може бути авантюрною і винахідливою, але отримує користь від розміреності Збільшення обсягу уваги.</p>	<p>Ознаки низької або високої самооцінка стає чіткішою Поступово знаходить емоційний контроль.</p>	<p>Однолітки поступово стають важливішими Страх соціальної ізоляції Розуміє культурні та соціальні норми.</p>
ПІДЛІТКИ (13-18 РОКІВ)		
<p>Абстрактне і логічне мислення розвинене, а також молоді люди здатні використовувати дедуктивне мислення.</p>	<p>Починає усвідомлювати майбутнє і може відчувати себе схвильованою і прискіпливою. Сильні конфлікти з батьками зазвичай зменшуються у ході дорослішання, але перепади настрою і зміни поведінки часто є частиною процесу.</p>	<p>Сильна ідентифікація з героями, зразками для наслідування Для молодих підлітків характерно, що вони несприйнятливі до того, що з ними відбувається щось погане. Вони можуть вести себе ризиковано.</p>

3. Реакції дітей на кризові події

ЗАГАЛЬНІ ОЗНАКИ ПСИХОСОЦІАЛЬНОГО ДИСТРЕСУ ДЛЯ ВСІХ ГРУП

Страх, що нещастя трапиться знову
Занепокоєння, що близьким буде боляче і страх розлуки
Виникають сильні реакції на кризові події
Проблеми зі сном
Перепади настрою

ЗАГАЛЬНІ ОЗНАКИ ДИСТРЕСУ ДЛЯ ДІТЕЙ ВІКОМ 0-2 РОКИ

Може чіплятися за вихователів
Регрес до більш «молодшої» поведінки
Зміни сну і режиму харчування.
Плач і дратівливість.
Страх того, що не лякало їх до події
Гіперактивність
Зміни в ігровій активності / ігрових моделях
Більш суперечлива і вимоглива поведінка, ніж раніше, або надмірна співпраця
Висока чутливість до реакцій інших людей.

ЗАГАЛЬНІ ОЗНАКИ ДИСТРЕСУ ДЛЯ ДІТЕЙ ВІКОМ 3-6 РОКІВ

Починає чіплятися за батьків або інших дорослих
Регрес до більш «молодшої» поведінки, такої як смоктання пальця
Відсутність активності або гіперактивність
Припинила грати або почала грати в повторювані гри
Відчуває занепокоєння і тривогу про те, що відбудуться погані речі.
Порушення сну, включаючи нічні кошмари.
Легко плутається
Не може добре сконцентруватися
Час від часу бере на себе дорослі ролі.

ЗАГАЛЬНІ ОЗНАКИ ДИСТРЕСУ ДЛЯ ДІТЕЙ ВІКОМ 7-12 РОКІВ

Змінено рівень фізичної активності
Неоднозначні почуття і поведінка
Відмова від соціального контакту
Постійно повторює, що сталося
Небажання ходити в школу
Відчуває і висловлює страх
Негативний вплив на пам'ять, концентрацію і увагу
Порушення сну і апетиту
Агресія, дратівливість або неспокій.

ЗАГАЛЬНІ ОЗНАКИ ДИСТРЕСУ ДЛЯ ДІТЕЙ ВІКОМ 13-18 РОКІВ

Сильна скорбота
Сором'язливість або почуття провини і сорому за те, що вони не змогли допомогти постраждалим
Надмірна стурбованість з приводу інших постраждалих
Може стати зануреним в себе і відчувати жалість до себе
Зміна міжособистісних відносин
Ризикована, саморуйнівна і уникаюча поведінка або прояв агресії.
Серйозні зміни в погляді на світ.
Безнадія щодо сьогодення і майбутнього
Виклик особам, які забезпечують догляд
Більше покладається на однолітків в спілкуванні.

