

Szkolenie z zakresu  
**pierwszej pomocy  
psychologicznej**

Dla stowarzyszeń Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężyca



MODUŁ 2

## Podstawy PFA

**Psychosocial Centre**



International Federation  
of Red Cross and Red Crescent Societies

**Szkolenie z zakresu pierwszej pomocy psychologicznej dla Stowarzyszeń Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężycza.  
Moduł 2. Podstawy PFA**

---

**Międzynarodowa Federacja Stowarzyszeń Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężycza  
Centrum Wsparcia Psychospołecznego**

Blegdamsvej 27

DK-2100 Kopenhaga

Dania

Tel. +45 35 25 92 00

e-mail: psychosocial.centre@ifrc.org

Strona internetowa: www.pscentre.org

Facebook: www.facebook.com/Psychosocial.Center

Twitter: @IFRC\_PS\_Centre

---

Program pierwszej pomocy psychologicznej dla Stowarzyszeń Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężycza został opracowany przez Centrum Wsparcia Psychospołecznego IFRC.

Obejmuje on:

- *Przewodnik po pierwszej pomocy psychologicznej dla stowarzyszeń Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężycza*
  - *Krótkie wprowadzenie do pierwszej pomocy psychologicznej dla stowarzyszeń Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężycza*
  - *Szkolenie z zakresu pierwszej pomocy psychologicznej dla Stowarzyszeń Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężycza:*
    - *Moduł 1. Wprowadzenie do PFA (4 do 5 godzin)*
    - *Moduł 2. Podstawy PFA (8 do 9 godzin)*
    - *Moduł 3. PFA dla dzieci (8 do 9 godzin)*
    - *Moduł 4: PFA w grupach – Wsparcie dla zespołów (21 godzin – trzy dni)*
- 

**Redaktorzy naczelni:** Louise Vinther-Larsen i Nana Wiedemann

**Autor:** Pernille Hansen

**Wsparcie dodatkowe:** Wendy Ager, Louise Juul Hansen, Mette Munk

**Recenzenci:** Wendy Ager, Ea Suzanne Akasha, Cecilie Alessandri, Eliza Cheung, Ziga Friberg, Ferdinand Garoff, Louise Juul Hansen, Sarah Harrison, Sara Hedrenius, Elfa Dögg S. Leifsdóttir, Maureen Mooney, Stephen Regel, Gurbinder Singh.

Pragniemy wyrazić wdzięczność Oddziałowi Chińskiego Stowarzyszenia Czerwonego Krzyża w Hongkongu za hojne wsparcie w organizacji szkoleń pilotażowych oraz za wkład i opinie na temat szkoleń i materiałów pisemnych. Chcielibyśmy również podziękować uczestnikom szkolenia pilotażowego *Modułu 4: PFA w grupach – Wsparcie dla zespołów* przeprowadzonego w Kopenhadze, w październiku 2018 r.

Chcielibyśmy podziękować Islandzkiemu Czerwonemu Krzyżowi i DANIDA za ich dofinansowanie i wsparcie w opracowaniu tych materiałów.

---

**Produkcja:** Pernille Hansen

**Projekt:** Michael Mossefin/Paramedia/12007

**Fotografia na pierwszej stronie:** Myanmar Red Cross Society / IFRC

**ISBN:** 978-87-92490-56-8

---

Wszelkie próby tłumaczenia lub adaptacji jakiegokolwiek części podręcznika pierwszej pomocy psychologicznej dla stowarzyszeń Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężycza należy konsultować z Centrum Wsparcia Psychospołecznego IFRC. Czekamy na Państwa komentarze, sugestie i opinie pod adresem: psychosocial.centre@ifrc.org

Centrum Wsparcia Psychospołecznego IFRC jest prowadzone i wspierane przez Duński Czerwony Krzyż.

© Centrum Wsparcia Psychospołecznego Międzynarodowej Federacji Stowarzyszeń Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężycza 2018

**Psychosocial Centre**



International Federation  
of Red Cross and Red Crescent Societies



MINISTRY OF  
FOREIGN AFFAIRS  
OF DENMARK  
*Danida*

# Spis treści

---

<b>Wprowadzenie .....</b>	<b>4</b>
Wprowadzenie .....	5
Jak korzystać z niniejszego podręcznika .....	6
Przygotowanie do szkolenia .....	6
Miejsce .....	6
Przygotowanie pomieszczenia .....	6
Materiały.....	7
Inne.....	7
Program szkolenia.....	7

---

<b>Program szkolenia .....</b>	<b>8</b>
Program szkolenia.....	9
Sesje szkoleniowe.....	10
1. Wprowadzenie.....	10
2. Czym jest PFA? .....	13
3. Zdarzenia wywołujące silny stres.....	14
4. Reakcje na zdarzenia wywołujące silny stres .....	15
5. Opracowanie studiów przypadku .....	17
6. „Patrz, słuchaj, połącz” .....	18
7. Scenki PFA z podziałem na role.....	24
8. Złożone sytuacje i reakcje .....	26
9. Dbanie o siebie .....	30
10. Zakończenie warsztatów .....	32

---

<b>Załączniki .....</b>	<b>33</b>
Załącznik A: Aktywizacja .....	34
Załącznik B: Przykładowe harmonogramy szkoleń .....	35
Załącznik C: Materiały szkoleniowe .....	37
1. Karty „Patrz, słuchaj, połącz” .....	37
2. Opracowanie studiów przypadku .....	39
3. Rozpoznawanie reakcji: Studium przypadku z pytaniami .....	40
4. Formularze informacji zwrotnej - odgrywanie ról.....	41
5. Dwa scenariusze z pytaniami .....	42
Załącznik D: Formularz oceny szkolenia .....	44

# Wprowadzenie



# Wprowadzenie

Szkolenie to zapoznaje uczestników z podstawami pierwszej pomocy psychologicznej (PFA). Zajęcia trwają od ośmiu do dziewięciu godzin i mogą być przeprowadzone w ciągu jednego długiego dnia LUB w ciągu 1,5 dnia. Wprowadzają w tematykę udzielania wsparcia w trudnych sytuacjach oraz dbania o siebie i swoje zdrowie psychiczne w kontekście pracy w stresujących warunkach. Są skierowane do wszystkich pracowników udzielających wsparcia psychospołecznego, wolontariuszy oraz innych osób zapewniających bezpośrednią opiekę i pomoc osobom poszkodowanym. Jego celem jest:

- poszerzenie wiedzy o reakcjach na silny stres
- wyjaśnienie czym jest a czym nie jest pierwsza pomoc psychologiczna
- zapoznanie się z trzema zasadami udzielania pierwszej pomocy psychologicznej: „Patrz, słuchaj, połącz”
- przećwiczenie udzielania PFA osobie znajdującej się w silnym stresie
- rozważenie złożonych reakcji i sytuacji
- podnoszenie świadomości na temat znaczenia dbania o siebie podczas pomagania innym.

Niniejszy moduł szkoleniowy jest jednym z czterech dotyczących pierwszej pomocy psychologicznej, dołączonych do zestawu materiałów na temat PFA. Obejmują one podręcznik wprowadzający, *Przewodnik po pierwszej pomocy psychologicznej dla stowarzyszeń Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężycy* i niewielką broszurę, *Krótkie wprowadzenie do pierwszej pomocy psychologicznej dla stowarzyszeń Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężycy*.

Cztery moduły szkoleniowe obejmują następujące zagadnienia:

MODUŁY SZKOLENIOWE				
	1: Wprowadzenie do PFA	2: Podstawy PFA	3: PFA dla dzieci	4: Pierwsza pomoc psychologiczna w grupach – wsparcie dla zespołów
Ile czasu to zajmuje?	4-5 godzin	8,5 godziny	8,5 godziny	21 godzin (trzy dni)
Do kogo jest skierowane to szkolenie?	Wszyscy pracownicy i wolontariusze Ruchu Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężycy	Pracownicy i wolontariusze z określoną wiedzą i doświadczeniem w udzielaniu wsparcia psychospołecznego	Pracownicy i wolontariusze, których praca wymaga interakcji z dziećmi i ich opiekunami	Managerowie i inne osoby, które zapewniają opiekę i wsparcie pracownikom i wolontariuszom
Na czym polega szkolenie?	Zapoznaje ono uczestników z podstawowymi umiejętnościami udzielania pierwszej pomocy psychologicznej	Wprowadza podstawowe umiejętności z zakresu pierwszej pomocy psychologicznej oraz przedstawia szereg sytuacji, z jakimi spotykają się osoby dorosłe, ich reakcje na kryzysy oraz sposoby właściwego reagowania przez osoby udzielające pomocy	Skupia się na reakcjach dzieci na stres oraz na komunikacji z dziećmi, ich rodzicami i opiekunami	Dotyczy ono udzielania pierwszej pomocy psychologicznej grupom osób, które wspólnie doświadczyły trudnego przeżycia, takim jak zespoły pracowników i wolontariuszy Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężycy







Każdy moduł szkoleniowy jest niezależny od pozostałych, z wyjątkiem *Modułu 4: PFA w grupach – wsparcie dla zespołów*, który wymaga wcześniejszego udziału w *Module 2: Podstawy PFA*.

## Jak korzystać z niniejszego podręcznika

Moduł ten przedstawia program szkolenia z zakresu podstawowych umiejętności udzielania pierwszej pomocy psychologicznej, który może być zrealizowany w ciągu 8,5 godziny. Wykorzystuje on szereg metod szkoleniowych, w tym prezentacje, aktywne dyskusje, odgrywanie scenek z podziałem na role oraz zajęcia grupowe i indywidualne.

Wykorzystaj swoje doświadczenie trenerskie, dostosowując szkolenie do potrzeb uczestników, z którymi pracujesz. Może to oznaczać na przykład dostosowanie planu szkolenia („kiedy”) lub niektórych z proponowanych metod szkoleniowych dla poszczególnych działań („jak”). Zalecamy jednak stosowanie różnych metod, aby zaspokoić potrzeby wszystkich typów słuchaczy i utrzymać aktywną i interesującą formę szkolenia. W szczególności zalecamy stosowanie bardziej aktywnych form szkolenia, takich jak odgrywanie ról, ponieważ ułatwiają one bardziej efektywną naukę.

W podręczniku stosowane są następujące ikony:

Ikona	Znaczenie ikony
	Czas potrzebny na daną czynność
	Cel czynności
	Potrzebne materiały
	Wystąpienie trenera
	Notatka trenera
	Slajd w programie PowerPoint

## Przygotowanie do szkolenia

Odpowiednie przygotowanie się do prowadzonego szkolenia sprawi, że przebiegnie ono sprawnie. Poniżej znajduje się lista kontrolna spraw do rozważenia przed rozpoczęciem zajęć.

### Miejsce

- Dojazd do obiektu, w tym pobliskie przystanki autobusowe lub kolejowe, parkingi, łazienki itp.
- Odpowiednia temperatura i oświetlenie w sali szkoleniowej, z możliwością zaciemnienia pomieszczenia w przypadku korzystania z projektora lub ekranu.

### Przygotowanie pomieszczenia

- Zastanów się, jak rozplanować układ sali, aby zachęcić do uczestnictwa i zapewnić komfort.
- Zadbaj o wystarczającą przestrzeń do przeprowadzenia kilku scenek jednocześnie (np. dla małych grup uczestników) lub dodatkowe pomieszczenia, z których będą mogli korzystać uczestnicy.
- Umieść zegar w miejscu widocznym dla wszystkich.

## Materiały

- Wydrukowane egzemplarze materiałów szkoleniowych i podręczników
- Długopisy lub ołówki
- Biała tablica lub flipcharty ze stojakiem
- Markery
- Komputer i rzutnik, jeśli używane będą filmy i slajdy PowerPoint.

## Inne

- Zaplanuj przekąski, wodę, herbatę i kawę lub posiłki, jeśli będą one zapewnione.
- Zastanów się, czy potrzebujesz drugiego moderatora lub kogoś, kto wesprze Cię w zarządzaniu czasem, organizacji pór posiłków, lub będzie zapisywał najważniejsze punkty dyskusji w grupach na tablicy lub flipcharcie.
- Zdolność moderowania oraz dobra komunikacja między trenerami przynoszą uczestnikom korzyści w postaci zdobytej wiedzy.

## Program szkolenia

Niniejszy program szkoleniowy zawiera propozycje ćwiczeń, wraz z niezbędnymi materiałami oraz określa czas trwania wszystkich działań. Nie obejmuje on przerw i posiłków, aktywizacji itp. Stwórz swój własny harmonogram i zaplanuj program tak, aby odpowiadał na potrzeby grupy. Załącznik A zawiera przykłady aktywizacji, a Załącznik B - dwa przykładowe harmonogramy szkolenia.



### Prowadzenie ćwiczeń z podziałem na role

Istnieją dwa rodzaje ćwiczeń z podziałem na role. Pierwszy z nich to „scenki demonstracyjne” w których trenerzy sami odgrywają rolę osób udzielających pomocy PFA osobie znajdującej się w trudnej sytuacji. Drugi rodzaj to „aktywne odgrywanie ról” podczas którego uczestnicy ćwiczą udzielanie PFA osobie znajdującej się w trudnej sytuacji. Postaraj się wykorzystać oba rodzaje ćwiczeń z podziałem na role.

**Scenki demonstracyjne:** Pomocne może być dwukrotne zademonstrowanie odgrywania ról na tym samym przykładzie. Za pierwszym razem możesz odegrać rolę słabszego wykorzystania zdolności PFA i typowych błędów, a za drugim razem możesz zaprezentować lepsze wykorzystanie zdolności PFA. Może to pomóc uczestnikom dowiedzieć się, co należy robić, a czego należy unikać przy udzielaniu PFA.

**Przykłady przypadków** do wykorzystania podczas aktywnego odgrywania scenek znajdują się w Załączniku C. Zawierają one podstawowe informacje o osobach znajdujących się w niebezpieczeństwie, ale jest to jedynie propozycja, co oznacza, że nie określają szczegółowo, w jaki sposób uczestnik reaguje lub odpowiada. Dostosuj przykłady przypadków do kontekstu kulturowego i społecznego, w którym pracujesz.

**Wskazówki do ćwiczeń z aktywnym odgrywaniem ról:** Zachęć uczestników do wyobrażenia sobie, że doświadczają sytuacji i reakcji opisanych w przykładach, tak aby mogli odpowiadać na pytania osoby udzielającej pomocy i działać realistycznie. Poinformuj osoby odgrywające role osób potrzebujących pomocy, że powinni spróbować udawać, że zapomnieli, co wiedzą o PFA. Nie powinny one również utrudniać pracy osobom udzielającym pomocy. Może to być frustrujące i przeszkadzać w nauce.