4. Картки «Дивитися, Слухати, Направляти»

Примітка фасилітатору: Роздрукуйте набір карток, вони мають бути для кожної групи

Дізнатися інформацію про те, що сталося і що відбувається	Підійти до дитини або батьків	Допомогти постраждалим отримати доступ до інформації
Дізнатися, кому потрібна допомога	Представитися	Допомогти в спілкуванні з близькими та соціальними службами
Оцінити безпеку і ризики безпеки	Звертати увагу і застосовувати активне слухання	Допомогти вирішити практичні проблеми
Оцінити фізичні травми	Приймати реакції і почуття дитини	Допомогти отримати доступ до послуг та іншої допомоги
Оцінити невідкладні, практичні і захисні потреби	Заспокоювати дитину або батька	Дізнатися, з ким дитина або чи вона одна
Оцінити емоційні реакції	Питати про потреби і проблеми з урахуванням віку	Допомогти знайти рішення потреб і проблем

5. Сім технік для підтримуючого спілкування з дітьми, що знаходяться в стані дистресу



Примітка для фасилітатора: роздрукуйте матеріал і виріжте кожну техніку, щоб ви могли дати один метод спілкування кожній групі.



НАВИЧКИ ДЛЯ ПІДТРИМУЮЧОГО СПІЛКУВАННЯ З ДІТЬМИ

1. Перший контакт: представтесь

Завжди починайте з пояснення, хто ви і що робите. Наприклад, скажіть:

- Як вас звати?
- Де ви працюєте?
- Чому ви тут?

Говоріть тихо, повільно і спокійно. Спробуйте сісти поруч із людиною або присісти, говоріть з одним з батьків або дитиною так, щоб ви були на одному рівні. Якщо це доречно у вашій культурі, підтримуйте зоровий або фізичний контакт, наприклад, тримайте руку одного з батьків або дитини, або обгорніть рукою, або покладіть руку на його або її плече.

Навіть якщо дитина знає, хто ви, це не означає, що вона знає вашу роль або відповідальність у даній ситуації. Отже, важливо роз'яснити дитині, в чому полягає ваша роль, наприклад, «Коли відбувається така подія, моя роль полягає в тому, щоб поговорити з дітьми, щоб дізнатися, чи є хто-небудь, кому я можу допомогти».



НАВИЧКИ ДЛЯ ПІДТРИМУЮЧОГО СПІЛКУВАННЯ З ДІТЬМИ

2. Збір інформації (уточнюючі запитання)

Використовуйте відкриті запитання, щоб краще зрозуміти ситуацію. Відкриті запитання - це запитання, на які зазвичай не можна відповісти «так» або «ні». Вони часто починаються з «коли», «де», «що» і «хто».

Дітям рекомендується розповідати свою історію на своїх власних умовах та з їх власної точки зору. Наприклад, скажіть: «Де ви були, коли це сталося?» Або «Як вийшло, що ви сьогодні нічого не їли?»

Приклади уточнюючих запитань: «Мені цікаво почути більше ваших думок про ...» і «Ви кажете ...?» «Ви маєте на увазі...?»

Такі запитання корисні в обставинах, коли історія дитини здається непослідовною. Вони можуть допомогти уточнити, що сталося, і дати вам інформацію про почуття і думки дитини.

Будьте обережні, щоб не ставити детальні запитання. Під час кризи пам'ятайте, що ви перебуваєте там, щоб допомогти зменшити страждання, а не запитувати подробиці того, що сталося з дитиною або дорослим.

Зондування, яке потребує більш докладної інформації, може нанести шкоду людині на початковому етапі після кризової події. Замість цього попрактикуйтесь в умінні слухати і зосередьтесь на основних потребах, які дитина або дорослий висловлює в таких обставинах.

НАВИЧКИ ДЛЯ ПІДТРИМУЮЧОГО СПІЛКУВАННЯ З ДІТЬМИ

3. Активне слухання

Активне слухання - це більше, ніж просто чути, що хтось говорить. Включає вербальні і невербальні навички.

Навички невербального слухання

Невербальне слухання проявляється через мову тіла, зоровий контакт, простір між однією і іншою людиною, позиціонування тіла, фокусування на іншій людині і, при необхідності, дотики. Використовуючи невербальні навички, ви покажете, що слухаєте і концентруєтесь на тому, що говорить дитина. Блокуйте будь-які відволікаючі фактори. Створіть якомога спокійніше місце і вимкніть мобільний телефон. Багато не кажіть - просто слухайте. Зберігайте спокій і дайте дитині говорити без перерви.

Контролюйте свою власну мову тіла і відповідну мову тіла в культурному контексті. Встановіть зоровий контакт, якщо це відповідає культурній практиці. Сядьте або встаньте в положення, яке ставить вас на один рівень з дитиною. Пам'ятайте про особистий простір дитини в залежності від віку, статі та контексту. Вам, можливо, доведеться сидіти під кутом до дитини, щоб не опинитися з нею віч-на-віч, так як іноді це може здатися страшним.

Якщо ви працюєте з перекладачем, переконайтеся, що перекладач також знає про ці невербальні навички.

Навички вербального слухання

Вербальні аспекти активного слухання - задавати питання, щоб поліпшити розуміння ситуації; перефразувати і резюмувати, що людина сказала своїми словами (для підтвердження розуміння), а також підбадьорюючи і підтримуючи

Задавання питань, щоб прояснити ситуацію, є ключовою частиною активного слухання, оскільки дозволяє особі, яка надає допомогу, краще зрозуміти, що сталося, і що потрібно дитині або опікуну. При постановці запитань важливо не бути засуджувачим або нав'язливим, а ставити запитання, які чутливі і поважні до досвіду дитини або опікуна.

Перефразування означає повторення ключових слів, сказаних дитиною або опікуном. Поводитися як дзеркало - не механічним або папуговым способом, але як спосіб використовувати мову того ж типу, що й дитина. Це показує дитині, що ви слухаєте і концентруєтесь на інформації, яку дитина дає вам. Це також дає вам можливість переконатися, що ви правильно зрозуміли інформацію.

Перефразування також означає повторення того, що сказала дитина або опікун, але іншими словами. Важливо описати або відобразити, а не інтерпретувати те, що ви почули. Щоб відобразити опис почуття, ви можете сказати: «Звучить так, ніби ви відчули гнів. Це так?». Завжди дайте дитині можливість внести виправлення, якщо це необхідно. Скажіть, наприклад, «Я зрозумів, що ...» і «Я правильно зрозумів?»

Час від часу розмірковуюйте і узагальнюйте те, що дитина сказала вам в бесіді. Це показує, що ви слухали і намагаєтесь зрозуміти. Крім того, ви перевіряєте, чи правильно ви зрозуміли інформацію. Розвиток цього розуміння може допомогти дитині підготуватися до планування. Наприклад, ви можете сказати: «Я хотів би розповісти вам те, що ви сказали мені, щоб я міг переконатися, що я зрозумів все, що ви сказали?»

Активне слухання також включає в себе заохочення. Передайте тепло і позитивні почуття в усній і невербальній комунікації. Це допомагає створити відкритість і почуття безпеки, що дуже важливо, коли ви хочете завоювати довіру. У деяких обставинах фізичний контакт може сприяти почуттю підбадьорення. Однак, у багатьох культурах або контекстах недоречно обіймати невідому дитину (пам'ятаєте, що ви не знаєте історію дитини). Замість цього ви можете показати свою емпатію, сказавши, наприклад, «Мені дуже шкода це чути» або «я залишуся з вами, доки ми не знайдемо допомогу».



НАВИЧКИ ДЛЯ ПІДТРИМУЮЧОГО СПІЛКУВАННЯ З ДІТЬМИ

4. Нормалізація

Нормалізація і узагальнення - це методи спілкування, які зазвичай добре працюють як з дітьми, так і з дорослими. Діти, що знаходяться в стані дистресу, можуть бути збентежені своїми власними реакціями і почуттями і не можуть ділитися цим ні з ким. Нормалізація означає запевнення дитини в тому, що її реакція нормальна. Дитина повинна знати, що її реакція зрозуміла і не означає, що з нею щось не так.

Нормалізація може допомогти дитині зменшити почуття того, що світ перевернувся, і дати надію, що все може повернутися до нормального життя. Прийміть і підтримайте всі емоції, які дитина може висловити або показати. Наприклад, ви можете сказати: «Я бачу, що ви боїтеся. Багато дітей відчувають страхи. Це дуже поширено після такого досвіду».