# Program szkolenia






# Program szkolenia

## Moduł 2: Podstawy PFA

Ćwiczenie	Czas (min.)	Materiały
<b>1. Wprowadzenie</b>	<b>45</b>	Kopie Załącznika C. 1. Karty „Patrz, słuchaj, połącz”
1.1 Wprowadzenie do szkolenia	10	Flipchart z zapisanym programem szkolenia (lub jego kopie dla każdego uczestnika)
1.2 Gra wprowadzająca	25	Papier i długopisy
1.3 Program szkolenia	5	Flipchart i markery, taśma lub pinezki
1.4 Zasady ogólne	5	
<b>2. Czym jest PFA?</b>	<b>20</b>	Flipcharty z listą tego, czym jest i czym nie jest PFA
<b>3. Zdarzenia wywołujące silny stres</b>	<b>15</b>	Papier do flipchartu, karteczki samoprzylepne i markery
<b>4. Reakcje na zdarzenia wywołujące silny stres</b>	<b>20</b>	Flipcharty i markery Przygotowany flipchart podzielony na cztery sekcje zatytułowane „behawioralne” „emocjonalne” „fizyczne” i „myśli”
<b>5. Opracowanie studiów przypadku</b>	<b>15</b>	Kopie Załącznika C. 1. Karty „Patrz, słuchaj, połącz” Papier i długopisy Kopie Załącznika C. 2. Opracowanie studiów przypadku
<b>6. Patrz, słuchaj, połącz</b>	<b>135</b>	
6.1 Omówienie zasad działania	20	Kopie Załącznika C: 1. Karty „Patrz, słuchaj, połącz”
6.2 PATRZ	15	Przygotuj różne materiały do prezentacji grup (papier do flipchartu i markery, długopisy i papier, itp.)
6.3 Rozpoznawanie, kto potrzebuje pomocy i rozpoznawanie reakcji emocjonalnych	20	Kopie Załącznika C. 3. Rozpoznawanie reakcji: Studium przypadku z pytaniami
6.4 SŁUCHAJ	15	Karteczki samoprzylepne w dwóch różnych kolorach i długopisy
6.5 Uspokajanie osób w silnym stresie	10	Papier do flipchartu i markery
6.6 Aktywne słuchanie	25	
6.7 POŁĄCZ	15	
6.8 Łączenie osób z siecią pomocy i wsparcia	15	
<b>7. Scenki PFA z podziałem na role</b>	<b>60</b>	Studia przypadku opracowane przez grupy w sesji 5 oraz kopie Załącznika C. 4. Formularze informacji zwrotnej – odgrywanie ról
<b>8. Złożone sytuacje i reakcje</b>	<b>120</b>	
8.1 Przykłady złożonych reakcji i sytuacji	60	Flipchart i markery Kopie podręcznika wprowadzającego, <i>Przewodnik po pierwszej pomocy psychologicznej dla stowarzyszeń Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężyca</i> LUB ksero-kopie działu podręcznika dotyczącego złożonych reakcji.
8.2 Triaż psychospołeczny	30	
8.3 Skierowanie po profesjonalną pomoc	5	
8.4 Wyzwania, jakie mogą pojawić się przy udzielaniu PFA	25	Kopie Załącznika C: 5. Dwa scenariusze z pytaniami Aktualne informacje o lokalnych punktach skierowań, jeśli są dostępne
<b>9. Dbanie o siebie</b>	<b>45</b>	
9.1 Dbanie o siebie przed i po udzieleniu PFA	35	Flipchart i markery
9.2 Ćwiczenie oddechowe	10	
<b>10. Zakończenie warsztatów</b>	<b>15</b>	Kopie Załącznika D: Formularz oceny szkolenia

## Sesje szkoleniowe

 **Przed rozpoczęciem szkolenia przygotuj karty „Patrz, słuchaj, połącz”.**  
**Po przybyciu na miejsce rozdaj każdemu uczestnikowi jedną z kart.**  
**Powiedz im, że zostaną one wykorzystane później.**

### 1. Wprowadzenie



SLAJD 1




Powitanie uczestników i omówienie celów szkolenia.  
 Stworzenie pozytywnego i bezpiecznego środowiska do nauki.



Kopie Załącznika C. 1. Karty „Patrz, słuchaj, połącz”  
 Flipchart z zapisanym programem szkolenia lub jego kopie dla każdego uczestnika  
 Papier i długopisy  
 Flipchart i markery, taśma lub pinezki

#### 1.1 Wprowadzenie do szkolenia

1. Powitaj wszystkich uczestników szkolenia i przedstaw moderatorów. Poproś uczestników, aby dobrali się w pary z kimś, kogo nie znają i przedstawili się sobie nawzajem. Poproś uczestników o omówienie, czym jest w ich opinii pierwsza pomoc psychologiczna (PFA).
2. Po kilku minutach poproś pary, aby połączyły się w małe grupy - w zależności od liczby uczestników, dwie pary tworzą grupę czteroosobową lub trzy pary tworzą grupę sześciuosobową.
3. Daj każdej grupie papier i długopisy, poproś, aby uczestnicy najpierw przedstawili się, a następnie przedyskutowali swoje wyobrażenia odnośnie tego, czym jest PFA i ustalili definicję, którą przedstawią całej grupie.
4. Po kilku minutach poproś uczestników, aby przedstawili swoje podsumowanie - definicję PFA.
5. Podsumuj ich odpowiedzi, mówiąc:
 

 *Pierwsza pomoc psychologiczna to zestaw umiejętności i zachowań umożliwiających pomoc osobom znajdującym się w ciężkiej sytuacji życiowej, które potrzebują wsparcia, aby poradzić sobie z trudnościami i wyzwaniem. Kiedy już nauczysz się tych umiejętności, będziesz mógł je wykorzystać zarówno w życiu osobistym i zawodowym, a także przy reagowaniu na zdarzenia kryzysowe.*
6. Poproś uczestników o podanie przykładowych sytuacji, w których ktoś może potrzebować pierwszej pomocy psychologicznej.

Przykładem może być sytuacja, gdy ktoś:

- dowiaduje się, że cierpi na poważną chorobę
- uczestniczy w wypadku samochodowym
- jest napadnięty lub doświadcza innych form przemocy
- jest świadkiem czegoś przerażającego lub traumatycznego
- doświadcza katastrofy, takiej jak trzęsienie ziemi lub powódź
- traci bliską osobę.

7. Podkreśl, że stresujące sytuacje mogą mieć wymiar indywidualny i osobisty, np. gdy ktoś przeżywa rozwód lub stracił bliską osobę. Mogą to jednak być również wydarzenia masowe, które dotyczą łącznie wielu ludzi, na przykład w wyniku klęski żywiołowej lub katastrofy spowodowanej przez człowieka.
8. Kontynuuj, wyjaśniając:



*Kiedy doświadczamy przerażających lub stresujących wydarzeń, reagujemy naszym ciałem, myślami i uczuciami. Jest to naturalne. Ważne jest, abyśmy to rozumieli. Każdy człowiek reaguje, gdy doświadcza czegoś stresującego i trudnego. Większość ludzi dochodzi do siebie po trudnych doświadczeniach samodzielnie lub z pomocą przyjaciół, rodziny lub innych osób. Pierwsza pomoc psychologiczna wymaga wiedzy o powszechnych reakcjach na trudne sytuacje i o tym, jak pomóc ludziom poradzić sobie z tymi reakcjami.*

*Pierwsza pomoc psychologiczna może pomóc osobom znajdującym się w trudnej sytuacji lepiej radzić sobie pod względem emocjonalnym i praktycznym, a tym samym zmniejszyć negatywne skutki zdarzeń kryzysowych. Dziś zapoznamy się z typowymi reakcjami na stresujące zdarzenia. Omówimy także trzy zasady działania: Patrz, Słuchaj, Połącz, a także będziemy mieli okazję przećwiczyć wybrane umiejętności potrzebne do udzielenia komuś PFA, takie jak: uspokajanie osoby w silnym stresie i aktywne słuchanie. Dowiesz się również, jak i kiedy kierować poszkodowanych po pomoc do innych instytucji.*

*Niektóre osoby mogą potrzebować więcej pomocy, niż może zaoferować pierwsza pomoc psychologiczna. Częścią nauki umiejętności udzielania pierwszej pomocy psychologicznej jest nauka rozpoznawania, kiedy ktoś potrzebuje innego rodzaju pomocy. Porozmawiamy o nich więcej w dalszej części spotkania.*

## 1.2 Gra wprowadzająca

1. Wyjaśnij, że teraz zagrać w małą grę, aby uczestnicy mogli dowiedzieć się czegoś więcej o sobie nawzajem.
2. Poproś wszystkich, aby przeszli się po sali i PATRZYLI, szukając dwóch osób, z którymi mają coś wspólnego. Przykładowo, mogą nosić koszulkę tego samego koloru, mieć włosy lub oczy tego samego koloru itp.
3. Kiedy każdy dołączy do grupy trzech (lub czterech) osób, daj im kilka minut na rozmowę i poznanie się nawzajem. Teraz poproś ich o wybranie jednej osoby, która przedstawi wszystkie te trzy lub cztery osoby całej grupie. Grupa musi zdecydować, kto ich przedstawi i co chce, aby ta osoba o nich opowiedziała.
4. Zaproś grupy z powrotem do kręgu i poproś wybraną osobę, aby przedstawiła wszystkich członków swojej małej grupy, w tym siebie, całej dużej grupie.
5. Ostatnim ich zadaniem jest stworzenie kręgu wspólnych zainteresowań. Pierwsza osoba odwraca się do swojego sąsiada i opowiada o czymś, co lubi robić. Wymienia swoje zainteresowania do chwili, kiedy słuchacz powie: „To nas łączy”
6. Przykładowo: Joe mówi do Bena: „Lubię czytać” Ben mówi: „To nas łączy” Następnie zwraca się do Jane i mówi: „Lubię spacerować” Jane mówi: „To nas łączy” Ona zwraca się do Susan i mówi: „Lubię oglądać telewizję” Susan mówi: „Nie lubię telewizji” Jane próbuje jeszcze raz i mówi: „Lubię słuchać muzyki” Susan mówi: „To nas łączy” Susan zwraca się do Toma i mówi: „Lubię...” itd.
7. Kiedy krąg wspólnych zainteresowań zostanie zamknięty, zakończ ćwiczenie wyjaśniając, że właśnie przećwiczyli trzy podstawowe zasady działania w ramach pierwszej pomocy psychologicznej: „PATRZ, SŁUCHAJ i POŁĄCZ” Najpierw musieli PATRZEĆ na innych, szukając czegoś, co ich łączyło. Następnie musieli SŁUCHAĆ siebie nawzajem, uzgadniając, kto ich przedstawi i co powie. I wreszcie, stworzyli krąg wspólnych zainteresowań, który POŁĄCZYŁY ich wszystkich razem.

### 1.3 Program szkolenia

1. Zapoznaj się z programem szkolenia na ten dzień i krótko omów poszczególne sesje. Podaj informacje praktyczne, takie jak czas rozpoczęcia i zakończenia zajęć, przerwy na posiłki, gdzie znajdują się toalety itp.
2. Wyjaśnij, że to szkolenie dotyczy podstaw PFA. Wprowadza ono w tematykę udzielania wsparcia w trudnych sytuacjach oraz dbania o siebie i swoje zdrowie psychiczne w kontekście pracy w stresujących warunkach. Powiedz uczestnikom, że istnieją inne moduły szkoleniowe PFA, w tym jeden dotyczący *PFA dla dzieci* i jeden o *PFA w grupach - wsparcie dla zespołów*. Wyjaśnij, jakie rozwiązania są oferowane w ramach tych modułów. Powiedz uczestnikom, że *Moduł 4: PFA w grupach – wsparcie dla zespołów* jest oferowany tylko osobom, które ukończyły moduł 2 (niniejszy moduł).

### 1.4 Zasady ogólne

1. Wyjaśnij, że ważne jest, aby grupa uzgodniła podstawowe zasady szkolenia, co pozwoli stworzyć bezpieczne środowisko, w którym każdy będzie czuł się komfortowo uczestnicząc i dzieląc się swoimi doświadczeniami.
2. Podziel uczestników na cztery grupy i daj każdej grupie papier oraz długopisy. Daj im 30 sekund na zapisanie zasad, które w ich opinii są ważne podczas tego szkolenia.
3. Po upływie 30 sekund poproś wszystkich członków grupy z wyjątkiem dwóch, aby przeszli do innej grupy. Lista podstawowych zasad powinna być pozostawiona na stole.
4. Daj nowym grupom 20 sekund na zapoznanie się z zasadami i dodanie tych, których ich zdaniem brakuje.
5. Powtórz ten ruch – pozostawiając po dwie osoby w każdej z grup – i daj ostatnim grupom 15 sekund na przejrzenie list i dodanie zasad, których ich zdaniem brakuje.
6. Teraz poproś grupy o uwagi. Ich listy powinny być prawie takie same, ponieważ prawie wszyscy byli w grupach razem. Sporządź na flipcharcie jedną listę z wszystkimi uzgodnionymi zasadami.

Przykłady dobrych zasad podstawowych są następujące:

- Wyłączenie telefonów komórkowych podczas szkolenia.
  - Dbanie o punktualność. Należy rozpoczynać i kończyć pracę punktualnie, wracać punktualnie z przerwy.
  - Nie należy przerywać.
  - Szacunek dla siebie nawzajem, w tym dla granic osobistych.
  - Każdy jest zachęcany do podzielenia się swoim punktem widzenia, ale nie wywiera się na nikogo presji, aby zabrał głos.
  - Uważne słuchanie.
  - Kiedy inni dzielą się swoimi doświadczeniami, nie oceniaj ich.
  - Poinformuj moderatorów o wszelkich trudnościach.
  - Zachęcamy do zadawania pytań.
  - Należy zachować w tajemnicy wszystko, co zostanie ujawnione w grupie.
7. Upewnij się, że poufność jest uwzględniona. Podkreśl, jak ważne jest, aby informacje osobiste przekazywane podczas szkolenia pozostały w obrębie grupy i aby nie omawiać ich ani nie ujawniać innym osobom spoza grupy. Sprzyja to otwartej atmosferze zaufania i sprawia, że uczestnicy czują się komfortowo i bezpiecznie, dzieląc się osobistymi historiami i uczuciami. Poproś wszystkich o podniesienie ręki na znak, że zgadzają się z podstawowymi zasadami.
  8. Powiedz uczestnikom, że nie muszą brać udziału we wszystkich zajęciach. Jeśli czują się niezręcznie uczestnicząc w danym ćwiczeniu, mogą się wycofać i obserwować.
  9. Wywieś listę podstawowych zasad w dobrze widocznym miejscu podczas warsztatów.

## 2. Czym jest PFA?



SLAJD 2-4



Podkreślenie, czym jest i czym nie jest PFA.



Przygotowane flipcharty z listą tego, czym jest i czym nie jest PFA

1. Powiedz uczestnikom, że przeczytasz kilka różnych stwierdzeń dotyczących PFA, które są prawdziwe lub fałszywe. Jeśli uważają, że dane stwierdzenie jest prawdziwe, niech wstaną, a jeśli uważają, że jest fałszywe, niech usiądą.
2. Odczytaj stwierdzenia z poniższej listy, zaczynając za każdym razem od „PFA jest... (nawet te fałszywe)”. Postaraj się mieszać stwierdzenia prawdziwe i fałszywe. Kiedy przeczytasz zdanie, a uczestnicy dokonają wyboru, czy chcą usiąść czy wstać, poproś ochotników o wyjaśnienie, dlaczego zdecydowali się usiąść lub wstać. Zapytaj, czy ktoś ma pytania dotyczące danego stwierdzenia, zanim przejdiesz do kolejnego. Upewnij się, że wszyscy rozumieją, dlaczego poszczególne stwierdzenia są prawdziwe lub fałszywe.
3. Pokaż flipcharty lub slajdy prezentacji PowerPoint z dwoma różnymi listami „PFA jest...” i „PFA nie jest...”



### PFA to... (PRAWDA)

- PFA to wspieranie kogoś w sytuacji kryzysowej i pomoc w odzyskaniu poczucia bezpieczeństwa i spokoju
- ocena potrzeb i problemów
- ochrona ludzi przed dalszymi zagrożeniami
- udzielanie wsparcia emocjonalnego
- pomoc w zaspokojeniu najpilniejszych podstawowych potrzeb, takich jak żywność i woda, koc lub tymczasowe schronienie
- udzielanie ludziom pomocy w dostępie do informacji, usług i wsparcia społecznego.

### PFA to nie... (FAŁSZ)

- coś, czym zajmują się tylko profesjonalści
- profesjonalne doradztwo lub terapia
- nakłanianie do szczegółowego omówienia wydarzenia, które spowodowało cierpienie
- prośenie kogoś o przeanalizowanie tego, co mu się przydarzyło
- wywieranie nacisku na kogoś w celu uzyskania szczegółów na temat tego, co się stało
- wywieranie presji na ludzi, aby dzielili się swoimi uczuciami i reakcjami na dane wydarzenie.

4. Podkreśl, że podczas udzielania komuś pomocy PFA ważne jest, aby zachowywać się w sposób respektujący bezpieczeństwo, godność i prawa osób, którym udzielana jest pomoc.
5. Poproś uczestników o podanie przykładów respektowania bezpieczeństwa, godności i praw człowieka. Przeanalizuj różne punkty wymienione poniżej dla każdego z nich:

**BEZPIECZEŃSTWO**

Unikaj narażania ludzi na dalsze ryzyko w wyniku swoich działań.

Upewnij się w miarę swoich możliwości, że osoby, którym pomagasz są bezpieczne i chroń je przed krzywdą fizyczną lub psychiczną.

**GODNOŚĆ**

Traktuj ludzi z szacunkiem i zgodnie z ich normami kulturowymi i społecznymi.

**PRAWA**

Upewnij się, że ludzie mają dostęp do pomocy na sprawiedliwych zasadach i bez dyskryminacji.

Pomóż ludziom w dochodzeniu swoich praw i uzyskaniu dostępu do wsparcia.

Działaj tylko w najlepszym interesie osoby, z którą się stykasz.

**3. Zdarzenia wywołujące silny stres**

Omówienie, jakie rodzaje zdarzeń mogą doprowadzić do tego, że ktoś będzie potrzebował PFA.



Papier do flipchartu, karteczki samoprzylepne i markery



**Karteczki samoprzylepne zostaną wykorzystane do odgrywania scenek w dalszej części szkolenia.**


1. Poproś uczestników o zastanowienie się w ciszy nad przykrą i trudną sytuacją, w której potrzebowali pomocy od innych lub nad sytuacją, w której pomogli komuś poradzić sobie z problemami.
2. Zaprosz uczestników do przeprowadzenia burzy mózgów na temat tego, jakie rodzaje sytuacji prowadzą do odczuwania silnego stresu, kiedy potrzebujemy pomocy innych. Poproś ochotników o zapisanie wszystkich propozycji na karteczkach samoprzylepnych – po jednym przykładzie na karteczce. Poproś ich o podsumowanie tego, co mówią uczestnicy, tak aby przykłady na karteczkach samoprzylepnych były jednym słowem lub zwrotem. Postaraj się uzyskać co najmniej dziesięć przykładów.

Oto kilka przykładów:

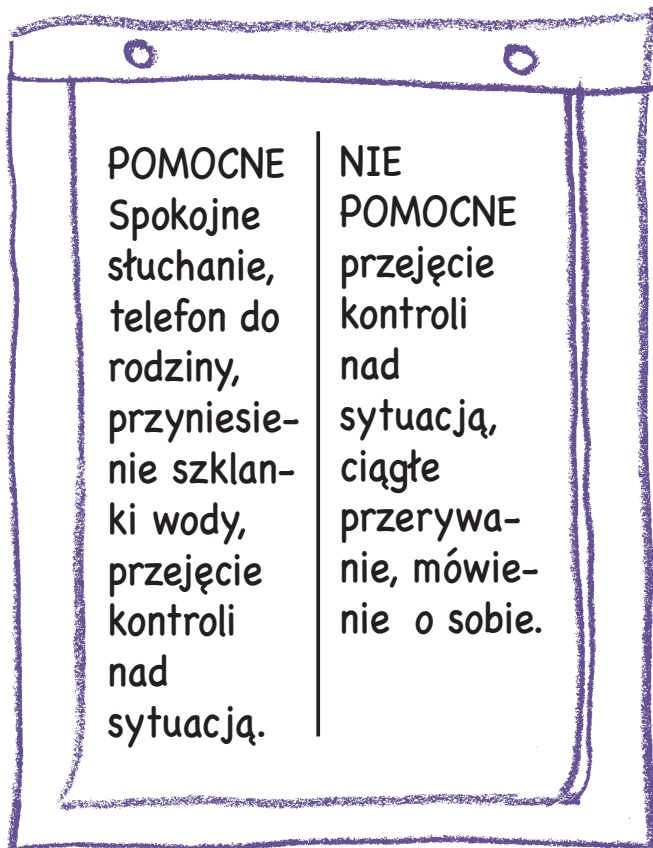
- rozwód
- utrata pracy
- przemoc
- śmierć w rodzinie
- diagnoza raka
- klęski żywiołowe
- wypadek samochodowy.

3. Umieść karteczki samoprzylepne na flipcharcie lub na części ściany. Dodać nagłówek: „Zdarzenia wywołujące silny stres”
4. Podkreśl, że zdarzenia wywołujące silny stres mogą mieć wymiar indywidualny i osobisty, na przykład rozwód, utrata bliskiej osoby lub bycie świadkiem zdarzenia, takiego jak wypadek samochodowy. Mogą to jednak być również większe, wydarzenia masowe, które dotyczą łącznie wielu ludzi, na przykład w wyniku klęski żywiołowej lub katastrofy spowodowanej przez człowieka.

5. A teraz mów dalej:

 Istnieją pewne reakcje na stresujące wydarzenia, które są bardziej pomocne niż inne. Czy przychodzą wam na myśl przykłady, kiedy ktoś wam pomógł lub kiedy wy pomogliście komuś? Jakie zachowanie lub reakcja były pomocne dla osoby znajdującej się w trudnej sytuacji?

6. Zapisz odpowiedzi uczestników na flipcharcie w dwóch kolumnach, jak przedstawiono tutaj.  
Po wymienieniu przykładów pomocnych zachowań i reakcji poproś uczestników, aby pomyśleli o reakcjach lub zachowaniach, które nie są pomocne.
7. Wykorzystaj odpowiedzi do dyskusji na temat tego, jak różne rozwiązania są pomocne w różnych sytuacjach i dla różnych osób. Osoba w stanie szoku może uznać za pomocne, gdy przyjaciel przejmie kontrolę nad sytuacją i zajmie się sprawami praktycznymi. Jednak inna osoba może uznać, że to samo działanie nie jest pomocne, ponieważ sprawia ono, że czuje się ona bezsilna i nie jest w stanie sobie poradzić.



## 4. Reakcje na zdarzenia wywołujące silny stres

PP

SLAJD 5



Omówienie, w jaki sposób ludzie reagują na stresujące wydarzenia.




Flipcharty, markery

Przygotowany flipchart podzielony na cztery sekcje zatytułowane „behawioralne” „emocjonalne” „fizyczne” i „myśli”

1. Podziel uczestników na trzy grupy i poproś o jednego ochotnika z każdej grupy.
2. Nadaj tym trzem osobom różne tożsamości w następujący sposób:

Na przykład, jeden może być pięcioletnią dziewczynką (X), inny 25-letnim mężczyzną (Y), a jeszcze inny 70-letnią kobietą (Z). Nadaj im imiona pasujące do lokalnego kontekstu.

3. Pomyśl o przykładzie przykrego wydarzenia, do którego grupa może się łatwo odnieść.  
Na przykład, że uczestniczyli w wypadku samochodowym.  
Możesz powiedzieć:

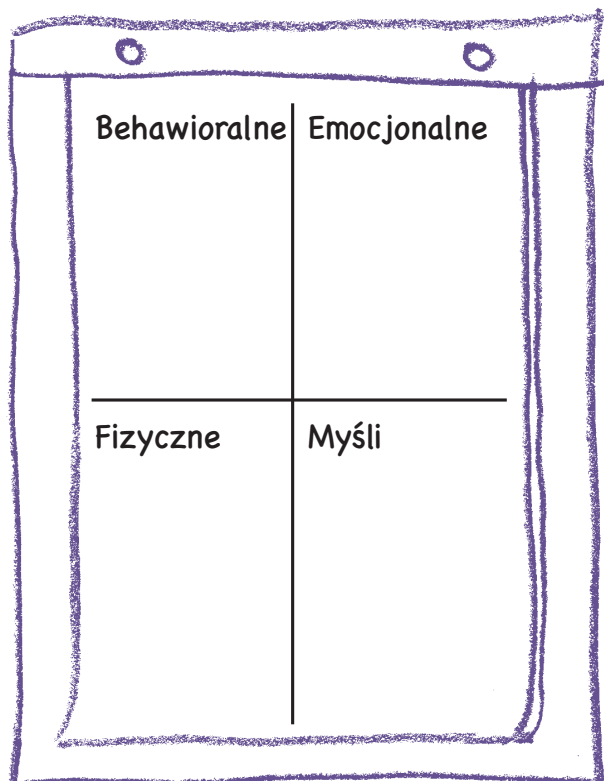
 Oto Fredericka, która ma pięć lat, jej ojciec, Anton, który ma 25 lat i babcia Diane, która ma 70 lat. Mieli wypadek samochodowy, w którym zginęła matka Fredericki.

4. Zob. wskazówki w ramce.

PP

**Poproś każdą grupę o przedyskutowanie poniższych pytań dotyczących tych trzech osób:**

- Jak sądzicie, jak zareagowałyby te trzy osoby w tej sytuacji?
- Jak zazwyczaj reagują ludzie, gdy są w kryzysowej sytuacji?
- Czy wszyscy reagują w ten sam sposób?
- Jak zareaguje Fredericka, w porównaniu do Antona czy Diane?



5. Po kilku minutach poproś o informacje zwrotne. Zapisz przykładowe reakcje w odpowiedniej rubryce na przygotowanym flipcharcie.

Wykorzystaj odpowiedzi uczestników do wykazania, że reakcje ludzi na stresujące wydarzenia:

- **są różne w zależności od osoby:**

Na przykład, dwie osoby, które doświadczyły tego samego przykrego wydarzenia, mogą zareagować zupełnie inaczej. Podczas gdy jedna osoba może się załamać i trudno będzie jej sobie poradzić, inna może stać się bardzo praktyczna i przystąpić do działania.

- **zmieniają się z czasem:** Przykładowo, niektóre osoby mają bardzo silne reakcje bezpośrednio po zdarzeniu, ale z czasem mogą one ustępować i stawać się mniej dotkliwe. Inni nie reagują w bezpośrednim następstwie zdarzenia, ale ich reakcje zaczynają się kilka dni, a nawet tygodni później.

- **nie zawsze są takie, jakich oczekujemy:** Na przykład, niektórzy ludzie są bardzo spokojni po stresującym wydarzeniu, mimo że inni oczekują od nich silnych reakcji. Ktoś może stać się bardzo zły, kiedy inni oczekują, że będzie smutny.

6. Zapytaj uczestników, co ich zdaniem wpływa na reakcje ludzi. Wypisz różne wymienione czynniki na flipcharcie zatytułowanym: „Co wpływa na różnice w reakcjach?” Upewnij się, że uwzględnione zostały następujące punkty:

- wiek osób
- kiedy zdarzenie miało miejsce (reakcje natychmiastowe i późniejsze)
- co się stało – charakter i powaga zdarzenia
- jak długo trwało dane zdarzenie
- ich doświadczenia z wcześniejszymi trudnymi przeżyciami
- wsparcie, które otrzymują
- ich stan zdrowia
- historia problemów ze zdrowiem psychicznym w rodzinie i w życiu osobistym
- kontekst kulturowy i tradycje.

7. Podkreśl, że nie ma jednej standardowej reakcji na traumatyczne lub stresujące doświadczenia.

8. Zakończ ćwiczenie mówiąc:



Większość ludzi, którzy doświadczają kryzysów lub traumatycznych wydarzeń, przechodzi przez to, co nazywa się „Naturalnymi reakcjami na nienormalne wydarzenia” i dobrze sobie radzi, zwłaszcza jeśli może zaspokoić swoje podstawowe potrzeby i otrzymać wsparcie od ludzi wokół siebie. Niektórzy jednak mogą mieć bardzo silne reakcje i potrzebują specjalistycznej pomocy. W dalszej części dnia porozmawiamy o tym, jak rozpoznać typowe reakcje i bardziej poważne reakcje.



## 5. Opracowanie studiów przypadku



SLAJD 6

15



Opracowanie studiów przypadku jako podstawy dla dzisiejszej scenki PFA z podziałem na role.



Kopie Załącznika C. 1. Karty „Patrz, słuchaj, połącz”

Papier i długopisy

Kopie Załącznika C. 2. Opracowanie studiów przypadku

- Wyjaśnij, że to ćwiczenie opiera się na pracy w małych grupach. Poproś uczestników o wyjęcie karty Patrz, Słuchaj, Połącz, którą otrzymali na początku szkolenia. Na każdej karcie znajduje się numer. Poproś wszystkich, aby wstali i nie mówiąc nic, znaleźli dwie inne osoby z tym samym numerem. Te trzyosobowe grupy utworzą małe grupy do tego ćwiczenia.
- Poproś uczestników, aby usiedli w swoich grupach - jedyńki siedzą razem, dwójki razem, trójki razem i tak dalej. Wyjaśnij, że w dalszej części szkolenia będziesz odnosił się do tych grup jako do ich „grup z numerami”
- Wyjaśnij, że będą mieli dziesięć minut na opracowanie studium przypadku, które inna grupa wykorzysta do zagrania scenki. Zanim zaczną, rozdaj każdej grupie kopie szablonu do opracowania studium przypadku.
- Zapoznaj się z szablonem i wyjaśnij, jakie kroki należy podjąć, aby opracować studium przypadku.
- Kiedy grupy wykonają swoje zadanie, zbierz ich studia przypadków i zachowaj je do późniejszego odgrywania scenek. Sprawdź, czy numery grup są zapisane na kartkach.



### Etapy przygotowania studium przypadku

- Wybierz jedną z karteczek samoprzylepnych przygotowanych w *Ćwiczeniu 3 Zdarzenia wywołujące silny stres*. Zabierz karteczkę samoprzylepną z powrotem do swojej małej grupy.
- Zadecyduj, kim może być osoba znajdująca się w silnym stresie. Może to być dziecko lub dorosły. Nadaj im imiona i wymyśl jakieś informacje o nich, które osoba udzielająca PFA prawdopodobnie będzie musiała znać, takie jak płeć, wiek, itp.
- Podaj informacje o kontekście, który będzie stanowił tło dla odgrywanej scenki. Na przykład, czy znajdujemy się na wsi czy w mieście? Jaka jest pora dnia? Czy w pobliżu są inni ludzie? Czy dana osoba jest sama, czy z innymi?
- Przedyskutuj w małych grupach, jakiego rodzaju reakcje może mieć dana osoba/y w stresie. Przeprowadź burzę mózgów i zanotuj jak najwięcej reakcji na osobnej kartce papieru. Następnie jako grupa wybierzcie cztery z tych reakcji i dodajcie je do szablonu.
- Poświęć kilka minut na ponowne przejście szczegółów. Upewnij się, że podałeś wszystkie informacje potrzebne do tego, aby studium przypadku mogło być wykorzystane w realistycznym odegraniu scenki.

## 6. „Patrz, słuchaj, połącz”



SLAJD 7-10



Zapoznanie się z trzema zasadami działania: Patrz, Słuchaj, Połącz.



Kopie Załącznika C: 1. Karty „Patrz, słuchaj, połącz”

Przygotuj różne materiały do prezentacji grup z numerami (papier do flipchartu i markery, długopisy i papier, itp.)

Kopie Załącznika C: 3. Rozpoznawanie reakcji: Studium przypadku z pytaniami  
Karteczki samoprzylepne w dwóch różnych kolorach i długopisy

Papier do flipchartu i markery



W podręczniku wprowadzającym, *Przewodnik po pierwszej pomocy psychologicznej dla stowarzyszeń Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężycy* odczytaj wyjaśnienie zasad działania: Patrz, Słuchaj, Połącz.

### 6.1 Omówienie zasad działania



1. Poproś uczestników, aby wyjęli swoje karty z zasadami PFA i utworzyli trzy grupy w zależności od tego, czy na swoich kartach mają napis Patrz, Słuchaj czy Połącz.
2. Poproś uczestników, aby w swoich trzech grupach przyjrzeni się działaniom zapisanym na odwrocie kart. Poproś ich o przedyskutowanie, co każde z tych działań może oznaczać w kontekście reakcji osoby udzielającej pomocy. Poproś ich również o przedyskutowanie, czy działania te powinny być wykonywane w jakiejś szczególnej kolejności.
3. Następnie poproś każdą z grup z numerami o przygotowanie krótkiej prezentacji. Każda grupa (grupa PATRZ, grupa SŁUCHAJ i grupa POŁĄCZ) powinna:
  - wymienić czynności związane z ich zasadą działania
  - wyjaśnić, co mogą one oznaczać w kontekście tego, co osoba pomagająca może zrobić w ramach reakcji oraz
  - wymienić, w jakiej kolejności - jeśli w ogóle - mają być wykonane te działania.
4. Wyjaśnij, że prezentacja może mieć dowolną formę. Może to być scenka, demonstracja, prezentacja na flipcharcie - cokolwiek preferują uczestnicy.
5. Daj im około 10 minut na wykonanie tych zadań. Wyjaśnij, że grupa PATRZ przedstawi swoją prezentację jako pierwsza. Następnie odbędzie się kilka innych zajęć dotyczących umiejętności PFA związanych z działaniami PATRZ, zanim grupy SŁUCHAJ i POŁĄCZ przedstawią swoje prezentacje.

### 6.2 PATRZ



1. Poproś grupę PATRZ o przedstawienie swojej prezentacji.



#### **PATRZ** czyli zwróć uwagę na:

- informacje o tym, co się wydarzyło i co się dzieje
- kto potrzebuje pomocy
- zagrożenia bezpieczeństwa
- obrażenia ciała
- bezpośrednie podstawowe i praktyczne potrzeby
- reakcje emocjonalne.

Poniżej znajduje się lista działań związanych z zasadą PATRZ:

- Po zakończeniu prezentacji zachęć uczestników z pozostałych dwóch grup do zadawania pytań.
- Wyjaśnij, że nie ma jednej ustalonej kolejności, w jakiej należy wykonywać poszczególne czynności, ponieważ każda sytuacja jest inna. Priorytetem powinno być jednak najpierw zapewnienie bezpieczeństwa sobie i innym, ocena, kto potrzebuje pomocy, sprawdzenie, czy nie doszło do obrażeń fizycznych i reakcji emocjonalnych, a następnie rozpoczęcie poszukiwania dalszych informacji na temat tego, co się stało, oraz ocena najpilniejszych podstawowych i praktycznych potrzeb.
- Podkreśl, że korzystne jest, aby uczestnicy przeszli również szkolenie w zakresie pierwszej pomocy medycznej, aby mogli podejmować szybkie i świadome decyzje w przypadku obrażeń fizycznych.

### 6.3 Rozpoznawanie, kto potrzebuje pomocy i rozpoznawanie reakcji emocjonalnych



**!** Na czas tego ćwiczenia uczestnicy pozostają w swoich grupach. Zachowaj materiały przygotowane podczas tego ćwiczenia na później (np. flipcharty z karteczkami samoprzylepnymi zawierającymi listę częstych i poważnych reakcji). Zdecyduj się na dwa kolory karteczek samoprzylepnych, których chcesz użyć do oznaczenia 1) częstych reakcji i 2) poważnych reakcji.

- Rozpocznij od słów:

*Kluczową umiejętnością PFA jest rozpoznawanie oznak silnego stresu i posiadanie wiedzy dotyczącej typowych i złożonych reakcji na stres, które mogą wymagać specjalistycznej pomocy.*

- Poproś ochotnika o odczytanie na głos poniższego studium przypadku. (Zanim zaczniesz czytać, wybierz popularne imię dla kobiety z przykładu):

*Odebrałem telefon od jednej z moich koleżanek, (IMIĘ), która znajdowała się w stanie silnego stresu. Około dwa tygodnie temu wieczorem do jej domu wtargnęło trzech uzbrojonych mężczyzn. Nie zrobili jej krzywdy, ale grozili jej i zabrali wszystkie wartościowe przedmioty, jakie udało im się znaleźć. Bardzo się wtedy bała, ale dobrze poradziła sobie z tą sytuacją i zachowała spokój. Po ich wyjściu (IMIĘ) wezwała policję i ślusarza, ponieważ ukradli jej klucze. Jednak minęły już dwa tygodnie, a ona nadal nie czuje się dobrze. Powiedziała mi, że kiepsko spała i nie spała przez kilka nocy, bojąc się, że napastnicy wrócą. Nie była w stanie iść do pracy, ponieważ była zbyt zmęczona, aby się skupić.*

PP

#### Pytania do studium przypadku

- Jak zastosowałbyś działania z zakresu zasady PATRZ w tej sytuacji?
- Jakie są typowe reakcje na takie przeżycie?
- Jakiego rodzaju poważne reakcje na tego typu doświadczenie są możliwe?

- Rozdaj każdej grupie egzemplarz studium przypadku i daj im około 10 minut na przedyskutowanie pytań w swoich małych grupach. Daj im karteczki samoprzylepne w dwóch różnych kolorach, na których będą mogli zapisać przykłady powszechnych i poważnych reakcji.
- Teraz przeanalizuj każde z pytań ze wszystkimi uczestnikami grupy. W tym czasie poproś uczestników, aby przynieśli swoje karteczki samoprzylepne i umieścili je na flipcharcie pod odpowiednimi nagłówkami: „powszechne reakcje” i „poważne reakcje”

Reakcje	
Powszechnie	Poważne

5. Dodaj poniższe ciężkie reakcje, jeśli nie zostały wymienione:

Gdy ktoś

- nie mógł spać przez ostatni tydzień, czuje się zdezorientowany i zagubiony
- jest tak załamany, że nie jest w stanie normalnie funkcjonować i dbać o siebie lub innych, np. nie je, nie opiekuje się dziećmi lub nie zachowuje czystości pomimo dostępności żywności i umywalni.
- traci kontrolę nad swoim zachowaniem i zachowuje się w sposób nieprzewidywalny lub destrukcyjny
- grozi wyrządzeniem krzywdy sobie lub innym
- zaczyna nadużywać narkotyków lub alkoholu.

## 6.4 SŁUCHAJ 15

1. Teraz poproś grupę SŁUCHAJ o przedstawienie swojej prezentacji. Wyjaśnij, że po tej prezentacji uczestnicy będą mieli czas na przećwiczenie pewnych umiejętności komunikacyjnych, zanim grupa POŁĄCZ przedstawi swoją prezentację.
2. Po zakończeniu prezentacji zachęć uczestników z pozostałych dwóch grup do zadawania pytań.


PP

### SŁUCHAJ dotyczy sposobu, w jaki osoba udzielająca pomocy

- zwraca się do osób
- przedstawia się
- uważnie i aktywnie słucha
- akceptuje uczucia innych
- uspokaja osoby będące w ciężkim stresie
- pyta o ich potrzeby i troski
- pomaga osobom znajdującym się w trudnej sytuacji w znalezieniu rozwiązań ich bezpośrednich potrzeb i problemów.

## 6.5 Uspokajanie osób w silnym stresie 10

1. Wyjaśnij uczestnikom, że teraz przećwiczą trzy konkretne umiejętności związane z działaniami w ramach zadania SŁUCHAJ. Są to: uspokajanie osób w silnym stresie, aktywne słuchanie i zadawanie pomocnych pytań.
2. Poproś uczestników, aby usiedli w kręgu. Zachęć ich do omówienia z osobą siedzącą obok, jak rozpoznać, czy ktoś jest w szoku lub w stanie silnego stresu.
3. Poproś ochotników o wymienienie wspomnianych reakcji. Możesz podsumować ich odpowiedzi, mówiąc:


 Kiedy ludzie są w szoku lub w silnym stresie, często wykazują silne reakcje fizyczne i psychiczne. Mogą czuć się zagubieni lub przytłoczeni i odczuwać reakcje fizyczne, takie jak drżenie lub dygotanie, problemy z oddychaniem lub przyspieszone bicie serca.

4. Ponownie poproś uczestników, aby omówili z osobą obok nich, co można zrobić, aby uspokoić osobę, która jest w stanie silnego napięcia.
5. Kiedy będą gotowi, poproś ich o opisanie swoich sposobów na uspokojenie rozmówcy i umieszczenie ich na flipcharcie.

Przykładami mogą być:

- mówienie spokojnym i łagodnym tonem głosu
  - zachowanie spokoju, ponieważ będzie to miało uspokajający wpływ na osobę znajdującą się w stresie
  - jeśli jest to stosowne w danej kulturze, utrzymanie kontaktu wzrokowego (bez wpatrywania się) z daną osobą podczas rozmowy lub położenie ręki na jej ramieniu, aby nawiązać z nią kontakt
  - przypomnienie rozmówcy, że pragniemy mu pomóc i że jest bezpieczny, jeśli jest to prawda
  - poproszenie rozmówcy, żeby oparł się na ławce lub krześle, na którym siedzi, albo oparł stopy o podłogę i poczuł, że ma kontakt z podłożem. To może sprawić, że dana osoba poczuje się spokojniejsza.
6. Teraz daj uczestnikom szansę na przećwiczenie wzajemnego uspokajania się. Poproś uczestników, aby na zmianę udawali, że właśnie otrzymali złą wiadomość i są w stanie szoku lub paniki. Oni sami mogą zdecydować, jak zareagują. Druga osoba powinna starać się ich uspokoić i sprawić, by poczuli się bezpiecznie. W każdej roli powinni spędzić nie więcej niż jedną minutę.

Możesz dać im następujące wskazówki:


 Mów do tej osoby w sposób spokojny i niespieszny, używając prostych, krótkich zdań. Jeśli osoba jest w stanie silnego stresu lub panikuje, zachęć ją do wykonania wdechu przez nos i zwrócenia uwagi, jak oddech powoli wypełnia brzuch, a następnie do wykonania powolnego wydechu przez usta.

Zapewnij tę osobę, że jej odczucia wkrótce się zładzą, że jest bezpieczna i nic jej się nie stanie. Wyjaśnij, że takie objawy są wywołane uczuciem niepokoju i że wkrótce się zmniejszą.


7. Kiedy już wszyscy uczestnicy spróbują uspokoić swojego rozmówcę, poproś ich, aby usiedli z powrotem w kręgu. Zapytaj ich, jak się czuli i czy ktoś z nich chciałby podzielić się uwagami lub refleksjami na temat tego ćwiczenia.

## 6.6 Aktywne słuchanie

1. Poproś uczestników, aby opowiedzieli, na czym polega **aktywne słuchanie**.
2. Podsumuj ich wypowiedzi, wyjaśniając, że aktywne słuchanie to postawa i zestaw umiejętności, które mogą pomóc osobie w stresie. Możesz powiedzieć:

 Aktywne słuchanie to coś więcej niż siedzenie cicho, gdy ktoś do Ciebie mówi. Jest to aktywne angażowanie się w rozmowę z daną osobą, tak, aby czuła się ona wysłuchana i zrozumiana. Jest to również sposób, aby upewnić się, że rozumiesz, co dana osoba przeżywa. Obejmuje ono słuchanie tej osoby werbalnie i niewerbalnie, parafrazowanie tego, co usłyszałeś, aby upewnić się, że dobrze zrozumiałeś, oraz zadawanie pomocnych pytań, które pozwolą ci uzyskać więcej informacji.


3. Poproś uczestników o podanie przykładów **werbalnych i niewerbalnych sposobów** pokazania rozmówcy, że słuchasz aktywnie.

 Do przykładów niewerbalnego słuchania należą: język ciała, kontakt wzrokowy, przestrzeń między dwiema osobami, pozycja ciała, skupienie na drugiej osobie i, jeśli to stosowane, dotyk mający na celu nawiązanie kontaktu. Niektórzy pokazują, że słuchają, trzymając drugą osobę za rękę, kiwając głową lub delikatnie dotykając jej ramienia. Niewerbalne słuchanie to także umożliwienie rozmówcy milczenia i wyciszenia się, jeśli tego właśnie potrzebuje.

Przykłady słuchania werbalnego obejmują zadawanie pytań, aby lepiej zrozumieć sytuację, parafrazowanie (powtarzanie i streszczanie tego, co osoba powiedziała własnymi słowami, aby upewnić się i potwierdzić, że ją zrozumieliśmy) oraz zachęcanie i udzielanie wsparcia.

4. Teraz zapytaj uczestników, dlaczego **parafrazowanie** jest ważne.

5. Podsumuj ich odpowiedzi, mówiąc:

 Parafrazując lub powtarzając to, co ktoś powiedział własnymi słowami, pokazujemy, że słuchaliśmy i że zrozumieliśmy, co powiedział nasz rozmówca. Daje to również rozmówcy możliwość wyjaśnienia, jeśli nie został on dobrze zrozumiany.

6. Poproś ochotnika o powtórzenie tego, co powiedziałeś przed chwilą, aby zademonstrować parafrazowanie.

7. Teraz poproś uczestników, aby powiedzieli, w jaki sposób można wykorzystać **przydane pytania** w odniesieniu do aktywnego słuchania.

8. Wyjaśnij, że pomocne pytania to takie, które pozwolą osobie udzielającej pomocy uzyskać więcej informacji na temat tego, co przydarzyło się osobie w trudnej sytuacji i jakiej pomocy potrzebuje, aby sobie z tym poradzić.

9. Odegraj krótką scenkę z ochotnikiem jako osobą w kryzysie, aby zademonstrować *nieprawidłowe wykorzystanie* pytań.

Może to oznaczać zadawanie pytań jednoznacznie osądzających i napastliwych, takich jak:

- „Dlaczego nie zadzwoniłaś wcześniej do swojego męża?” lub
- „Jak się wpakowałaś w ten bałagan?”
- „Po co w ogóle tam poszedłeś?”

10. Po kilku minutach przerwij odgrywanie scenki i zapytaj uczestników, jak ich zdaniem ochotnik może się czuć, gdy zadaje się mu tego typu pytania. Poproś ochotnika o wyrażenie swojej opinii.

11. Zapytaj uczestników, jakiego rodzaju pytania mógłbyś zadać, które byłyby pomocne w tej sytuacji.

12. Odegraj jeszcze jedną krótką scenkę z tym samym ochotnikiem, demonstrując zadawanie pomocnych pytań zasugerowanych przez uczestników. Zapytaj ochotnika, jak czuł się po tym, jak zadałeś mu te nowe pytania.

Przykłady pomocnych pytań w sytuacji kryzysu to:

- „Czy powinniśmy powiadomić kogoś z twojej rodziny?”
- „Czy jest ci zimno? Może chciałbyś koc?”
- „Czy chce ci się pić? Czy chcesz trochę wody?”

13. Wyjaśnij, że odczuwanie stresu może wpływać na zdolność do podejmowania decyzji. Osoby w stanie silnego stresu mogą mieć wątpliwości, co robić, mogą czuć się zdezorientowane i niespokojne.

Jeśli to możliwe, pomóż im odłożyć ważne decyzje na później, aż poczują się spokojniejsi i mniej zestresowani, lub wspieraj ich procesy decyzyjne, jeśli decyzje muszą być podjęte natychmiast.

14. Wyjaśnij, że bycie wspierającym i pozytywnym oznacza również akceptację uczuć innych. Ważne jest, aby starać się nie dopuścić do tego, by nasze własne przekonania i wartości wpływały na nasze zachowanie w trakcie udzielania pomocy lub na ocenę reakcji innych osób.
15. Teraz wyjaśnij ostatnie ćwiczenie aktywnego słuchania przed przejściem do zadań POŁĄCZ. Uczestnicy przedstawią problem w parach – każdy z partnerów będzie kolejno pełnił rolę słuchacza. Poproś, aby każdy znalazł sobie innego partnera niż poprzednio.
16. Daj uczestnikom kilka minut na wybranie problemu do ćwiczenia. Problem ten może być zmyślony lub oparty na faktach. Pamiętaj, aby doradzić uczestnikom, aby problem nie był nadmiernie zawiły lub bolesny, ponieważ nie mają zbyt wiele czasu, aby o nim porozmawiać.

Przykłady problemów, o których można rozmawiać to:

- Kłótnia z kolegą z pracy
  - Trudności z utrzymaniem równowagi między obowiązkami w pracy i w domu
  - Mieszkanie w dużej odległości od miejsca pracy i konieczność pokonywania dużych odległości każdego dnia.
17. Wyjaśnij, że ponieważ jest to ćwiczenie polegające na słuchaniu, uczestnicy powinni skupić się na zademonstrowaniu słuchania w sposób werbalny i niewerbalny. Obejmuje to również parafrazowanie i zadawanie pomocnych pytań. Każda osoba będzie miała trzy minuty na przećwiczenie tych umiejętności słuchania.
  18. Poproś uczestników, aby rozpoczęli. Po upływie trzech minut partnerzy zamieniają się rolami. Na koniec poświęć minutę na podsumowanie.
  19. Zachęć uczestników do przedstawienia swoich przemyśleń grupie. Zadaj następujące pytania:
    - Jak łatwo lub trudno było słuchać? Opisz, co było łatwe, a co trudne.
    - Jak łatwo lub trudno było zadawać pomocne pytania? Opisz, co było łatwe, a co trudne.

## 6.7 POŁĄCZ 15

1. Poproś grupę POŁĄCZ o przedstawienie swojej prezentacji.
2. Po zakończeniu prezentacji zachęć uczestników z pozostałych dwóch grup do zadawania pytań.



### POŁĄCZ odnosi się do pomocy ludziom w

- dostępie do informacji
- nawiązaniu kontaktu z bliskimi i uzyskaniu wsparcia społecznego
- rozwiązywaniu praktycznych problemów
- dostępie do usług i innych form pomocy.

## 6.8 Łączenie osób z siecią pomocy i wsparcia 15

1. Przypomnij uczestnikom historię (IMIE), do mieszkania której włamano się dwa tygodnie temu. Wykazywała nasilone reakcje, które zakłócały jej dobre samopoczucie i codzienne funkcjonowanie. Poproś kogoś, aby powtórzył, co się z nią działo i jak reagowała na początku i po upływie dwóch tygodni.
2. Poproś uczestników, aby przedyskutowali w swoich grupach:
  - Jakimi informacjami warto się podzielić z (IMIE), która ma takie odczucia?
  - Do jakich instytucji można by skierować (IMIE), jeśli jej objawy będą się utrzymywać?
3. Przypomnij uczestnikom, że pomoc może pochodzić od osób, z którymi dotknięta osoba jest blisko, takich jak rodzina czy przyjaciele, lub może pochodzić od instytucji, do których ją skierowano.
4. Po kilku minutach przedyskutuj odpowiedzi wraz z grupą. Poproś ochotnika o zapisanie na flipcharcie (który zostanie wykorzystany później w sesji 8) różnych punktów pomocy, które wymieniły grupy. Poproś uczestników, aby wymienili inne usługi, które są dostępne i dotyczą innych problemów niż te, które ma (IMIE).  
Przykładami takich instytucji lub usługodawców są:
  - w kontekście klęski żywiołowej: RFL, dystrybucja różnych produktów, schronienie, dystrybucja środków pieniężnych
  - w kontekście chorób przewlekłych (cukrzyca, zapalenie stawów itp.): organizacje pomocowe
  - w innych kontekstach: instytucje ochrony dzieci, placówki opieki nad osobami starszymi.
5. Zakończ to ćwiczenie podkreślając, że jeśli osoba pomagająca nie wie, do kogo kogoś skierować, może skontaktować się z kolegą, liderem zespołu lub innymi systemami wsparcia w celu uzyskania porady i informacji.

## 7. Scenki PFA z podziałem na role



Odegranie scenek PFA w małych grupach.  
Udzielanie pomocnych informacji zwrotnych



Studia przypadku opracowane przez grupy w sesji 5 oraz kopie Załącznika C. 4  
Formularze informacji zwrotnej - odgrywanie ról

 **Podczas tej sesji uczestnicy przeciwczą swoje umiejętności w zakresie PFA w swoich małych grupach trzyosobowych, wykorzystując studia przypadków opracowane w sesji 5.**

**Należy mieć świadomość, że odgrywanie scenek może mieć wpływ na emocje uczestników, jeśli rola, którą otrzymują, odnosi się do podobnych doświadczeń osobistych lub wywołuje reakcję w inny sposób. Ważne jest, aby po odegraniu wszystkich scenek sprawdzić, czy wszyscy czują się dobrze i komfortowo, aby kontynuować szkolenie. Jeśli ktoś potrzebuje wsparcia, zdecyduj, czy powinno ono mieć miejsce w grupie (zachęcanie do wzajemnego wsparcia), czy też dana osoba bardziej skorzysta na wsparciu indywidualnym.**

**Pomiędzy scenkami zalecana jest krótka, 1-2 minutowa aktywizacja. Przykłady aktywizacji są podane w Załączniku A.**

1. Zaprosz uczestników, aby zebrali się w swoich „grupach z numerami” po trzy osoby w każdej grupie. Wyjaśnij, że grupy przeciwczą pomoc PFA w serii trzech scenek, w których każdy członek grupy będzie na zmianę 1) osobą w trudnej sytuacji, 2) osobą udzielającą pomocy PFA i 3) obserwatorem.
2. Wyjaśnij, że będą korzystać ze studiów przypadku, które opracowali wcześniej. Rozdaj kopie każdej grupie. Jeśli grupa otrzyma studium przypadku, które stworzyła sama, poproś ją o wymianę z inną grupą.



3. Wyjaśnij, że dasz znak, aby rozpocząć każdą z trzech rund odgrywania scenek. Kiedy nadejdzie czas na kolejną scenkę, małe grupy powinny zamienić się swoimi studiami przypadków z innymi grupami. Powiedz grupom, że nie powinny używać tego samego studium przypadku dwa razy i nie powinny używać studium przypadku, które opracowały we własnej grupie.
4. Przed rozpoczęciem ćwiczenia należy omówić etapy udzielania informacji zwrotnej, jak pokazano poniżej. Podkreśl, że bardzo ważne jest, aby obserwatorzy stosowali właśnie tę metodę przekazywania informacji zwrotnej. Jest to sposób na przekazywanie spójnej, pozytywnej informacji zwrotnej. Jest to ważny aspekt w procesie nauki i może być stosowany we wszystkich rodzajach środowisk.  
Jest to umiejętność, którą uczestnicy mogą wykorzystać w swojej pracy i życiu prywatnym.

PP

### **Krok 1** Obserwator prosi osobę udzielającą pomocy PFA o zastanowienie się:

- Co poszło dobrze?
- Co następnym razem zrobiłby inaczej?

### **Krok 2** Obserwator przekazuje swoją opinię osobie udzielającej PFA:

- Obserwator zaczyna od pozytywnej informacji zwrotnej i wskazuje, co poszło dobrze.
- Obserwator udziela szczegółowych informacji zwrotnych odnośnie kwestii wymagających poprawy (jeśli to konieczne).
- Obserwator kończy ogólnym pozytywnym komentarzem.

### **Krok 2** Obserwator prosi osobę znajdującą się w trudnej sytuacji o dodatkowe informacje zwrotne:

- Osoba w trudnej sytuacji zaczyna od pozytywnej informacji zwrotnej i wskazuje szczegółowo, co poszło dobrze.
- Osoba w trudnej sytuacji udziela szczegółowych informacji zwrotnych odnośnie kwestii wymagających poprawy (jeśli to konieczne).
- Osoba w trudnej sytuacji kończy ogólnym pozytywnym komentarzem.

5. Teraz poproś grupy o rozpoczęcie pierwszej rundy odgrywania scenek. Muszą zdecydować, kto będzie osobą w trudnej sytuacji, osobą udzielającą pomocy PFA i obserwatorem. Daj im kilka minut na przydzielenie ról i przygotowanie się do ich odgrywania. Scenka powinna trwać 10 minut, po czym następują cztery minuty na informację zwrotną.
6. Po upływie 10 minut zasygnalizuj, że powinien rozpocząć się czas na odpowiedź zwrotną. Następnie należy przeprowadzić krótką, jednonminutową aktywizację. (Przykłady aktywizacji są podane w Załączniku A).
7. Powtórz powyższe instrukcje dla drugiej i trzeciej scenki, dopóki wszyscy nie wcielią się we wszystkie trzy role - osoby w trudnej sytuacji, osoby udzielającej PFA i obserwatora.
8. Po trzech rundach odgrywania scenek zbierz uczestników i podziękuj im za ich wysiłek. Sprawdź, czy wszyscy czują się dobrze i czy udało im się już wyjść ze swoich ról. Jeśli to konieczne, przeprowadź jeszcze jedną krótką aktywizację przed dyskusją końcową.
9. Ostatnie kilka minut poświęć na omówienie z uczestnikami ich doświadczeń. Poproś ich o wyrażenie opinii o tym, co było dla nich łatwe, a co trudne. Zachęć wszystkich do podania przykładów, jak radzili sobie z tym, co było trudne, a następnie przedstaw swój własny komentarz.

## 8. Złożone sytuacje i reakcje



Przedyskutowanie złożonych sytuacji i reakcji.  
Omówienie systemów pomocy specjalistycznej.



Flipchart i markery  
Kopie podręcznika wprowadzającego, *Przewodnik po pierwszej pomocy psychologicznej dla stowarzyszeń Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężycy* LUB kserokopie działu podręcznika dotyczącego złożonych reakcji i sytuacji.  
Kopie Załącznika C: 5. Dwa scenariusze z pytaniami  
Aktualne informacje o lokalnych punktach skierowań, jeśli są dostępne



**W ramach przygotowań do tej sesji postaraj się sporządzić dokładną listę aktualnych informacji o lokalnych punktach pomocy.**

### 8.1 Przykłady złożonych reakcji i sytuacji



1. Wyjaśnij, że w ramach pomocy PFA niektóre sytuacje są bardziej skomplikowane niż inne. Może to wynikać z samej sytuacji lub z tego, że osoba znajdująca się w kryzysie ma złożone reakcje.
2. Poproś uczestników, aby dobrali się w pary z kimś, z kim jeszcze nie pracowali.
3. Poproś pary o zastanowienie się nad sytuacjami, które mogłyby być skomplikowane do rozwiązania w ramach pomocy PFA. Po kilku minutach poproś ich o uwagi i zapisz je na flipcharcie.

Przykładami mogą być:

- wypadki lub katastrofy na dużą skalę z wieloma ofiarami oraz dużą skalą cierpienia i rozpacz
- brutalne ataki
- sytuacje zagrożenia
- ujawnianie informacji o przemocy seksualnej i przemocy ze względu na płeć
- dzieci bez opieki lub rodziny
- samobójstwa
- bycie świadkiem śmierci, w tym dzieci
- liczne straty.

4. Następnie przejdź do omówienia złożonych reakcji. Rozpocznij od słów:




*Czasami ludzie reagują na trudne wydarzenia w sposób bardziej złożony niż opisany wcześniej. Istnieją pewne czynniki, które zwiększają ryzyko rozwoju silniejszych i bardziej złożonych reakcji. Czy wiecie, jakie to czynniki?*

Przykładem może być sytuacja, gdy ktoś:

- miał już wcześniej traumatyczne przeżycia
- cierpi na chorobę psychiczną
- był narażony na wydarzenia, w których poziom stresu był wysoki
- sądził, że umrze
- doświadczył traumatycznej utraty bliskich lub został odseparowany od swojej rodziny.


Kontynuuj, mówiąc:

 Niektóre złożone reakcje mogą wystąpić natychmiast, w momencie zdarzenia kryzysowego, podczas gdy inne mogą rozwinąć się z czasem. Jak sądzicie, jakiego rodzaju złożone reakcje mogłyby zachodzić natychmiast?

Przykładami mogą być:

- ataki paniki i lęk
  - gniew i zachowania agresywne
  - samookaleczenia i samobójstwa.
5. Omów nieco bardziej szczegółowo te trzy typy reakcji złożonych wymienione powyżej. (Wykorzystaj uwagi o złożonych reakcjach i sytuacjach z podręcznika wprowadzającego, *Przewodnik po pierwszej pomocy psychologicznej dla stowarzyszeń Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężycy*, jeżeli zajdzie taka potrzeba). Podkreśl, że choć te specyficzne reakcje mogą pojawić się natychmiast w sytuacji kryzysowej, mogą również rozwijać się z czasem.

6. A teraz mów dalej:


 Istnieją inne przykłady złożonych reakcji, które rozwijają się z biegiem czasu. Czy przychodzą wam do głowy jakieś przykłady?

Przykładem może być sytuacja, gdy ktoś:

- ma zaburzenia związane z przedłużającą się żalobą
  - ma poważne problemy ze snem
  - ma retrospekcje
  - cierpi na depresję
  - ma lęki lub zaburzenia PTSD
  - stosuje szkodliwe metody radzenia sobie z problemami.
7. Daj każdej parze jedną z tych złożonych reakcji do opracowania. Jeśli nie ma wystarczającej liczby par dla wszystkich dziewięciu przykładów, wybierz najbardziej odpowiedni lub daj niektórym grupom więcej niż jeden. Jeśli jest więcej niż dziewięć par, poproś niektóre z nich, aby pracowały razem w zespołach czteroosobowych. Udostępnij kopie podręcznika wprowadzającego, *Przewodnik po pierwszej pomocy psychologicznej dla stowarzyszeń Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężycy* LUB kserokopie działu podręcznika dotyczącego złożonych reakcji.
8. Poproś pary, aby przeczytały notatki dotyczące wybranej dla nich reakcji złożonej, a następnie przygotowały krótką prezentację na jej temat, używając własnych słów. Każda prezentacja powinna trwać najwyżej 1 - 2 minuty.
- Prezentacja powinna uwzględniać:
- oznaki i objawy reakcji złożonej
  - w jaki sposób osoba udzielająca PFA może pomóc
  - do kogo skierować poszkodowanych, z uwzględnieniem lokalnego kontekstu.
9. Daj grupom pięć minut na pracę nad tym zadaniem.
10. Następnie poproś każdą parę o przedstawienie swojej prezentacji.

## 8.2 Triaż psychospołeczny

1. Podaj poniższe krótkie wyjaśnienie triażu psychospołecznego:

 Triaż psychospołeczny jest metodą rozpoznawania osób, które najbardziej potrzebują wsparcia lub ochrony w sytuacji kryzysowej. Obejmuje on szybką ocenę potrzeb osób poszkodowanych oraz zapewnienie odpowiedniej pomocy w ramach reakcji. Zazwyczaj triaż psychospołeczny jest prowadzony w oparciu o bardzo ograniczone informacje. Czynniki które powinno się wziąć pod uwagę to charakter i powagę sytuacji osoby poszkodowanej, dostępne zasoby, wiedzę na temat zdolności osoby poszkodowanej do radzenia sobie z problemami oraz czas przewidziany na udzielenie pomocy.

2. Utwórz dwie grupy, prosząc jedną osobę z każdej pary, aby przeszła na jedną stronę sali, a pozostałe osoby na drugą stronę sali.
3. Rozdaj grupom kopie scenariuszy (kopie scenariusza 1 „Kryzys w rodzinie” dla grupy 1 i kopie scenariusza 2 „Wypadek samochodowy” dla grupy 2). Daj im 10 minut na przeczytanie scenariusza i udzielenie odpowiedzi na dołączone do niego pytania. Poproś uczestników, aby przygotowali się do przedstawienia raportu drugiej grupie, krótko opisując scenariusz i prezentując swoje odpowiedzi na niego.
4. Po 10 minutach poproś grupy, aby kolejno składały sprawozdania. Skorzystaj z poniższych uwag, aby upewnić się, że uczestnicy odpowiednio ustosunkują się do postawionych pytań:

### Pytania i przykładowe odpowiedzi: Scenariusz 1: Kryzys w rodzinie

#### 1. Kto potrzebuje pomocy i jakiego rodzaju pomocy potrzebuje?

Matka potrzebuje pomocy, aby się uspokoić. Córka potrzebuje wsparcia i zrozumienia oraz możliwości porozmawiania z kimś o tym, co się stało. Ojciec również potrzebuje pomocy, ale może na późniejszym etapie.

#### 2. Komu pomożesz w pierwszej kolejności? Dlaczego?

Najpierw pomógłbym córce, ponieważ jest ona w trudnej sytuacji i istnieje ryzyko, że znów zrobi sobie krzywdę, jeśli nie otrzyma wsparcia i zrozumienia. Mogę poprosić ojca, aby spróbował porozmawiać z żoną, aby ją uspokoić, podczas gdy ja będę rozmawiał z córką. Być może będzie mógł zabrać ją na zewnątrz i pójść z nią na spacer, żeby zapewnić spokojne środowisko do rozmowy z córką.

#### 3. Do kogo jeszcze zwrócisz się o pomoc w razie potrzeby?

Jeśli córka grozi, że znów zrobi sobie krzywdę lub jeśli czuję, że tak może się stać, dzwonię do lidera zespołu i ewentualnie na pogotowie lub do opieki społecznej po dodatkowe wsparcie.

### Scenariusz 2: Wypadek samochodowy

#### 1. Kto potrzebuje pomocy i jakiego rodzaju pomocy potrzebuje?

Dwaj mężczyźni w samochodzie potrzebują pomocy. Nieprzytomny, ranny mężczyzna potrzebuje pomocy medycznej. Drugi mężczyzna potrzebuje uspokojenia i pomocy przy wysiadaniu z samochodu, a także sprawdzenia, czy nie doznał obrażeń ciała. Wnuczka również wymaga pomocy - należy sprawdzić, dlaczego płacze i czy nie jest ranna.

#### 2. Komu pomożesz w pierwszej kolejności? Dlaczego?

W pierwszej kolejności udzielę pomocy rannemu, wzywając pogotowie. Następnie udzielę pomocy mężczyźnie, który wpadł w panikę, starając się go uspokoić i pomagając mu wydostać się z uszkodzonego pojazdu. Wnuczka otrzymuje opiekę i wsparcie od babci, więc będę ją namawiał na badania lekarskie, ale priorytetem są dla mnie dwaj mężczyźni.

#### 3. Do kogo jeszcze zwrócisz się o pomoc w razie potrzeby?

Natychmiast wezwę karetkę pogotowia i policję. Ustawię również trójkąty ostrzegawcze na drodze, aby zapobiec uderzeniu innych samochodów w rozbite auta. Jeśli inni kierowcy zatrzymają się, aby pomóc, poproszę ich o pomoc w razie potrzeby.

5. Zamknij tę część szkolenia, podkreślając trudności, jakie napotykają osoby udzielające pomocy w dokonywaniu wyboru, komu pomóc w pierwszej kolejności, gdy pomocy potrzebuje więcej niż jedna osoba. Dodajmy, że na te trudności wpływa również zakres umiejętności i kompetencji osoby pomagającej, a także kontekst. Na przykład, jeśli osoba udzielająca pomocy zna się na udzielaniu pierwszej pomocy medycznej, może nie potrzebować dodatkowego wsparcia (w zależności od stwierdzonych obrażeń), podczas gdy osoby nieprzeszkolone w udzielaniu pierwszej pomocy musiałyby zawsze w pierwszej kolejności wezwać pogotowie.

### 8.3 Skierowanie po profesjonalną pomoc

1. Odnieś się do listy osób i usług dostępnych w okolicy, którą grupa przygotowała w sesji 6. Podkreśl, że w złożonych okolicznościach lub gdy ktoś przejawia którąś z wymienionych tu złożonych reakcji, osoba udzielająca PFA powinna zawsze skierować poszkodowanego po fachową pomoc, jeśli jest ona dostępna.
2. Przekaż kopie lokalnych informacji o punktach pomocy, jeśli są dostępne.

### 8.4 Wyzwania, jakie mogą pojawić się przy udzielaniu PFA

1. Poproś uczestników, aby dobrali się w trzyosobowe grupy.
2. Poproś ich o zastanowienie się, jakie wyzwania przewidują jako osoby udzielające pomocy PFA.

3. Daj im około trzech minut na przedyskutowanie tego.
4. Narysuj na flipcharcie dwie kolumny i wpisz nagłówki „wyzwania” w kolumnie po lewej stronie. Po kilku minutach poproś grupy o uwagi i zapisz ich odpowiedzi w kolumnie z tytułem „wyzwania”

Przykłady wyzwań stojących przed osobami udzielającymi PFA obejmują:

- Pomaganie więcej niż jednej osobie w tym samym czasie
  - Uczucie lęku podczas udzielania pomocy
  - Silne reakcje emocjonalne na sytuację (np. gniew, smutek, żal)
  - Poczucie braku kompetencji i niemożności udzielenia wystarczającej pomocy.
5. Kiedy uczestnicy wymienią wszystkie wyzwania, które przyszły im do głowy, poproś ich o przedstawienie pomysłów na to, jak poradzić sobie z każdym z nich. Wpisz sposoby radzenia sobie z wyzwaniami w prawej kolumnie. Oto kilka przykładów:

Wyzwania	Sposoby radzenia sobie
Pomaganie więcej niż jednej osobie w tym samym czasie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiedza jak prowadzić triaż (określić kto najbardziej potrzebuje pomocy)</li> <li>• Przekazanie zadań innym osobom, które mogą pomóc</li> </ul>
Uczucie lęku podczas udzielania pomocy	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zadbanie o swoje emocje i poczucie bezpieczeństwa przed udzielaniem PFA innym osobom</li> </ul>
Silne reakcje emocjonalne	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozwolenie sobie na te uczucia i ich akceptacja.</li> <li>• Należy nimi zarządzać tak, aby zminimalizować ich negatywny wpływ.</li> <li>• Poświęć trochę czasu na odpoczynek.</li> <li>• Wykonaj kilka ćwiczeń oddechowych.</li> </ul>

## 9. Dbanie o siebie




Zwiększenie świadomości na temat dbania o siebie i ćwiczenie uspokajającej techniki oddychania.



Flipchart i markery


### 9.1 Dbanie o siebie przed i po udzieleniu PFA

- Rozpocznij ćwiczenie prosząc uczestników, aby w ciszy zastanowili się nad wszystkim, czego się dzisiaj nauczyli i co przećwiczyli. Poproś ich o opowiedzenie, co może być dla nich osobistym wyzwaniem w udzielaniu pomocy PFA osobom w kryzysie.  
Przykładami wyzwań są:
  - bycie emocjonalnie poruszonym przez cierpienie innych
  - poczucie, że nie zrobiliśmy wystarczająco dużo lub nie mogliśmy rozwiązać problemów danej osoby
  - poczucie winy, że nie udało się pomóc większej liczbie osób (w dużych wydarzeniach)
  - poczucie lęku, że to bolesne doświadczenie może przydarzyć się tobie.
- Teraz poproś uczestników, aby dobrali się w pary i krótko opisali doświadczenie lub sytuację, która była dla nich szczególnie trudna. Poproś ich, aby porozmawiali o tym, jak radzili sobie z takimi wyzwaniami wcześniej - lub jak radziły sobie z nimi inne osoby?  
Przykładowe odpowiedzi to:
  - rozmowa z kimś o swoich uczuciach i wyzwaniach
  - wzięcie wolnego w pracy, aby móc odpocząć
  - ćwiczenia fizyczne.
- Podsumuj ich odpowiedzi, mówiąc:
 

 *Udzielanie pierwszej pomocy psychologicznej osobom znajdującym się w trudnej sytuacji może być dla udzielającego pomocy wyczerpujące zarówno fizycznie, jak i emocjonalnie. Spotkania i rozmowy z osobami w ciężkich sytuacjach są trudne, a nawet jeśli udzielasz im najlepszej możliwej pomocy, możesz mieć poczucie, że nie zrobiłeś wystarczająco dużo. Są różne techniki, które możecie zastosować, aby zadbać o siebie, zarówno przed, jak i po udzieleniu pomocy.*
- Poproś uczestników, aby wstali, przeszli się po sali i porozmawiali ze sobą o tym, jak ich zdaniem mogą zadbać o siebie, **przygotowując się** do udzielenia PFA osobom w trudnej sytuacji. Poproś ich, aby porozmawiali z kilkoma różnymi osobami, aby poznać różne pomysły.
- Po kilku minutach i zaobserwowaniu, że uczestnicy odbyli po kilka różnych rozmów, zaproś wszystkich z powrotem do kręgu. Poproś ich o przedstawienie wybranych pomysłów, o których rozmawiali.
- Wypisz przykłady na flipcharcie.  
Możesz dołączyć poniższe elementy, jeśli uczestnicy o nich nie wspomnieli:
  - znajomość własnych ograniczeń, tzn. dostrzeganie granic własnej wiedzy i kompetencji oraz wiedza, kiedy skierować kogoś po specjalistyczną pomoc
  - uspokajanie siebie poprzez psychiczne przygotowanie przed rozpoczęciem udzielania pomocy
  - wiedza o tym, z kim będziemy pracować, jeśli będziemy pracować w parze lub w zespole, i jakie są role poszczególnych osób

- posiadanie numeru telefonu do lidera zespołu lub kogoś innego, do kogo możemy zadzwonić, jeśli potrzebujemy pomocy.
  - rzetelna wiedza na temat lokalnego systemu pomocy i procedur (np. wiedza, z kim należy się skontaktować w przypadku dziecka, które zostało oddzielone od rodziny lub co zrobić, gdy ktoś ujawni doświadczenie przemocy na tle seksualnym lub ze względu na płeć).
7. Kiedy wszyscy podzielą się swoimi pomysłami, poproś uczestników, aby wstali i ponownie przeszli się po sali, ale tym razem porozmawiajcie o tym, co mogą zrobić, aby zadbać o siebie **po udzieleniu komuś PFA**.
  8. Po kilku minutach i zaobserwowaniu, że uczestnicy odbyli po kilka rozmów, zaproś wszystkich z powrotem do kręgu. Poproś uczestników, aby podzielili się swoimi pomysłami na to, jak można zadbać o siebie po udzieleniu komuś PFA. Wypisz przykłady na flipcharcie.  
  
Możesz dołączyć poniższe elementy, jeśli uczestnicy o nich nie wspomnieli:
    - rozpoznanie i pozwolenie sobie na reakcje, tj. świadomość zmian nastroju lub sposobu, w jaki wpłynęło na ciebie udzielenie PFA i zaakceptowanie tego jako części tego doświadczenia
    - znajomość i rozpoznanie oznak i objawów skrajnego stresu i wypalenia zawodowego
    - szukanie wsparcia w razie potrzeby, tzn. rozpoznanie, czy potrzebujesz wsparcia ze strony innych, np. czasu na rozmowę o tym, czego doświadczyłeś. Podkreśl, jak ważne jest wsparcie ze strony rodziny, przyjaciół i kolegów
    - Poznanie i zastosowanie różnych strategii wspierających radzenie sobie z emocjami.
  9. Przeprowadź z uczestnikami szybką burzę mózgu dotyczącą różnych przykładów strategii dbania o swoje zdrowie psychiczne, takich jak ćwiczenia, zdrowe odżywianie i sen, spędzanie czasu z przyjaciółmi itp.
  10. Podkreśl, że zasady PFA „Patrz” i „Słuchaj” odnoszą się również do osoby udzielającej PFA, ponieważ osoba pomagająca uczy się rozpoznawać, jakie sytuacje i doświadczenia mają na nią silny wpływ. PATRZY i identyfikuje swoje własne objawy stresu. SŁUCHA swojego umysłu i ciała, aby określić, jakich działań potrzebuje, by poczuć się lepiej. Ponadto, ŁĄCZY się z innymi, kiedy potrzebuje wsparcia.
  11. Wyjaśnij, że wykonasz teraz krótkie ćwiczenie oddechowe, które jest pomocne w opanowaniu uczucia stresu.

## 9.2 Ćwiczenie oddechowe

 **Ćwiczenia oddechowe mogą czasami wywoływać silne reakcje emocjonalne. Należy mieć tego świadomość i być przygotowanym na dyskretną i pocieszającą reakcję, aby nie zaszkodzić danej osobie.**

1. Poproś uczestników, aby usiedli w kręgu lub stanęli w odpowiedniej odległości od siebie, tak aby nie dotykali innych osób.
2. Poproś ich, aby usiedli w pozycji pionowej lub stali nieruchomo przez około 30 sekund. Następnie poproś, aby skierowali uwagę na stopy i poczuli jak stykają się z podłożem-lub jak ich ciało styka się z krzesłem.
3. Następnie poproś ich, aby położyli jedną rękę na brzuchu, a drugą na klatce piersiowej. Poproś ich, aby w ciszy skupili się na swoim oddechu, nie zmieniając go jednak. Powinni zauważyć, czy wykonują wdech do klatki piersiowej czy do brzucha.
4. Poproś cicho, aby uczestnicy wykonywali powolne i głębokie wdechy do brzucha, tak aby ich ręka lekko się uniosła a następnie powoli wykonali oddech przez usta. Niech powtarzają to ćwiczenie przez kilka minut.
5. Zakończ ćwiczenie wyjaśniając, że kontrolowanie oddechu jest jednym z najskuteczniejszych sposobów na uspokojenie się, jeśli znajdujemy się w sytuacji silnego stresu.

## 10. Zakończenie warsztatów



Zakończenie warsztatów oceną szkolenia i krótką refleksją na temat tego, czego nauczyli się uczestnicy.



Kopie Załącznika D: Formularz oceny szkolenia

1. Poproś uczestników, aby usiedli w kręgu.
2. Wyjaśnij, że właśnie zakończyłeś trzydniowe szkolenie „Podstawy PFA” i że chciałbyś uzyskać informacje zwrotne na temat szkolenia, dzięki którym będzie można je ulepszyć w przyszłości.
3. Rozdaj uczestnikom formularz oceny szkolenia i poproś ich o jego wypełnienie. Kiedy wszyscy skończą, zbierz wypełnione formularze.
4. Na zakończenie szkolenia poproś wszystkich o powstanie i podzielenie się kilkoma słowami na temat najcenniejszych w ich odczuciu rzeczy, których się nauczyli. Dodaj swój własny komentarz i podziękuj wszystkim za udział.
5. Pożegnaj się i poinformuj grupę o możliwościach dalszego szkolenia w zakresie PFA.



# Załączniki



MJ EVALAROSA/IFRC

## Załącznik A: Aktywizacja

### Sztuczka z piłką

Poproś uczestników, aby stanęli w kręgu. Poproś ochotnika, aby stanął na środku (będzie to lider). Teraz powiedz wszystkim w kręgu, aby założyli ręce za plecy. Prowadzący czasem rzuci piłkę do kogoś, a czasem udaje, że ją rzuca. Jeśli ktoś sięgnie po piłkę, która nie zostanie rzucona, musi stanąć na środku i zostać nowym liderem.

### Złap mnie za palec

Poproś uczestników, aby stanęli z tobą w dużym kręgu. Teraz wyjaśnij, że zrobisz małe ćwiczenie pobudzające ich koncentrację i szybkie reakcje. Poproś wszystkich o podniesienie palca wskazującego prawej ręki.

Teraz poproś wszystkich o uniesienie dłoni lewej ręki - poproś o odwrócenie dłoni tak, aby była płaska i skierowana do góry. Następnie poproś wszystkich, aby położyli delikatnie prawy palec wskazujący na otwartej dłoni lewej ręki osoby stojącej po ich prawej stronie. Pozwól im stać w ten sposób przez kilka sekund i sprawdź, czy wszyscy wykonują ćwiczenie prawidłowo. Wyjaśnij, że kiedy krzykniesz „CHEESE!” (możesz też wybrać dowolne słowo), każdy musi spróbować złapać palec wskazujący sąsiada z lewej strony, jednocześnie starając się uniknąć złapania własnego palca wskazującego przez sąsiada z prawej strony. Spróbuj kilka razy, aby upewnić się, że wszyscy zrozumieli, o co chodzi. Kiedy już zrobisz to kilka razy, niech ochotnik wykrzykuje wybrane słowo. Rób to tak długo, aż poczujesz, że wszyscy są pobudzeni i skoncentrowani.



### Pociąg głupich kroków

Poproś uczestników, aby stanęli w kręgu. Następnie poproś wszystkich o odwrócenie się w prawą stronę. Moderator przerywa krąg, tak, aby powstał początek i koniec. Teraz powiedz osobie stojącej na czele szeregu, aby zaczęła iść. Pociąg może poruszać się w dowolnym miejscu, prowadzący może zmieniać chód, wydawać odgłosy, machać rękami i tak dalej, a reszta musi kopiować dokładne ruchy i dźwięki. Po około 30 sekundach zmień prowadzącego na kogoś innego. Kontynuuj zamiany aż do zakończenia czasu przeznaczanego na dane ćwiczenie.

### Balony w górę

Jeśli na warsztatach będzie dużo uczestników, podziel ich na grupy po około pięć osób w każdej. Wyjaśnij, że dasz każdej grupie balon, a ich zadaniem będzie utrzymać balon w powietrzu. Balon nie może dotknąć ziemi! Daj każdej grupie balon i każ im rozpocząć grę. Po upływie ok. 1 minuty daj im drugi balon i powiedz, że ten też muszą utrzymać w powietrzu. Powtarzaj to kilka razy, aż uczestnicy będą pełni energii!

## Załącznik B: Przykładowe harmonogramy szkoleń

Poniżej znajdują się dwa przykładowe harmonogramy szkolenia dla modułu 2, które uwzględniają przerwy, zgodnie z zaleceniami.

Pierwszy harmonogram dotyczy szkolenia jednodniowego, a drugi 1,5-dniowego. Ramy czasowe i struktura mogą być dostosowane do potrzeb moderatorów i uczestników.

HARMONOGRAM SZKOLENIA 1: SZKOLENIE JEDNODNIOWE		
Godzina	Program szkolenia	Materiały
08:30 – 09:15	1. Wprowadzenie	Kopie Załącznika C. 1. Karty „Patrz, słuchaj, połącz” Flipchart z zapisanym programem szkolenia lub jego kopie dla każdego uczestnika Papier i długopisy Flipchart i markery, taśma lub pinezki
09:15 – 09:35	2. Czym jest PFA?	Flipcharty z listą tego, czym jest i czym nie jest PFA
09:35 – 09:45	3. Zdarzenia wywołujące silny stres	Papier do flipchartu, karteczki samoprzylepne i markery
09:45 – 10:05	4. Reakcje na zdarzenia wywołujące silny stres	Flipcharty i markery Przygotowany flipchart podzielony na cztery sekcje zatytułowane „behawioralne” „emocjonalne” „fizyczne” i „myśli”
10:05 – 10:20	PRZERWA	
10:20 – 10:35	5. Opracowanie studiów przypadku	Kopie Załącznika C. 1. Karty „Patrz, słuchaj, połącz” Papier i długopisy Kopie Załącznika C. 2. Opracowanie studiów przypadku
10:35 – 12:50	6. „Patrz, słuchaj, połącz”	Kopie Załącznika C. 1. Karty „Patrz, słuchaj, połącz” Przygotuj różne materiały do prezentacji grup (papier do flipchartu i markery, długopisy i papier, itp.) Kopie Załącznika C. 3. Rozpoznawanie reakcji: Studium przypadku z pytaniami Karteczki samoprzylepne w dwóch różnych kolorach i długopisy Papier do flipchartu i markery
12:50 – 13:30	LUNCH	
13:30 – 14:30	7. Scenki PFA z podziałem na role	Kopie studiów przypadku opracowanych przez grupy w sesji 5
14:30 – 14:45	PRZERWA	
14:45 – 16:45	8. Złożone sytuacje i reakcje	Flipchart i markery Kopie podręcznika wprowadzającego, <i>Przewodnik po pierwszej pomocy psychologicznej dla stowarzyszeń Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężycy</i> LUB kserokopie działu podręcznika dotyczącego złożonych reakcji. Kopie Załącznika C. 5. Dwa scenariusze z pytaniami Aktualne informacje o lokalnych punktach skierowań, jeśli są dostępne
16:45 – 17:30	9. Dbanie o siebie	Flipchart i markery
17:30 – 17:45	10. Zakończenie warsztatów	Kopie Załącznika D: Formularz oceny szkolenia

HARMONOGRAM SZKOLENIA 2: SZKOLENIE PÓŁTORADNIOWE		
Godzina	Program szkolenia	Materiały
<b>DZIEŃ 1</b>		
09:00 – 09:45	1. Wprowadzenie	Kopie Załącznika C. 1. Karty „Patrz, słuchaj, połącz” Flipchart z zapisanym programem szkolenia lub jego kopie dla każdego uczestnika Papier i długopisy Flipchart i markery, taśma lub pinezki
09:45 – 10:05	2. Czym jest PFA?	Flipcharty z listą tego, czym jest i czym nie jest PFA
10:05 – 10:15	3. Zdarzenia wywołujące silny stres	Papier do flipchartu, karteczki samoprzylepne i markery
10:15 – 10:35	4. Reakcje na zdarzenia wywołujące silny stres	Flipcharty i markery Przygotowany flipchart podzielony na cztery sekcje zatytułowane „behawioralne”, „emocjonalne”, „fizyczne” i „myśli”
10:35 – 10:50	PRZERWA	15
10:50 – 11:05	5. Opracowanie studiów przypadku	Kopie Załącznika C. 1. Karty „Patrz, słuchaj, połącz” Papier i długopisy Kopie Załącznika C. 2. Opracowanie studiów przypadku
11:05 – 12:45	6. „Patrz, słuchaj, połącz” (część 1) Przerwa po „Aktywnym słuchaniu”	Kopie Załącznika C: 1. Karty „Patrz, słuchaj, połącz” Przygotuj różne materiały do prezentacji grup (papier do flipchartu i markery, długopisy i papier, itp.) Kopie Załącznika C. 3. Rozpoznawanie reakcji: Studium przypadku z pytaniami Karteczki samoprzylepne w dwóch różnych kolorach i długopisy Papier do flipchartu i markery
12:45 – 13:45	LUNCH	60
13:45 – 14:15	6. „Patrz, słuchaj, połącz” (część 2) Rozpocznij od prezentacji z części „POŁĄCZ”	Przygotuj różne materiały do prezentacji grup (papier do flipchartu i markery, długopisy i papier, itp.)
14:15 – 15:15	7. Scenki PFA z podziałem na role	Studia przypadku opracowane przez grupy w sesji 5 oraz kopie Załącznika C. 4. Formularze informacji zwrotnej - odgrywanie ról
15:15 – 15:30	Przegląd - dzień 1	15
<b>DZIEŃ 2</b>		
09:00 – 09:15	Przypomnienie dnia 1 i wprowadzenie do dnia 2	Flipchart i markery
09:15 – 11:15	8. Złożone sytuacje i reakcje	Flipchart i markery Kopie podręcznika wprowadzającego, <i>Przewodnik po pierwszej pomocy psychologicznej dla stowarzyszeń Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężyca</i> LUB kserokopie działu podręcznika dotyczącego złożonych reakcji. Kopie Załącznika C: 5. Dwa scenariusze z pytaniami Aktualne informacje o lokalnych punktach skierowań, jeśli są dostępne
11:15 – 11:30	PRZERWA	
11:30 – 12:15	9. Dbłość o siebie	Flipchart i markery
12:15 – 12:30	10. Zakończenie warsztatów	Kopie Załącznika D: Formularz oceny szkolenia

## Załącznik C: Materiały szkoleniowe

### 1. Karty „Patrz, słuchaj, połącz”



Wydrukuj tabelę na następnej stronie. Wytnij dwa kwadraty, które będą stanowiły przód i tył karty Patrz, Słuchaj, Połącz. Zob. przykład poniżej.

Sklej lub zszyj dwie strony razem, aby stworzyć kartę. Daj każdej osobie kartę po przybyciu na miejsce. Uczestnicy będą je później wykorzystywać w różnych sesjach szkoleniowych.

Niektórzy uczestnicy mogą otrzymać takie same karty. Jeśli w szkoleniu weźmie udział więcej niż 21 osób, trzeba będzie wydrukować więcej niż jeden egzemplarz i zrobić więcej kart.

Przód	Tył
Patrz 1	Patrz i zwróć uwagę na informacje o tym, co się stało i co się dzieje

Patrz 1	Patrz i zwróć uwagę na informacje o tym, co się stało i co się dzieje	Sluchaj 1	Sluchaj dotyczy sposobu, w jaki zwracasz się do kogoś	łącz 1	Połącz odnosi się do pomocy ludziom w dostępie do informacji
Patrz 2	Patrz i zwróć uwagę na kto potrzebuje pomocy	Sluchaj 2	Sluchaj dotyczy sposobu, w jaki przedstawiasz się	łącz 2	Połącz odnosi się do pomocy ludziom w nawiązaniu kontaktu z bliskimi i uzyskaniu wsparcia społecznego
Patrz 3	Patrz i zwróć uwagę na zagrożenia bezpieczeństwa	Sluchaj 3	Sluchaj dotyczy sposobu, w jaki i aktywnie słuchasz	łącz 3	Połącz odnosi się do pomocy ludziom w rozwiązywaniu praktycznych problemów
Patrz 4	Patrz i zwróć uwagę na obrażenia ciała	Sluchaj 4	Sluchaj dotyczy sposobu, w jaki akceptujesz uczucia drugiego człowieka	łącz 4	Połącz odnosi się do pomocy ludziom w dostępie do usług i innych form pomocy.
Patrz 5	Patrz i zwróć uwagę na bezpośrednie i praktyczne potrzeby	Sluchaj 5	Sluchaj dotyczy sposobu, w jaki uspokajania osoby w silnym stresie	łącz 5	Połącz odnosi się do pomocy ludziom w dostępie do informacji
Patrz 6	Patrz i zwróć uwagę na reakcje emocjonalne.	Sluchaj 6	Sluchaj dotyczy sposobu, w jaki pytasz o potrzeby i obawy	łącz 6	Połącz odnosi się do pomocy ludziom w nawiązaniu kontaktu z bliskimi i uzyskaniu wsparcia społecznego
Patrz 7	Patrz i zwróć uwagę na informacje o tym, co się stało i co się dzieje	Sluchaj 7	Sluchaj dotyczy sposobu, w jaki pomagasz osobom w znalezieniu rozwiązań ich bezpośrednich potrzeb i problemów	łącz 7	Połącz odnosi się do pomocy ludziom w rozwiązywaniu praktycznych problemów

## 2. Opracowanie studiów przypadku

Opracowane przez GRUPĘ nr \_\_\_\_\_

Opisz krótko zdarzenie kryzysowe

---

Zastanów się nad imieniem osoby, która ucierpiała w tym wydarzeniu

---

Podaj niektóre dane osobowe (np. płeć, wiek, stan cywilny, itp.):

---

---

---

---

Zastanów się nad kontekstem: (np. otoczenie, pora dnia, przestrzeń prywatna lub publiczna, ludzie wokół? itp.)

---

---

---

---

Sporządź listę głównych reakcji danej osoby:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

### 3. Rozpoznawanie reakcji: Studium przypadku z pytaniami



**Wydrukuj kopie tego studium przypadku i rozdaj każdej grupie po jednym egzemplarzu. Pamiętaj, aby wybrać imię dla kobiety, które jest typowe dla danego regionu.**

#### Studium przypadku

Odebrałem telefon od jednej z moich koleżanek, (IMIĘ), która znajdowała się w stanie silnego stresu. Około dwa tygodnie temu wieczorem do jej domu wtargnęło trzech uzbrojonych mężczyzn. Nie zrobili jej krzywdy, ale grozili jej i zabrali wszystkie wartościowe przedmioty, jakie udało im się znaleźć. Bardzo się wtedy bała, ale dobrze poradziła sobie z tą sytuacją i zachowała spokój. Po ich wyjściu (IMIĘ) wezwała policję i ślusarza, ponieważ ukradli jej klucze. Jednak minęły już dwa tygodnie, a ona nadal nie czuje się dobrze. Powiedziała mi, że przez ostatnie dwa tygodnie niewiele spała, a nawet kilka razy nie spała przez całą noc, bojąc się, że napastnicy wrócą. Nie była w stanie iść do pracy, ponieważ była zbyt zmęczona, aby się skupić.

#### Wskazówki

Przedyskutujcie poniższe pytania w swoich grupach i zróbcie notatki, aby móc przedstawić je całej grupie.

Na karteczkach samoprzylepnych, które otrzymaliście, zapiszcie przykłady powszechnych reakcji i poważnych reakcji - na każdej karteczce jedną.

#### Pytania:

1. Jak zastosowałbyś działania z zakresu zasady PATRZ w tej sytuacji?
2. Jak sądzisz, jakie powszechne reakcje wywołałoby takie doświadczenie?
3. Jakiego rodzaju poważne reakcje na tego typu doświadczenie są możliwe? Kiedy i dlaczego skierowałbyś poszkodowaną osobę po pomoc do specjalisty?



## 4. Formularze informacji zwrotnej - odgrywanie ról

Nazwisko obserwowanego uczestnika: \_\_\_\_\_

FORMULARZ INFORMACJI ZWROTNEJ		
Zasada działania i czynności	Stopień realizacji*	Uwagi i przykłady Co poszło dobrze? Co można ulepszyć?
<b>PATRZ dotyczy tego, czy pomocnik sprawdził:</b>		
informacje o tym, co się wydarzyło i co się dzieje		
kto potrzebował pomocy		
zagrożenia bezpieczeństwa		
obrażenia ciała		
bezpośrednie podstawowe i praktyczne potrzeby		
reakcje emocjonalne		
<b>SŁUCHAJ dotyczy sposobu, w jaki osoba udzielająca pomocy:</b>		
zwracała się we właściwy sposób do osoby w kryzysie		
przedstawiła się		
uważnie i aktywnie słuchała		
akceptowała uczucia rozmówcy		
uspokajała osoby będące w ciężkim stresie		
pytała o potrzeby i obawy		
pomogła osobom znajdującym się w trudnej sytuacji w znalezieniu rozwiązań ich bezpośrednich potrzeb i problemów.		
<b>POŁĄCZ opisuje, czy osoba w kryzysie otrzymała pomoc w:</b>		
dostęp do informacji		
nawiązaniu kontaktu z bliskimi i uzyskaniu wsparcia społecznego		
rozwiązywaniu praktycznych problemów		
dostęp do usług i innych form pomocy.		

\*) Stopień realizacji: 2: Bardzo dobrze, 1: Wystarczająco; 0: Niewystarczająco

## 5. Dwa scenariusze z pytaniami

### Scenariusz 1: Kryzys w rodzinie

Od roku raz w tygodniu odwiedzasz rodzinę uchodźców w ramach swojej pracy wolontariusza Czerwonego Krzyża. Bardzo dobrze dogadujesz się z wszystkimi członkami rodziny i czujesz się z nimi związany. Pewnego dnia przyjeżdżasz i zastajesz całą rodzinę w silnym stresie, ponieważ najstarsza córka próbowała popełnić samobójstwo, podcinając sobie żyły. Była w szpitalu, ale wróciła już do domu. Kiedy przyjeżdżasz, jej rodzice są bardzo zdenerwowani. Córka zamknęła się w swoim pokoju i nie chce z nikim rozmawiać. Ojciec siedzi przy oknie, patrzy przez nie i nie odzywa się. Matka ciągle mówi o tym, jak wiele przeszli, jak bardzo jest zła i jak niewdzięczna jest jej córka, że naraziła ich na taki los.

#### Pytania:

1. Kto potrzebuje pomocy i jakiego rodzaju pomocy potrzebuje?

---

---

---

2. Komu pomożesz w pierwszej kolejności? Dlaczego?

---

---

---

3. Do kogo jeszcze zwrócisz się o pomoc w razie potrzeby?

---

---

---

## Scenariusz 2: Wypadek samochodowy

Jedziesz do domu z pracy, kiedy widzisz przed sobą wypadek samochodowy. Dwa samochody zderzyły się ze sobą i są poważnie uszkodzone. Zatrzymujesz się i biegniesz na pomoc. W jednym wagonie siedzi starsze małżeństwo z wnuczką. W drugim samochodzie siedzi dwóch młodych mężczyzn. Starsze małżeństwo i wnuczka mają drobne obrażenia, ale ich stan fizyczny nie wydaje się zły. Wsiadają z samochodu i stoją przytuleni do siebie. Dziewczynka płacze. W drugim samochodzie, jeden z dwóch młodych mężczyzn jest ciężko ranny i nieprzytomny. Drugi pasażer wpada w panikę, krzyczy i płacze.

### Pytania:

1. Kto potrzebuje pomocy i jakiego rodzaju pomocy potrzebuje?

---

---

---

2. Komu pomożesz w pierwszej kolejności? Dlaczego?

---

---

---

3. Do kogo jeszcze zwrócisz się o pomoc w razie potrzeby?

---

---

---

## Załącznik D: Formularz oceny szkolenia

FORMULARZ OCENY SZKOLENIA Z ZAKRESU PODSTAW PFA					
	Bardzo słaba	Słaba	Średnia	Dobra	Doskonała
<b>1. Jak ogólnie oceniasz treść szkolenia?</b>					
Uwagi:					
<b>2. Uwagi ogólne: Określ, w jakim stopniu zgadzasz się z poniższymi stwierdzeniami</b>	Zdecydowanie się nie zgadzam	Nie zgadzam się	Zgadzam się	Zdecydowanie się zgadzam	
2.1 Treść szkolenia była interesująca i zajmująca					
2.2 Szkolenie pozwoliło osiągnąć cele szkoleniowe					
<b>3. Wiedza i umiejętności: Określ, w jakim stopniu zgadzasz się z poniższymi stwierdzeniami</b>					
3.1 Wiem więcej o reakcjach na silny stres					
3.2 Wiem, czym jest i czym nie jest pierwsza pomoc psychologiczna					
3.3 Rozumiem trzy zasady działania: „patrz, słuchaj i połącz”					
3.4 Przećwiczyłem udzielanie PFA osobie znajdującej się w silnym stresie					
3.5 Przeanalizowałem skomplikowane reakcje i sytuacje					
3.6 Rozumiem, jak ważna jest dbanie o siebie podczas pomagania innym.					
<b>4. Poniższe elementy poprawiły moje rozumienie poruszanych tematów</b>					
4.1 Dyskusje w grupie					
4.2 Prezentacje					
4.3 Ćwiczenia w grupie					
4.4 Odgrywanie scenek z podziałem na role					
<b>5. Prowadzący</b>					
5.1 Prowadzący posiadał specjalistyczną wiedzę z zakresu PFA					
5.2 Prowadzący przedstawił treść w sposób jasny i logiczny					
5.3 Prowadzący posiada wysokie umiejętności moderowania					
<b>6. Ogólne przemyślenia na temat szkolenia</b>					
6.1 Lepiej zrozumiałem zasady udzielania pierwszej pomocy psychologicznej					
6.2 Środowisko szkoleniowe było bezpieczne i sprzyjające integracji					
6.3 Całkowita długość kursu była odpowiednia					
<b>7. Co poszło dobrze podczas szkolenia?</b>					
<b>8. Co nie poszło dobrze podczas szkolenia?</b>					