Деякі діти фізично реагують на неприсмії переживання. Якщо це станеться, ви можете пояснити: «Зазвичай тіло реагує, коли ви відчуваєте щось страшне. Наприклад, серце може почати битися швидше, може бути сухість у роті або руки і ноги німіють. У вас можуть бути болі. Ви також можете відчувати втому або злість». Дитина може менше турбуватися, якщо вона або він розуміють, що реакції її тіла нормальні.



НАВИЧКИ ДЛЯ ПІДТРИМУЮЧОГО СПІЛКУВАННЯ З ДІТЬМИ

5. Узагальнення

Узагальнення пов'язане із нормалізацією. Мета узагальнення полягає в тому, щоб допомогти дитині зрозуміти, що багато інших дітей відчувають ті ж почуття і реакції, що й вона. Це допомагає зменшити відчуття ізоляції і може дати надію. Наприклад, ви можете сказати: «Я знаю багатьох хлопчиків і дівчаток, які відчувають те ж, що і ви. Деякі з них вашого віку, а деякі старше. Я також знаю деяких дітей, які відчувають себе набагато краще, тому що почуття часто змінюються з часом».

В якості альтернативи ви можете сказати: «Я знаю одну дівчину, яка відчуває себе набагато краще після того, як вона поговорила зі своєю матір'ю про те, що її турбувало», або «Багато хлопчиків і дівчаток відчувають те ж, що і ви, коли вони зазнають те, що ви зазнали. Ваші реакції дуже схожі на реакції інших людей в тій же ситуації».



НАВИЧКИ ДЛЯ ПІДТРИМУЮЧОГО СПІЛКУВАННЯ З ДІТЬМИ

6. Тріангуляція

Іноді дітям, особливо дітям молодшого віку, дуже страшно розмовляти з незнайомцями. Якщо дитина не хоче говорити з вами безпосередньо, поговоріть з нею через іншу людину або за допомогою іграшки або інших предметів, які ви вважаєте підходящими (наприклад, за допомогою фотографії, дерева або людини з книги). Це називається тріангуляцією, тому що третя особа або об'єкт стає частиною розмови, а ви втрюх утворює трикутник. Це не загрозливий спосіб спілкування з дітьми, які ще не довіряють вам.

При використанні тріангуляції ви все одно повинні фокусуватися в першу чергу на дитині, щоб вона або він відчували, що ви зосереджені на них. Наприклад, якщо ви запитаете дитину, скільки їй років, і вона або він мовчить, ви можете сказати: «Може я замість цього запитати вашу маму?». Якщо дитина киває, запитайте дорослого.

Підтвердіть, що ви все ще зосереджуєтесь на дитині, знову подивившись на дитину і сказавши: «Ох, вам п'ять років?» Зрештою, навіть сама сором'язлива дитина зазвичай починає говорити, якщо вона або він відчуває себе в безпеці і захищено і трохи відволікається від її або його емоцій.

Якщо з дитиною немає її або його батьків, або опікунів, ви можете використовувати іграшку, наприклад, ляльку або плюшевого ведмедика для тріангуляції. Ви можете сказати: «Ваш плюшевий ведмедик виглядає втомленим, він, мабуть, пройшов довгий шлях сьогодні. Можливо, він хотів би трохи води. Хочеш води?»



НАВИЧКИ ДЛЯ ПІДТРИМУЮЧОГО СПІЛКУВАННЯ З ДІТЬМИ

7. Заспокоєння

Заспокоєння - одна з ключових цілей ППД. Коли діти, їх батьки або опікуни відчувають занепокоєння, заспокоїти їх - це одна із перших дій, які ви зробите.

Є кілька способів зробити це, і це включає в себе те, ЩО ви говорите, і ЯК ви це говорите: Використовуйте спокійний, низький, заспокійливий голос і не загрозливу мову тіла. Якщо дитина або батьки панікують, або здаються дезорієнтованими, спробуйте спонукати їх зосередитися на тому, що не завдає занепокоєння в найближчому оточенні. Наприклад, спробуйте переключити їхню увагу на те, що ви бачите або чуєте - з батьками ви можете прокоментувати звук або об'єкт в найближчому оточенні. Допоможіть батькам або дитині зменшити відчуття паніки чи занепокоєння, попросивши їх зосередитися на своєму диханні і спонукаючи їх дихати глибоко і повільно.

Якщо дитина негативно реагує, наприклад, агресію, ви можете спробувати заспокоїти ситуацію, підтвердити емоції дитини і спонукати дитину по-іншому впоратися з цим почуттям. Поясніть дитині, що ви розумієте її або його гнів, але також скажіть їй або йому, що це не допоможе відіграти ці почуття. Наприклад, ви можете допомогти уникнути потенційного конфлікту, сказавши: «Це нормально, коли ти сердитися, але, будь ласка, не бий інших, коли ти сердитися. Я тут, щоб подбати про тебе і захистити тебе і твоїх друзів».

Ще один спосіб заспокоєння - тип і можливість дитині або опікуну взяти час на те, щоб просто заспокоїтися. Добре дати людям деякий час після того, як вони зазнали чогось засмучуючого.

6. Розробка практичних прикладів

Створено групою № _____

Коротко опишіть кризову подію _____

Подумайте про ім'я дитини, що пережила кризову подію _____

Подумайте про ім'я опікуна, що пережив кризову подію, якщо він на місці _____

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

Дитина: _____

Опікун, якщо він присутній у сценарії _____

Подумайте про контекст (наприклад, обставини, час доби, особистій або суспільній ситуації, оточуючих і т. д.)

Опишіть дві реакції дитини:

1. _____

2. _____

Опишіть дві реакції опікуна, якщо він присутній:

1. _____

2. _____

7. Сценарій із запитаннями

Сценарій:

Автобус, що перевозив дітей та вчителів назад зі шкільної поїздки, потрапив в серйозну аварію дуже близько до школи, де його чекали директор, батьки і члени сім'ї. Учитель із автобуса зв'язався з директором, щоб розповісти йому про аварію. Двоє дітей і один із вчителів загинули, а інші отримали серйозні поранення. Коли директор поділився новинами з очікуючими батьками, вони запанікували і сіли в свої машини, щоб мчати до місця події. Вас викликали, щоб підготувати команду для виїзду на місце події, щоб надати ППД дітям, їхнім батькам та іншим особам, які забезпечують догляд.

Запитання:

1 Кому і яка допомога потрібна?

1 Кому ви надасте допомогу в першу чергу і чому?

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

Додаток IV: Форма оцінки тренінгу

ФОРМА ОЦІНКИ ТРЕНІНГУ ІЗ НАДАННЯ ППД ДІТЯМ					
	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 дітей на дистрес					
3.2 Я знаю, чим є перша психологічна допомога для дітей, а чим ні					
3.3 Я розумію три принципи дії: Дивитися, Слухати і Направляти при роботі з дітьми					
3.4 Я практикував/ла надання ППД дитині та опікуну, які знаходяться 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 моєму 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 для дітей					
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 для дітей – це те, що роблять тільки професіонали		
2. ППД означає попросити дітей або опікунів проаналізувати, що з ними сталося.		
3. ППД означає допомагати дітям і опікунам відчувати себе в безпеці і спокої.		
4. ППД не включає в себе допомогу у вирішення нагальних проблем, таких як вода, їжа, тимчасове місце перебування		
5. ППД означає допомогу людям в доступі до інформації, послуг і соціальної підтримки.		
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 для дітей – це те, що роблять тільки професіонали		
2. ППД означає попросити дітей або опікунів проаналізувати, що з ними сталося.		
3. ППД означає допомагати дітям і опікунам відчувати себе в безпеці і спокої.		
4. ППД не включає в себе допомогу у вирішення нагальних проблем, таких як вода, їжа, тимчасове місце перебування		
5. ППД означає допомогу людям в доступі до інформації, послуг і соціальної підтримки.		
6. Вміння піклуватися про власне емоційне благополуччя – необхідна якість для надання першої психологічної допомоги		

ДЛЯ ПОДАТОК:

ДЛЯ ПОДАТОК:

ДЛЯ ПОДАТОК:

