

Szkolenie z zakresu
**pierwszej pomocy
psychologicznej**

Dla stowarzyszeń Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężyca



MODUŁ 3

PFA dla dzieci

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 3. PFA dla dzieci**

**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, Gurvinder 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/1 2007

Fotografia na pierwszej stronie: Marine Ronzi/Czerwony Krzyż Monako

ISBN: 978-87-92490-57-5

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

Wprowadzenie	4
Wprowadzenie	5
Praca z dziećmi	6
Jak korzystać z niniejszego podręcznika	7
Przygotowanie do szkolenia	7
Miejsce	8
Przygotowanie pomieszczenia	8
Materiały	8
Inne	8
Program szkolenia	8

Program szkolenia

10

Program szkolenia.....	11
Sesje szkoleniowe	12
1. Wprowadzenie.....	12
2. Czym jest PFA dla dzieci?	14
3. Zdarzenia wywołujące silny stres.....	16
4. Reakcje dzieci na zdarzenia wywołujące silny stres	17
5. Zidentyfikowanie dzieci i opiekunów, którzy potrzebują pomocy PFA	19
6. „Patrz, słuchaj, połącz”	20
7. Porozumiewanie się z dziećmi	21
8. Zaprezentowanie zasad „Patrz, słuchaj, połącz”.	22
9. Opracowanie studiów przypadku	23
10. Scenki PFA z podziałem na role.....	24
11. Złożone reakcje	25
12. Dbanie o siebie:	27
13. Zakończenie warsztatów	29

Załączniki

30

Załącznik A: Aktywizacja	31
Załącznik B: Przykładowe harmonogramy szkoleń	32
Załącznik C: Materiały szkoleniowe	34
1. Stwierzenia o PFA	34
2. Rozwój poznawczy, emocjonalny i społeczny dzieci	35
3. Reakcje dzieci na zdarzenia wywołujące silny stres	37
4. Karty 'Patrz, słuchaj, połącz'	38
5. Siedem technik pomocnych w komunikacji z dziećmi w silnym stresie	39
6. Opracowanie studiów przypadku	44
7. Formularze informacji zwrotnej - odgrywanie ról.....	45
8. Scenariusz z pytaniami.....	46
Załącznik D: Formularz oceny szkolenia	47

Wprowadzenie



Wprowadzenie

Szkolenie to wprowadza uczestników w zagadnienia pierwszej pomocy psychologicznej dla dzieci. Zajęcia trwają od ośmiu do dziewięciu godzin i mogą być przeprowadzone w ciągu jednego długiego dnia lub w ciągu 1,5 dnia. Szkolenie zostało opracowane dla pracowników i wolontariuszy zajmujących się wsparciem psychospołecznym dzieci oraz osób zapewniających bezpośrednią opiekę i wsparcie dzieciom i ich opiekunom znajdującym się w trudnej sytuacji, takich jak pielęgniarki, nauczyciele, pracownicy socjalni, wolontariusze służby zdrowia czy pracownicy pogotowia ratunkowego. Jego celem jest:

- przekazanie uczestnikom wiedzy na temat reakcji dzieci na silny stres
- przekazanie im wiedzy, czym jest i czym nie jest pierwsza pomoc psychologiczna dla dzieci
- umożliwienie im zrozumienia trzech zasad działania: „Patrz, słuchaj, połącz” w odniesieniu do dzieci
- umożliwienie przećwiczenia udzielania PFA dziecku i opiekunowi w ciężkiej sytuacji
- 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 Półksiężyca* i niewielką broszurę, *Krótkie wprowadzenie do pierwszej pomocy psychologicznej dla stowarzyszeń Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężyca*.

Cztery moduły obejmują następujące zagadnienia:

MODUŁY SZKOLENIOWE				
	1: Wprowadzenie do PFA	2: Podstawy PFA	3: PFA dla dzieci	4: PFA 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 Półksiężyca	Pracownicy i wolontariusze z określoną wiedzą i doświadczeniem w zakresie udzielaniu wsparcia psychospołecznego	Pracownicy i wolontariusze, których praca wiąże się z interakcjami z dziećmi i ich opiekunami	Managerowie i inne osoby, które zapewniają opiekę i wsparcie pracownikom i wolontariuszom
Na czym polega szkolenie?	Szkolenie to zapoznaje uczestników z podstawami 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 pomocy	Skupia się na reakcjach dzieci na stres oraz na komunikacji z dziećmi, ich rodzicami i opiekunami	Dotyczy udzielania pierwszej pomocy psychologicznej grupom osób, które wspólnie doświadczyły trudnego przeżycia, takim jak zespoły pracowników i wolontariuszy Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężyca

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

Niniejszy moduł szkoleniowy został zainspirowany przez i zaadaptowany z *Podręcznika szkoleniowego pierwszej pomocy psychologicznej dla pracowników zajmujących się dziećmi* Save the Children Denmark (2013), dostępnego pod adresem: <https://resourcecentre.savethechildren.net>



Praca z dziećmi

Zaleca się stanowczo, aby osoby udzielające pomocy dzieciom były przeszkolone i świadome, że postępują zgodnie z wytycznymi i protokołami dotyczącymi ochrony dzieci obowiązującymi w danym kraju i Stowarzyszeniu Krajowym, z którym współpracują. Więcej informacji odnośnie kursu na platformie edukacyjnej Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężyca dotyczącego ochrony dzieci można znaleźć na stronie: www.ifrc.org.

W tabeli poniżej znajdują się praktyczne wskazówki dotyczące pracy z dziećmi.

Zasady postępowania podczas pracy z dziećmi TAK

- Traktuj dzieci z szacunkiem, jako osoby, które mają własne prawa.
- Słuchaj dzieci, doceniaj ich opinie i traktuj je poważnie.
- Przed wykonaniem jakichkolwiek fotografii lub nagrań wideo z udziałem dzieci należy zapytać o zgodę dzieci, ich rodziców lub opiekunów oraz dyrekcję szkoły. Jeśli pozwolenie zostanie udzielone, upewnij się, że wszystkie zdjęcia dzieci są wykonane z szacunkiem, że dzieci są odpowiednio ubrane i że unika się seksualnie sugestywnych póz.
- Należy pamiętać, że fizyczny kontakt z dzieckiem, na przykład w celu zapewnienia mu komfortu, może być źle odebrany przez obserwatorów lub przez dziecko.
- Przestrzegaj zasady dwóch dorosłych – upewnij się, że podczas pracy z dziećmi zawsze obecne są dwie osoby dorosłe i zawsze, gdy to możliwe, bądź widoczny dla innych.
- Ucz dzieci ich praw poprzez promowanie praw dziecka i podnoszenie świadomości.
- Omawiaj z dziećmi kwestie budzące niepokój i wyjaśniaj im, jak zgłaszać wątpliwości.
- Organizuj warsztaty z dziećmi i dorosłymi, aby zdefiniować, jakie zachowania są dopuszczalne, a jakie nie.
- Zidentyfikuj i unikaj sytuacji ryzykownych lub narażających na niebezpieczeństwo, które mogą prowadzić do oskarżeń.
- Zgłaszaj wszelkie podejrzenia co do działań lub zachowań innych osób względem dzieci.
- Dowiedz się, z kim możesz porozmawiać w swoim miejscu pracy, jeśli chcesz omówić lub zgłosić podejrzenie lub znane Ci przypadki nadużyć.

NIE

- Nie proponuj dzieciom kolejnego tematu do dyskusji, jeśli już o czymś rozmawiają.
- Nie pracuj z dziećmi, jeśli może to narazić je na ryzyko lub niebezpieczeństwo - zawsze kieruj się najlepiej pojętym interesem dziecka.
- Nie zmuszaj dzieci do udziału w zajęciach – udział powinien być dobrowolny. Próbuje zachęcać dzieci, które nie uczestniczą w sesji, do aktywniejszego udziału.
- Nie narzucaj dzieciom swojego zdania – pozwól im mówić swobodnie, bez narzucania swoich opinii.
- Nie stawiaj się w sytuacji, w której twoje działania lub intencje wobec dzieci mogą zostać zakwestionowane.
- Nie stosuj żadnych form kar fizycznych, w tym bicia, napaści fizycznej lub przemocy fizycznej.
- Nie zawstydzaj, nie upokarzaj, nie poniżaj dzieci i nie stosuj przemocy emocjonalnej.






Zaadaptowane z: *Podręcznika szkoleń psychospołecznych z zakresu ochrony dzieci Terres des Hommes (2008) oraz z publikacji dot. zmniejszania ryzyka związanego z kłóskami żywiołowymi skoncentrowanego na dzieciach Save the Children (2007): (praktyczny przewodnik).*

Jak korzystać z niniejszego podręcznika

Niniejszy moduł przedstawia program szkolenia z zakresu podstawowej pierwszej pomocy psychologicznej dla dzieci, 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 podczas przygotowań.

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 prezentacje PowerPoint

Inne

- Zaplanuj harmonogram szkolenia.
- 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. Pierwszy harmonogram dotyczy szkolenia jednodniowego, a drugi 1,5-dniowego.



Prowadzenie ćwiczeń z podziałem na role

Istnieją dwa rodzaje scenek z podziałem na role, które można przeprowadzić podczas szkolenia. 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 pracownika, 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.

W aktywnym odgrywaniu ról wykorzystywane są **studia przypadków**. Są one opracowywane przez uczestników samodzielnie, z wykorzystaniem wzoru zawartego w materiałach szkoleniowych. Można w nich zawrzeć szczegóły dostosowane 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. Poinstruuuj osoby odgrywające rolę osoby w trudnej sytuacji, aby udawały, że nic nie wiedzą o PFA. Nie powinny one również sprawiać osobie udzielającej pomocy zbyt dużych trudności w nawiązaniu kontaktu z osobą znajdującą się w trudnej sytuacji. Może to być frustrujące i przeszkadzać w nauce.

Program szkolenia



Program szkolenia

Moduł 3: PFA dla dzieci

Ćwiczenie	Czas (min.)	Materiały
1. Wprowadzenie	45	
1.1 Wprowadzenie do szkolenia	10	Piłka
1.2 Gra wprowadzająca	25	Flipchart z zapisanym programem szkolenia lub jego kopie dla każdego uczestnika
1.3 Program szkolenia	5	Papier i długopisy
1.4 Zasady ogólne	5	Flipchart i markery, taśma lub pinezki
2. Czym jest PFA dla dzieci?	20	Kopie Załącznika C. 1. Stwierdzenia o PFA (pocięte na pojedyncze zdania) Przygotowane flipcharty z listą tego, czym jest i czym nie jest PFA Papier do flipchartu i markery
3. Zdarzenia wywołujące silny stres	15	Papier do flipchartu, karteczki samoprzylepne i markery
4. Reakcje dzieci na zdarzenia wywołujące silny stres	60	Kopie Załącznika C. 2. Rozwój dziecka w różnych grupach wiekowych Kopie Załącznika C. 3. Reakcje dzieci na zdarzenia wywołujące silny stres
5. Zidentyfikowanie dzieci i opiekunów, którzy potrzebują pomocy PFA	30	Flipchart i markery
6. Patrz, słuchaj, połącz	20	Załącznik C. 4. Karty „Patrz, słuchaj, połącz” (przygotuj trzy zestawy kart)
7. Porozumiewanie się z dziećmi	60	Kopie Załącznika C. 5. Siedem technik pomocnych w komunikacji z dziećmi w silnym stresie (pocięte na części)
8. Zaprezentowanie zasad „Patrz, słuchaj, połącz”	30	Brak
9. Opracowanie studiów przypadku	15	Kopie Załącznika C. 6. Opracowanie studiów przypadku Papier i długopisy
10. Scenki PFA z podziałem na role	60	Kopie przykładów opracowanych przez grupy w sesji 9 Kopie Załącznika C. 7. Formularz informacji zwrotnej - odgrywanie ról
11. Złożone reakcje	60	Flipchart i markery Załącznik C. 8. Scenariusz z pytaniami Aktualne informacje o lokalnych punktach skierowań, jeśli są dostępne
12. Dbanie o siebie:	45	Piłka
12.1 Zadbanie o siebie przed i po udzielaniu PFA	35	Flipchart i markery
12.2 Ćwiczenie oddechowe	10	
13. Zakończenie warsztatów	15	Załącznik D: Formularz oceny szkolenia

Sesje szkoleniowe

1. Wprowadzenie



SLAJD 1



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



Piłka
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 trenerów. Wyjaśnij, że uczestnicy będą mieli okazję przedstawić się nieco później.
2. Poproś uczestników, aby dobrali się w pary i daj im około dwóch minut na omówienie tego, co wiedzą na temat pierwszej pomocy psychologicznej. Czym jest PFA?
3. Po dwóch minutach poproś ich, aby znaleźli innego partnera i tym razem porozmawiali o tym, czym jest PFA dla dzieci. Dlaczego potrzebujemy odrębnego rodzaju pomocy PFA skierowanej do dzieci?
4. Teraz zbierz wszystkich razem. Poproś ochotników, aby opowiedzieli, czym według nich jest PFA.
5. Po wysłuchaniu kilku odpowiedzi, podsumuj i powiedz:



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. Teraz poproś kilku ochotników o podzielenie się tym, co wiedzą na temat PFA dla dzieci. Poproś ich, aby powiedzieli, dlaczego uważają, że potrzebujemy pomocy PFA ukierunkowanej w szczególności na dzieci.
7. Po wysłuchaniu kilku odpowiedzi, podsumuj i powiedz:



PFA dla dzieci jest podobna do PFA dla dorosłych. Dzieci nie są jednak małymi dorosłymi. Mają one inne doświadczenia i inaczej reagują, gdy są w silnym stresie, i dlatego potrzebują innej pomocy i ochrony. Dzisiejsze szkolenie dotyczy pierwszej pomocy psychologicznej oraz trzech zasad działania: „Patrz, słuchaj, połącz”, a także tego, jak stosować te trzy zasady, aby pomóc dzieciom doświadczającym sytuacji kryzysowych.

1.2 Gra wprowadzająca

1. Poproś uczestników o ustawienie się w kręgu i wyjaśnij, że będą grać w grę, aby się poznać. Poproś ich, aby zwracali baczna uwagę na to, co widzą i słyszą.
2. Daj jednemu z uczestników piłkę i poproś go, aby powiedział swoje imię i coś o sobie, czego większość ludzi nie wie. Na przykład, jakie ma zainteresowania, czy gra na instrumencie, czy lubi jakiś nietypowy rodzaj jedzenia, itp.
3. Kiedy ta osoba skończy mówić, poproś ją o podanie piłki do innej osoby w kręgu. Kontynuuj do momentu, aż każdy będzie mógł się wypowiedzieć.

4. Teraz wyjaśnij, że kiedy rzucasz do kogoś piłkę, osoba, która ją złapie, musi powiedzieć, jak się nazywa osoba, która ją rzuciła i co o sobie powiedziała. Następnie ta osoba rzuca piłkę do innej osoby, która musi powiedzieć imię drugiej osoby, która rzuciła piłkę i powtórzyć, co ta osoba o sobie powiedziała. Niech gra toczy się dalej, aż uznasz, że większość osób zdążyła się wypowiedzieć.
5. Po kilku minutach poproś uczestników, aby znaleźli w sali osobę, z którą mają coś wspólnego i złączyli z nią ręce. Teraz poproś pary, aby znalazły inną parę, z którą mają coś wspólnego. Mnóż pary (4 z 4, 8 z 8), aż każdy będzie miał coś wspólnego. Jeśli nie znajdą niczego, co ich łączy, możesz przypomnieć im, że wszyscy razem uczestniczą w tym szkoleniu.
6. Zakończ grę, prosząc wszystkich uczestników, aby stanęli w kręgu i zastanowili się nad wykonanym ćwiczeniem. Podkreśl, że przećwiczyli kluczowe zasady działania PFA – Patrz, Słuchaj, Połącz. Gra pokazuje, jak ważne jest uważne słuchanie, kiedy ludzie dzielą się informacjami o sobie.

1.3 Program szkolenia 5

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 PFA dla dzieci. Przedstawia ono sposoby rozpoznawania dzieci i opiekunów w silnym stresie oraz sposoby komunikowania się z dziećmi. Porusza również tematy związane ze sposobami radzenia sobie ze złożonymi sytuacjami lub reakcjami, a także dostarcza osobom udzielającym pomocy wskazówek dotyczących strategii dbania o siebie i swoje zdrowie psychiczne.
3. Poinformuj uczestników, że istnieją inne moduły szkoleniowe PFA, w tym szkolenie *Wprowadzenie do PFA*, jednodniowe szkolenie *Podstawy PFA* oraz szkolenie *PFA w grupach – wsparcie dla zespołów*. Powiedz uczestnikom, że *Moduł 4: PFA w grupach – wsparcie dla zespołów* jest oferowane tylko osobom, które ukończyły *Moduł 2: Podstawy PFA*.

1.4 Zasady ogólne 5

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 grupy czteroosobowe i poproś ich o wymienienie pięciu najważniejszych podstawowych zasad obowiązujących podczas tego szkolenia.
3. Po kilku minutach poproś każdą z grup o przedstawienie swoich pięciu zasad. Gdy każda z grup będzie odpowiadać, poproś prezentujących, aby nie powtarzali zasad, które zostały już wymienione. Wspólnie opracujcie ostateczną listę uzgodnionych podstawowych zasad i zapiszcie je na flipcharcie.

Przykłady dobrych zasad podstawowych są następujące:

- Wyłączanie telefonów komórkowych podczas szkolenia.
- Należy dbać o punktualność. Należy rozpoczynać i kończyć pracę punktualnie, wracać punktualnie z przerw.
- 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.
4. 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.
 5. Powiedz uczestnikom, że nie muszą brać udziału we wszystkich zajęciach. Jeśli czują się niezręcznie uczestnicząc w danym ćwiczeniu, mogą się wycofać i obserwować.
 6. Wywieś listę podstawowych zasad w dobrze widocznym miejscu podczas warsztatów.

2. Czym jest PFA dla dzieci?



SLAJD 2-4



Zapoznanie uczestników z tym, czym jest i czym nie jest PFA dla dzieci.



Kopie Załącznika C. 1. Stwierdzenia o PFA (pocięte na pojedyncze zdania)
Przygotowane flipcharty z listą tego, czym jest i czym nie jest PFA - lub Pp 2-3 do wykorzystania.
Flipchart i markery



Na początku tej sesji postaraj się nic nie mówić, aby poprowadzić uczestników do odkrycia, w jaki sposób stwierdzenia można podzielić na dwie główne kategorie. Niech wypracują to sami, rozmawiając ze sobą. Zdania te są tak naprawdę mieszanką prawdziwych i fałszywych stwierdzeń na temat PFA.

1. Losowo rozdaj stwierdzenia o PFA.
2. Wyjaśnij, że rozdałeś kilka różnych stwierdzeń i że każde z nich należy do jednej z dwóch grup. Nie udzielając dalszych instrukcji, poproś uczestników, aby utworzyli dwie grupy na podstawie tego, jak te wypowiedzi do siebie pasują.
3. Gdy uczestnicy utworzą dwie grupy, zapytaj ich, na czym polega różnica między grupami? Powinni odpowiedzieć, że stwierdzenia dzielą się na prawdziwe i fałszywe.
4. Poproś każdą grupę o odczytanie swoich zdań.
5. Upewnij się, że uczestnicy rozumieją znaczenie tych stwierdzeń. Przykładowo, poproś kogoś, aby wyjaśnił, dlaczego PFA nie jest profesjonalnym doradztwem lub terapią i upewnij się, że uczestnicy rozumieją, dlaczego tak jest.
6. Zaprezentuj przygotowane flipcharty lub slajdy w PowerPoincie, na których wypisano, czym jest i czym nie jest PFA dla dzieci.
7. Teraz niech uczestnicy w dwóch grupach zastanowią się przez kilka minut, dlaczego ich zdaniem powinno się organizować szkolenia z zakresu udzielania pomocy PFA skierowanej do dzieci. Poproś ich, by wymienili różne powody.



PFA to... (PRAWDA)

- wspieranie kogoś w sytuacji kryzysowej i pomoc w odzyskaniu poczucia bezpieczeństwa i spokoju
- ocena potrzeb i problemów
- działania mające na celu ochronę dzieci przed krzywdą
- udzielanie wsparcia emocjonalnego
- pomoc w zaspokojeniu najpilniejszych podstawowych potrzeb (np. jedzenie, woda, koc lub schronienie)
- słuchanie dzieci i opiekunów bez wywierania na nich presji, aby mówili
- udzielanie dzieciom i opiekunom 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 dzieci lub opiekunów o przeanalizowanie tego, co im się przydarzyło
- wywieranie nacisku na dzieci lub opiekunów w celu uzyskania szczegółowych informacji na temat tego, co się stało
- wywieranie presji na dzieci lub opiekunów, aby dzielili się swoimi uczuciami i reakcjami na dane wydarzenie.


8. Po kilku minutach poproś obie grupy o odczytanie powodów i zapisz je na flipcharcie.

Upewnij się, że uwzględnione zostały następujące punkty:

Dzieci

- są zależne od dorosłych lub starszych dzieci w zakresie opieki i ochrony
- rozumieją sytuacje i reagują w inny sposób niż dorośli
- mają różne potrzeby w zależności od wieku i płci
- potrzebują innej opieki i wsparcia niż dorośli.

9. Podsumuj odpowiedzi i powiedz:

 *Dzieci reagują i myślą inaczej niż dorośli. Mają one specyficzne potrzeby związane z ich wiekiem, dojrzałością oraz zrozumieniem zdarzeń i reakcji. Są one szczególnie zagrożone ze względu na zależność społeczną i przywiązanie emocjonalne do opiekunów. Dlatego opracowaliśmy szkolenie z zakresu pierwszej pomocy psychologicznej dla dzieci. Skupia się na tym, jak dzieci reagują i jak najlepiej im pomóc, biorąc pod uwagę ich specyficzne potrzeby.*

10. Podkreśl, że istnieją globalne i lokalne prawa i wytyczne, które chronią bezpieczeństwo dzieci. Uczestnicy powinni być na bieżąco z polityką ochrony dzieci w swoich organizacjach oraz wytycznymi dotyczącymi postępowania w przypadku ujawnienia i zarzutów przemocy i nadużyć w kontekście lokalnym.
11. Poleć uczestnikom *broszurę online na temat ochrony dzieci Międzynarodowej Federacji Stowarzyszeń Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężycy* i zachęć tych, którzy jeszcze jej nie przeczytali, aby to zrobili.
12. Podkreśl, że podczas udzielania komuś pomocy PFA ważne jest, aby zachowywać się w sposób respektujący bezpieczeństwo, godność i prawa osób, którym udzielana jest pomoc. Poproś uczestników o podanie przykładów, jak można to zrobić.
13. Upewnij się, że wymienione zostały poniższe punkty:

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.

Pomoc 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, jakiego rodzaju stresujące sytuacje lub wydarzenia mogą doprowadzić do tego, że dziecko będzie potrzebowało PFA.



Papier do flipchartu, karteczki samoprzylepne, markery



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

1. Poproś uczestników, aby dobrali się w pary z kimś nowym. Daj im kilka minut na przedyskutowanie, jakie przychodzą im do głowy sytuacje, w których dzieci mogą potrzebować pomocy PFA.
2. Po kilku minutach poproś o odpowiedzi. W trakcie udzielania odpowiedzi poproś dwóch ochotników o zapisanie wszystkich sugestii na karteczkach samoprzylepnych – po jednym na każdej – i przyklejenie ich na flipcharcie. Poproś ich o podsumowanie tego, co mówią uczestnicy, tak aby przykłady na karteczkach samoprzylepnych były jednym słowem lub zwrotem. Wyjaśnij, że wykorzystają te sytuacje do odgrywania scenek w dalszej części szkolenia.

Oto kilka przykładów:

- konflikt z przyjacielem
 - znęcanie się lub inne formy przemocy
 - zdiagnozowanie poważnej choroby
 - trudności w relacjach (nastolatki)
 - utrata zwierzęcia domowego
 - rozwód rodziców
 - wypadek samochodowy
 - śmierć w rodzinie
 - klęski żywiołowe
 - katastrofy lub wypadki na dużą skalę związane z działalnością człowieka
 - bycie świadkiem czyjejs krzywdy lub choroby
 - rozłąka z rodziną lub bycie pozbawionym opieki.
3. Podkreśl, że zdarzenia wywołujące silny stres mogą mieć charakter indywidualny i osobisty, np. sprawy związane z rodziną. Mogą to jednak być również większe, wydarzenia masowe, które dotyczą łącznie wielu ludzi, na przykład w wyniku klęski żywiołowej lub katastrofy spowodowanej przez człowieka.

4. Zapytaj uczestników, czy wszystkie dzieci, które doświadczają tego rodzaju wydarzeń potrzebują PFA?
5. Podkreśl, że podobnie jak dorośli, niektóre dzieci bardzo dobrze radzą sobie z trudnymi doświadczeniami. Nie wszystkie dzieci potrzebują PFA. Wyjaśnij, że następne ćwiczenie dotyczy szeregu typowych reakcji dzieci na stresujące doświadczenia oraz tego, jak rozpoznać dziecko potrzebujące pomocy PFA.

4. Reakcje dzieci na zdarzenia wywołujące silny stres



SLAJD 5



Omówienie reakcji dzieci na stresujące wydarzenia w różnych okresach rozwoju.



Flipchart i markery

Kopie Załącznika C. 2. Rozwój poznawczy, emocjonalny i społeczny dzieci
Kopie Załącznika C. 3. Reakcje dzieci na zdarzenia wywołujące silny stres

1. Podziel uczestników na cztery grupy i daj im papier do flipchartu oraz markery. Przyporządkuj każdej grupie inny przedział wiekowy spośród podanych poniżej: 0 – 2 lata; 3 – 6 lat; 7 – 12 lat; 13 – 18 lat. Poproś uczestników o wpisanie przedziału wiekowego, który został im przydzielony jako nagłówek na papierze do flipchartu.
2. Przed rozpoczęciem ćwiczenia daj grupom kilka minut na lepsze poznanie się. Poproś ich o informacje o tym, czy sami mają dzieci i jakie mają doświadczenie w pracy z dziećmi.
3. Teraz rozdaj grupom kopie notatki na temat rozwoju poznawczego, emocjonalnego i społecznego dzieci.
4. Wyjaśnij, że usłyszą dwa opisy przypadków i mają za zadanie przedyskutować kilka pytań związanych z grupą wiekową, która została im przydzielona. Wyjaśnij, że mogą skorzystać z materiałów, które pomogą im przy omawianiu pytań. Mogą dodać wszelkie istotne punkty, których może brakować w notatce.



Pytania dotyczące reakcji dzieci:

Jakiej reakcji dziecka można się spodziewać w tej sytuacji?

Opisz reakcje wewnętrzne i zewnętrzne.

Czy reakcje będą takie same w przypadku chłopców i dziewczynek?

5. Podkreśl, że reakcje wewnętrzne to uczucia, myśli i odczucia fizyczne; reakcje, które mogą być ukryte. Zewnętrzne są widoczne dla otoczenia, np. płacz lub agresywne zachowanie.
6. Teraz przeczytaj pierwszy przykład:

Dziecko w lokalnym klubie dziecięcym Czerwonego Krzyża lub Czerwonego Półksiężycu, w którym pracujesz, od kilku tygodni nie czuje się dobrze. Dziś dowiedziałeś się, że u dziecka zdiagnozowano terminalne stadium raka.

7. Daj grupom około pięciu minut na przedyskutowanie, jak ich zdaniem zareagowałoby dziecko z przydzielonej im grupy wiekowej, gdyby zdiagnozowano u niego terminalny przypadek raka. Poproś ich, aby zastanowili się, jakie różnice mogą występować w przypadku dziewcząt i chłopców.

8. Teraz przeczytaj drugi przykład: Poproś ich, aby zastanowili się nad tymi samymi pytaniami, co poprzednio, ale tym razem muszą stworzyć szybką, jednogminutową scenkę, aby pokazać, jak dziecko z ich grupy wiekowej mogłoby zareagować wewnątrz i zewnątrz.

Nastąpiło trzęsienie ziemi i miasto, w którym mieszkasz, doznało znacznych zniszczeń. Przechodząc przez miasto, napotykasz dziecko (w grupie wiekowej, na której się koncentrujesz), które samotnie porusza się po ulicy i jest przygnębione. Jest ono oddzielone od rodziny i widziało kilka martwych ciał i wiele zniszczeń.

9. Po upływie około pięciu minut poproś grupy o odegranie swoich ról. Omów wszelkie różnice między płciami, które zostały podkreślone.
10. Rozdaj kopie Załącznika C. 3. Reakcje dzieci na zdarzenia wywołujące silny stres. Poproś grupy, aby przejrzały przykłady podane w notatce i porównały je ze swoją własną listą. Czy na ich liście są rzeczy, których nie ma w konspekcie? Lub na odwrot?
11. Następnie wyjaśnij, że niektóre dzieci są bardziej narażone na silniejsze reakcje niż inne, kiedy doświadczają czegoś stresującego.
12. Wyjaśnij, że istnieją cztery główne kategorie wpływające na to, jak reagują dzieci. Należą do nich czynniki środowiskowe, biologiczne/fizyczne, społeczne oraz dotyczące opiekunów i rodziny.
13. Każdej z czterech grup przydziel jedną kategorię i daj grupom kilka minut na wymyślenie przykładów, co może wpływać na reakcje dzieci.
14. Podziel flipchart na cztery części i każdej z nich przyporządkuj odpowiednią kategorię. Poproś grupy o informacje zwrotne i poproś ochotnika o wpisanie ich przykładów w odpowiednie miejsca na flipcharcie.
- Przykładowe odpowiedzi przedstawione są na ilustracji na flipcharcie:
15. Zakończ ćwiczenie podkreślając, jak ważne jest pamiętanie o wszystkich możliwych czynnikach mających wpływ na pomoc dziecku i jego opiekunowi.

<p>Środowiskowe</p> <ul style="list-style-type: none"> • doświadczenia • rodzaj sytuacji • czego byli świadkami 	<p>Biologiczny</p> <ul style="list-style-type: none"> • rozwój fizyczny • obrażenia fizyczne
<p>Czynniki społeczne</p> <ul style="list-style-type: none"> • czynniki społeczno-ekonomiczne • wsparcie socjalne 	<p>Czynniki związane z opiekunem i rodziną</p> <ul style="list-style-type: none"> • reakcje opiekuna • poziom stresu opiekuna i rodziny • rozłąka z opiekunami i rodziną

5. Zidentyfikowanie dzieci i opiekunów, którzy potrzebują pomocy PFA



Zidentyfikowanie dzieci i opiekunów, którzy potrzebują pomocy PFA



Flipchart i markery

1. Przypomnij uczestnikom, że nie wszystkie dzieci, które doświadczyły stresujących wydarzeń, będą potrzebowały PFA.
2. Poproś uczestników, aby w swoich czterech grupach zastanowili się nad oznakami i symptomami wskazującymi na to, że dziecko z przydzielonej im grupy wiekowej jest w ciężkiej sytuacji i potrzebuje pomocy. Pamiętaj, że wyrażanie niepokoju jest często uwarunkowane kulturowo, więc zachęć do dyskusji o tym, jak dzieci w tym konkretnym kontekście pokazałyby, że są w silnym stresie.
3. Po kilku minutach poproś o odpowiedź. Wypisz je na flipcharcie.
4. Nawiąż do wcześniejszej dyskusji o czynnikach kształtujących reakcje dzieci oraz o znaczeniu dobrego samopoczucia opiekunów i ich reakcji na stresujące wydarzenia. Ważne jest również, aby rozważyć, jak reaguje rodzic lub opiekun, aby sprawdzić, czy potrzebuje pomocy w opiece nad dzieckiem.
5. Zapytaj uczestników, jakie oznaki i objawy mogą wskazywać, że opiekun jest w złym stanie i potrzebuje pomocy PFA.

Oznaki silnego stresu u rodzica lub opiekuna mogą obejmować:

- sprawianie wrażenia dezorientacji lub zmieszania
 - niezdolność do normalnego funkcjonowania i dbania o siebie lub dziecko - opiekun nie spożywa posiłków lub nie zachowuje czystości, mimo że dostępne jest jedzenie i łazienka
 - utrata kontroli nad swoim zachowaniem i zachowywanie się w sposób nieprzewidywalny lub destrukcyjny
 - grożenie wyrządzeniem krzywdy sobie lub innym.
6. Zapytaj uczestników o sposoby pomocy opiekunom w silnym stresie. Wyjaśnij, że te same zasady „Patrz, słuchaj, połącz” odnoszą się do dorosłych. Dodatkowym celem pomocy opiekunom jest pomoc w opiece nad ich własnymi dziećmi.
 7. Zapoznaj uczestników z podręcznikiem wprowadzającym, *Przewodnik po pierwszej pomocy psychologicznej dla stowarzyszeń Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężyca*, w którym znajdują się wskazówki dla rodziców i opiekunów dotyczące pomocy dzieciom w trudnej sytuacji. Powiedz im też, że więcej na ten temat mogą przeczytać w szkoleniach Save the Children na temat PFA dla dzieci.
 8. Podkreśl, że jeśli rodzic lub opiekun jest z dzieckiem, ważne jest, aby zawsze porozumieć się z rodzicem lub opiekunem i zapytać o zgodę na kontakt z dzieckiem.

Objawy silnego stresu u dzieci mogą obejmować:

- fizyczne objawy złego samopoczucia, takie jak dreszcze, bóle głowy, utrata apetytu, bóle i zawroty głowy
- częsty płacz
- pobudzenie i panikę
- zachowania agresywne i próby wyrządzenia krzywdy innym (bicie, kopanie, gryzienie, itp.)
- kurczowe trzymanie się swoich opiekunów
- wrażenie zdezorientowania lub zagubienia
- wrażenie bycia wycofanym lub bardzo cichym, z niewielką ilością lub brakiem ruchu
- ukrywanie się przed innymi ludźmi
- drastyczne zmiany w zachowaniu
- nieodpowiednie zachowania o charakterze seksualnym
- nieodpowiadanie na pytania innych osób lub całkowite milczenie
- bycie bardzo przestraszonym.

6. „Patrz, słuchaj, połącz”



SLAJD 6-8



Przedstawienie zasad działania: „Patrz, słuchaj, połącz”.



Zestawy kart Patrz, słuchaj, połącz dla każdej grupy
Flipchart i markery

1. Podziel uczestników na trzy grupy.
2. Wyjaśnij, że istnieją trzy zasady działania, które mają kluczowe znaczenie dla pomocy PFA dla dzieci. Są to: „Patrz, słuchaj, połącz”.
3. Rozdaj każdej grupie zestaw kart „Patrz, słuchaj, połącz”. Potasuj karty przed ich rozdaniem, aby były przemieszane i w przypadkowej kolejności.
4. Poproś grupy o przedyskutowanie działań opisanych na kartach. Przedyskutuj, co one oznaczają w odniesieniu do tego, jak zachowałby się pomagający, udzielając PFA. Poproś grupy o posortowanie kart na trzy kategorie (Patrz, Słuchaj, Połącz) i o podjęcie decyzji, czy działania powinny być podejmowane w określonej kolejności.
5. Daj im około pięciu minut na pogrupowanie kart we właściwe kategorie i w razie potrzeby ułożenie ich w odpowiedniej kolejności.



PATRZ czyli zwróć uwagę na

- informacje o tym, co się wydarzyło i co się dzieje
- zagrożenia bezpieczeństwa
- z kim dziecko przebywa, lub czy jest samo
- obrażenia ciała
- podstawowe potrzeby
- reakcje emocjonalne

SŁUCHAJ dotyczy sposobu, w jaki osoba udzielająca pomocy

- podchodzi do dziecka i przedstawia się
- uspokaja dziecko (i rodzica)
- uważnie i aktywnie słucha
- akceptuje i uznaje reakcje i uczucia dziecka
- zadaje stosowne do wieku dziecka pytania dotyczące jego potrzeb i problemów
- pomaga dziecku znajdującemu się w trudnej sytuacji w znalezieniu rozwiązań jego bezpośrednich potrzeb i problemów.

POŁĄCZ oznacza

- ocenę potrzeb dziecka, w miarę możliwości wspólnie z dzieckiem
- pomoc dziecku w dostępie do ochrony i usług w zakresie podstawowych potrzeb
- udzielanie informacji stosownych do wieku
- nawiązanie kontaktu z bliskimi dziecka i, w razie potrzeby, ze służbami socjalnymi

Działania, które zostały im przydzielone to:

6. Po upływie pięciu minut poproś jedną z grup o przedstawienie działań, które przyporządkowali do grupy Patrz. Poproś kolejną grupę, aby przedstawiła swoje propozycje dla grupy Słuchaj, a ostatnią grupę, aby przedstawiła swoje propozycje dla grupy Połącz. Zapytaj każdą z grup, czy ich zdaniem czynności powinny być wykonywane w określonej kolejności.
7. Podkreśl, że choć może się wydawać, że istnieje logiczna kolejność działań, to jednak zawsze będzie ona zależna od kontekstu i potrzeb dziecka lub dzieci. Na przykład, jeśli dziecko jest w trudnej sytuacji, ponieważ zagubiło swoich rodziców, osoba udzielająca PFA może najpierw podjąć działania z kategorii Połącz, aby połączyć dziecko z rodzicami, zanim podejmie działania Patrz lub Słuchaj.
8. Odpowiedz na wszelkie pytania dotyczące któregośkolwiek z działań. Sprawdź, czy uczestnicy zrozumieli, co oznaczają te działania w kontekście zapewnienia dzieciom pomocy PFA.

7. Porozumiewanie się z dziećmi



Przećwiczenie technik komunikowania się z dziećmi znajdującymi się w silnym stresie.



Załącznik C. 5. Siedem technik pomocnych w komunikacji z dziećmi w silnym stresie (pocięte na części)

1. Rozpocznij ćwiczenie od wyjaśnienia, że jedną z najważniejszych rzeczy w zapewnianiu dzieciom pomocy PFA jest wiedza, jak odpowiednio komunikować się z dziećmi w różnym wieku i różnej płci.
2. Podziel uczestników na siedem grup. Wyjaśnij, że ta sesja poświęcona jest siedmiu technikom komunikacyjnym, które uznano za pomocne w porozumiewaniu się z dziećmi w silnym stresie.
Te siedem technik to:
 - Nawiązanie kontaktu
 - Gromadzenie informacji
 - Aktywne słuchanie
 - Normalizacja
 - Uogólnienie
 - Triangulacja
 - Uspokajanie
3. Objaśnij krótko, na czym polega te siedem technik.
4. Wyjaśnij, że grupy otrzymają teraz pisemne informacje na temat jednej z technik. Mają 10 minut na omówienie techniki i stworzenie scenki z podziałem na role, w której zaprezentują tę technikę grupie. Grupy powinny wykorzystać odgrywane scenki do podkreślenia tego, o czym ich zdaniem należy pamiętać w kontekście tej techniki, komunikując się z dziećmi.
5. Rozdaj egzemplarze opisów technik grupom – każdej grupie inną technikę. Wyjaśnij, że scenki powinny trwać nie dłużej niż dwie minuty, a najlepiej krócej. Scenki powinny zaczynać się od wprowadzenia, które zawiera informacje o wieku i płci dziecka.
6. Po dziesięciu minutach poproś grupy po kolei o odegranie swoich scenek.
7. Po każdej scenie zachęć uczestników do zgłaszania uwag lub pytań.

8. Zaprezentowanie zasad „Patrz, słuchaj, połącz”.



Zaprezentowanie zasad działania „Patrz, słuchaj, połącz” na przykładzie dwóch różnych scenariuszy.




Brak



Sesja ta oparta jest na technice zwanej „teatrem forum”, w której to publiczność decyduje o przebiegu akcji w przedstawieniu. Okazuje się, że jest to potężne narzędzie edukacyjne i bodziec do zmiany zachowań.

W ramach tej sesji przewidziane są dwa scenariusze. Możesz je wykorzystać lub wymyślić własne. Należy ostrzec, że scenariusze mogą być źródłem stresu dla uczestników.

1. Poproś uczestników, aby usiedli w półokręgu i wyjaśnij, że proces demonstracji „Patrz, słuchaj, połącz” odbędzie się z pomocą uczestników jako „publiczności”, która będzie kierować działaniami osoby odgrywającej rolę osoby udzielającej PFA. Wyjaśnij, że odegrane zostaną dwie scenki oparte na krótkich scenariuszach, a ochotnicy będą potrzebni do odegrania ról dzieci i rodziców.
2. Oznacza to, że publiczność prowadzi osobę udzielającą PFA w każdym momencie scenki. Każdy z widzów (tj. każdy uczestnik) może zatrzymać osobę udzielającą pomocy PFA i zaproponować, by zrobiła coś inaczej. W każdym takim przypadku widz musi wyjaśnić, jaką część „Patrz, Słuchaj, Połącz” kieruje do osoby udzielającej PFA i uzasadnić, w jaki sposób jego zdaniem będzie to pomocne. Upewnij się, że uczestnicy rozumieją, że kierują działaniami osoby udzielającej PFA, a NIE dziećmi w tych scenkach.
3. Rozpocznij proces w oparciu o pierwszy scenariusz. Wyjaśnij, że w pierwszej części to ty będziesz odgrywał rolę osoby udzielającej PFA. Poproś ochotnika o odegranie roli dziecka.
4. Teraz odczytaj scenariusz:

 *Ty (osoba udzielająca PFA) idziesz ulicą i widzisz dziecko, które odłączyło się od rodziców podczas burzy. Rzeka wylała i dziewczynka nie może wrócić do domu. Jest zagubiona, przestraszona i zdenerwowana.*
5. Przed rozpoczęciem scenki daj ochotnikowi kilka minut na zastanowienie się nad różnymi reakcjami małych dzieci na trudne wydarzenia. Ochotnik powinien zdecydować, jakich kluczowych reakcji będzie używał, odgrywając dziecko w tej sytuacji. Nie omawiaj ich z ochotnikiem na tym etapie.
6. Rozpocznij scenkę i zapytaj publiczność, co powinieneś zrobić najpierw jako osoba udzielająca PFA. Wykonuj działania zgodnie ze wskazówkami widzów. Jeśli uczestnicy nie są zgodni co do tego, co powinieneś zrobić, rozpocznij dyskusję, aż do osiągnięcia porozumienia. Dziecko reaguje na każde z podjętych działań, opierając się na reakcjach, które ochotnik uważa za prawdopodobne w danej sytuacji.

Kiedy już wykonasz jakąś czynność, możesz zrobić przerwę i zapytać:

 - „Co powinienem teraz zrobić?” lub
 - „Co powinienem powiedzieć? I jak powinienem to powiedzieć?”
7. Kontynuuj do momentu, gdy dziecko będzie bezpieczne i połączy się z rodzicami lub z organem, który od tego momentu przejmie odpowiedzialność za dziecko.
8. Powtórz ten sam proces w oparciu o drugi scenariusz poniżej. Przed rozpoczęciem demonstracji poproś trzech ochotników, z których jeden będzie starszym dzieckiem, drugi będzie rodzicem, a jeden przyjmie rolę osoby udzielającej PFA.

Teraz odczytaj drugi scenariusz:



Matka i syn brali udział w wypadku samochodowym, w którym zginął mąż, ojciec dziecka. Matka i syn spali, gdy doszło do wypadku.

- Rozpocznij demonstrację w taki sam sposób jak poprzednio. Tym razem ochotnik odgrywający rolę osoby udzielającej PFA pyta widzów, co w tej sytuacji powinien zrobić w pierwszej kolejności. Działania są prowadzone przez publiczność, z reakcjami wolontariuszy grających matkę i syna.
- Po zakończeniu obu prezentacji poproś uczestników o zastanowienie się nad tym, co obserwowali lub w czym uczestniczyli. Przedyskutuj wszelkie wyzwania, które mogły zaistnieć w tym doświadczeniu i poproś grupę o przedyskutowanie sposobów na poradzenie sobie z nimi.

9. Opracowanie studiów przypadku



SLAJD 9

15



Opracowanie studiów przypadków dla uczestników do wykorzystania w następnej sesji, „Scenki PFA z podziałem na role”.



Kopie Załącznika C. 6. Opracowanie studiów przypadku
Papier i długopisy

- Podziel uczestników na cztery nowe grupy.
- Rozdaj każdej grupie kopie szablonu do opracowania studium przypadku. Wyjaśnij, że będą mieli dziesięć minut na opracowanie studium przypadku, które inna grupa wykorzysta do zagrania scenki podczas następnej sesji.
- Zapoznaj się z szablonem i wyjaśnij, jakie kroki należy podjąć, aby opracować studium przypadku:



Etapy przygotowania studium przypadku

- Wybierz jedną z karteczek samoprzylepnych przygotowanych w sesji 3. „Zdarzenia wywołujące silny stres”. Zabierz karteczkę samoprzylepną z powrotem do swojej małej grupy.
 - Zdecyduj, kto może być dzieckiem i opiekunem w trudnej sytuacji. 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 osoba/y w stresie w waszym przykładzie. Zbierz jak najwięcej reakcji, które przychodzą ci do głowy i zanotuj je na osobnej kartce papieru. Teraz wybierz dwie z tych reakcji dla dziecka i dwie dla opiekuna, i dodaj 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.
- Kiedy grupy wykonają swoje zadanie, zbierz ich studia przypadków i zachowaj je do późniejszego odgrywania scenek. Sprawdź, czy numery grup są zapisane na kartkach.

10. Scenki PFA z podziałem na role



SLAJD 10



Odegranie scenek PFA w małych grupach.
Udzielanie pomocnych informacji zwrotnych



Kopie przykładów opracowanych przez grupy w sesji 9
Załącznik C. 7. Formularze informacji zwrotnej - odgrywanie ról



Podczas tej sesji uczestnicy przećwiczą swoje umiejętności w zakresie PFA w grupach czteroosobowych, wykorzystując studia przypadków opracowane podczas ostatniej sesji. Jeśli w grupie jest więcej niż czterech uczestników, będą oni musieli tak zarządzać swoim czasem, aby każdy miał szansę odegrać rolę w zapewnieniu PFA dziecku i opiekunowi.

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. Poproś uczestników, aby dobrali się w czteroosobowe grupy. Wyjaśnij, że grupy będą ćwiczyły PFA w serii trzech scenek, w których każdy członek grupy będzie na zmianę 1) dzieckiem w trudnej sytuacji, 2) opiekunem w trudnej sytuacji, 3) osobą udzielającą PFA i 4) 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.
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 pięć minut, po czym następują trzy minuty na informację zwrotną.
6. Po upływie pięciu minut zasygnalizuj, że powinien rozpocząć się czas na odpowiedź zwrotną. Następnie należy przeprowadzić krótką, jednonminutową aktywizację. Przykłady aktywizacji są podane w Załączniku A.



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 uczestników odgrywających dziecko i opiekuna 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.

7. Powtórz powyższe instrukcje dla drugiej, trzeciej i czwartej scenki, dopóki wszyscy nie wcielą się we wszystkie cztery role - dziecko w trudnej sytuacji, opiekuna w trudnej sytuacji, osoby udzielającej PFA i obserwatora.
8. Po czterech rundach odgrywania scenek zebraj 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.

11. Złożone reakcje



Omówienie złożonych reakcji i czynników, które mogą powodować jeszcze większy stres.
Omówienie systemów kierowania po profesjonalną pomoc.



Flipchart i markery
Załącznik C. 8. Scenariusz z pytaniami
Aktualne informacje o lokalnych punktach skierowań, jeśli są dostępne



Przygotuj się do tej sesji, zapoznając się z lokalnymi wytycznymi dotyczącymi pomocy w sprawach związanych z ochroną dzieci. Zdobądź również dokładną listę aktualnych lokalnych informacji o miejscach pomocy, jeśli są dostępne.


1. Wyjaśnij, że pewne reakcje i sytuacje mogą być bardziej złożone niż inne, kiedy pomagamy dzieciom. W takich sytuacjach zazwyczaj konieczne jest skierowanie dzieci po dalszą pomoc do innych osób.

2. Poproś uczestników o utworzenie trzyosobowych grup i daj im około pięciu minut na wyśnienie trzech przykładów złożonych reakcji, które mogą wystąpić u dzieci w sytuacji skrajnego stresu.
3. Poproś grupy o przedstawienie po kolei swoich przykładów. Zapisuj je na flipcharcie, ale nie powielaj powtarzających się przykładów.
4. Kiedy wszystkie grupy się wypowiedzą, zapytaj jeszcze raz, czy nie uważają, że czegoś brakuje na liście. Postaraj się, aby wszystkie poniższe przykłady zostały uwzględnione:

Przykładem może być sytuacja, gdy dziecko:

- jest narażone na niebezpieczeństwo wyrządzenia krzywdy sobie lub innym
- wyraża myśli samobójcze lub próbuje popełnić samobójstwo
- wykazuje skrajne, uporczywe wycofanie, jak brak reakcji emocjonalnych, obojętny wyraz twarzy
- nieustannie jęczy, kwili lub płacze w sposób niekontrolowany
- jest zdystansowane wobec otoczenia i nie angażuje się emocjonalnie tak jak kiedyś
- doświadcza halucynacji (słuchowych lub wzrokowych)
- doświadcza powtarzających się napadów lęku
- przejawia nieodpowiednie zachowania o charakterze seksualnym
- wykazuje oznaki upośledzenia umysłowego, takie jak trwałe trudności w rozumieniu języka i interakcji społecznych.

5. Teraz przejdź do omówienia czynników, które mogą powodować złożone reakcje na stres u dzieci i opiekunów. 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?*

Do przykładów należą:

- jeżeli dziecko zostało oddzielone od swoich rodziców lub opiekunów
 - jeśli dziecko było krzywdzone i potrzebuje ochrony przed dalszymi nadużyciami
 - jeśli pomocy potrzebuje więcej niż jedno dziecko (lub rodzic czy opiekun).
6. Podkreśl, że w takich okolicznościach lub gdy ktoś przejawia którąś z wymienionych tu złożonych reakcji, osoba udzielająca PFA powinna zawsze skierować dziecko po fachową pomoc, jeśli jest ona dostępna.
 7. Teraz rozdaj grupom kopie Załącznika C. 8. Scenariusz z pytaniami Daj im 10 minut na przeczytanie scenariusza i udzielenie odpowiedzi na pytania.
 8. Po 10 minutach poproś całą grupę o informacje zwrotne. Zapytaj ich, jakiego rodzaju wyzwań spodziewają się w reakcji na taką sytuację. Przedyskutuj każde wyzwanie, prosząc uczestników o zaproponowanie rozwiązań dla tych wyzwań, zanim przedstawiś swój własny komentarz.

Skorzystaj z poniższych wskazówek, aby upewnić się, że uczestnicy odpowiednio odniosą się do postawionych pytań:

Pytania i przykładowe odpowiedzi do scenariusza:

1. Jakich reakcji można się spodziewać na miejscu wypadku?

Spodziewamy się zobaczyć wiele różnych reakcji. Niektóre dzieci i dorośli mogą wpadać w panikę, być zdezorientowane, zagubione, w szoku, wściekłe lub niezdolne do odczuwania czegokolwiek. Inne mogą być spokojne i opanowane oraz zdolne do pomocy i wsparcia rówieśników.

2. Komu pomożesz w pierwszej kolejności? Dlaczego?

Wspólnie spróbujemy zidentyfikować tych, którzy najpilniej potrzebują naszej pomocy. Nie zawsze jest to łatwe do wykonania w sytuacji, gdy wiele osób znajduje się w trudnej sytuacji, ale są pewne aspekty, na które należy zwrócić uwagę, które są wyraźnymi wskazówkami, że ktoś potrzebuje pomocy. Jednym z nich jest sytuacja, w której osoba wpada w panikę i odczuwa dyskomfort fizyczny, np. ma trudności z oddychaniem lub czuje się tak, jakby miała zemdleć. Zwracamy również uwagę na dzieci, które są w silnym stresie i nie mają w pobliżu rodzica lub opiekuna, z którym mogłyby porozmawiać.

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

W okolicy znajduje się dobry szpital dziecięcy, do którego możemy skierować każdego, kto potrzebuje opieki medycznej. Dla rodziców lub innych krewnych, którzy przeżywają szok i żałobę, istnieje lokalna grupa wsparcia, która oferuje pomoc rodzinom dotkniętym w ten sposób.

9. Zapytaj uczestników, jakie rodzaje pomocy specjalistycznej są dostępne w danym kontekście i do kogo skierowaliby dzieci po dalszą profesjonalną pomoc lub po inne usługi. Upewnij się, że omówione zostały lokalne wytyczne odnośnie kierowania spraw związanych z ochroną dzieci.
10. Przekaż uczestnikom aktualną listę lokalnych punktów pomocy, jeśli są dostępne.

12. Dbanie o siebie:



Zwiększenie świadomości znaczenia dbania o siebie i ćwiczenie uspokajającej techniki oddychania.



Flipchart i markery


12.1 Zadbanie o siebie przed i po udzielaniu PFA

1. Rozpocznij ćwiczenie, prosząc uczestników, aby dobrali się w pary. Poproś ich o przedyskutowanie, co może być dla nich osobistym wyzwaniem w udzielaniu pomocy PFA osobom w trudnej sytuacji.
Przykładami wyzwań są:
 - Bycie emocjonalnie poruszonym przez cierpienie innych
 - Poczucie, że nie zrobiłeś wystarczająco dużo lub nie mogłeś rozwiązać problemów tej osoby
 - Poczucie winy, że nie udało się pomóc większej liczbie osób (w dużych wydarzeniach)
 - Poczucie strachu, że to bolesne doświadczenie może przydarzyć się tobie.
2. Teraz poproś pary o przedyskutowanie, jak oni sami zazwyczaj reagują, kiedy doświadczają wyzwań w pracy lub w innych dziedzinach życia.
3. Poproś uczestników o podanie przykładów, jak oni sami radzili sobie z takimi wyzwaniami wcześniej lub jak radzili sobie ludzie, których znają. Zapytaj ich, czy zwracali się o pomoc do innych?

Przykładowe odpowiedzi to:

- Rozmowa z kimś o swoich uczuciach i wyzwaniach
- Wzięcie wolnego w pracy, aby móc odpocząć
- Ćwiczenia fizyczne.

4. Kontynuuj, 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 udzielił im najlepszej możliwej pomocy, możesz mieć poczucie, że nie zrobiłeś wystarczająco dużo. Zasady działania „Patrz, słuchaj, połącz” mają również zastosowanie w dbaniu o siebie, jak to zostało pokazane w tym ćwiczeniu. Podzieliliście się sposobami, w jakie sami reagujecie w obliczu wyzwań i poczucia bycia przytłoczonym. Oto oznaki i objawy, które możecie ZOBACZYĆ. Podaliście również przykłady działań, które podjęliście, aby zareagować na reakcje, które wam się przytrafiły - co pokazuje, że SŁUCHALIŚCIE siebie. Dla wielu z was działanie, które podjęliście polegało na ŁĄCZENIU się z kimś innym.*

Pomaganie innym może być wyzwaniem. Skupimy się teraz na tym, co możecie zrobić, aby zadbać o siebie, zarówno przed, jak i po udzieleniu pomocy.

5. 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.
6. Po kilku minutach i zaobserwowaniu, że uczestnicy odbyli po kilka rozmów, zaproś wszystkich z powrotem do kręgu. Poproś ich o przedstawienie wybranych pomysłów, o których rozmawiali. Wypisz ich 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 będziesz pracować, jeśli będziesz pracować w parze lub w zespole, i jakie są role poszczególnych osób.
 - Posiadanie numeru telefonu do lidera zespołu lub kogoś innego, do kogo możesz zadzwonić, jeśli potrzebujesz pomocy lub skierowania.
 - 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
 - zapoznanie się z i zastosowanie różnych strategii wspierających radzenie sobie z emocjami.
9. Przeprowadź z uczestnikami szybką burzę mózgów dotyczącą różnych przykładów strategii dbania o swoje zdrowie psychiczne, takich jak ćwiczenia, zdrowe odżywianie i sen, spędzanie czasu z przyjaciółmi itp.
 10. Wyjaśnij, że wykonasz teraz krótkie ćwiczenie oddechowe, które jest pomocne w opanowaniu uczucia stresu.

12.2 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 po prostu 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 stresującej sytuacji.

13. Zakończenie warsztatów



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



Załącznik D: Formularz oceny szkolenia

1. Poproś uczestników, aby usiedli w kręgu.
2. Wyjaśnij, że właśnie zakończyłeś trzydniowe szkolenie „PFA dla dzieci” 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



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 rzuca 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 3, 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	Piłka 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 dla dzieci?	Kopie Załącznika C. 1. Stwierdzenia o PFA (pocięte na pojedyncze zdania) Przygotowane flipcharty z listą tego, czym jest i czym nie jest PFA Papier do flipchartu i markery
09:35 – 09:50	3. Zdarzenia wywołujące silny stres	Papier do flipchartu, karteczki samoprzylepne, markery
09:50 – 10:50	4. Reakcje dzieci na zdarzenia wywołujące silny stres	Kopie Załącznika C. 2. Rozwój dziecka w różnych grupach wiekowych Kopie Załącznika C. 3. Reakcje dzieci na zdarzenia wywołujące silny stres
10:50 – 11:05	PRZERWA	
11:05 – 11:35	5. Zidentyfikowanie dzieci i opiekunów, którzy potrzebują pomocy PFA	Flipchart i markery
11:35 – 11:55	6. „Patrz, słuchaj, połącz”	Załącznik C. 4. Karty Patrz, Słuchaj, Połącz (przygotuj trzy zestawy kart)
11:55 – 12:55	7. Porozumiewanie się z dziećmi	Kopie Załącznika C. 5. Siedem technik pomocnych w komunikacji z dziećmi w silnym stresie (pocięte na części)
12:55 – 13:55	LUNCH	
13:55 – 14:25	8. Zaprezentowanie zasad „Patrz, Słuchaj, Połącz”	Brak
14:25 – 14:40	9. Opracowanie studiów przypadku	Kopie Załącznika C. 6. Opracowanie studiów przypadku Papier i długopisy Kopie przykładów opracowanych przez grupy w sesji 9 Kopie Załącznika C. 7. Formularz informacji zwrotnej – odgrywanie ról
14:40 – 14:55	PRZERWA	
14:55 – 15:55	10. Scenki PFA z podziałem na role	Kopie przykładów opracowanych przez grupy w sesji 9 Załącznik C. 7. Formularze informacji zwrotnej – odgrywanie ról
15:55 – 16:10	PRZERWA	
16:10 – 17:10	11. Złożone reakcje	Flipchart i markery Załącznik C. 8. Scenariusz z pytaniami Aktualne informacje o lokalnych punktach pomocy, jeśli są dostępne
17:10 – 17:55	12. Dbanie o siebie:	Flipchart i markery
17:55 – 18:10	13. Zakończenie warsztatów	Załącznik D: Formularz oceny szkolenia

HARMONOGRAM SZKOLENIA 2: SZKOLENIE PÓŁTORADNIOWE

Godzina	Program szkolenia	Materiały
DZIEŃ 1		
09:00 – 09:45	1. Wprowadzenie	Piłka 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 dla dzieci?	Kopie Załącznika C. 1. Stwierdzenia o PFA (pocięte na pojedyncze zdania) Przygotowane flipcharty z listą tego, czym jest i czym nie jest PFA Papier do flipchartu i markery
10:05 – 10:20	3. Zdarzenia wywołujące silny stres	Papier do flipchartu, karteczki samoprzylepne, markery
10:20 – 10.35	PRZERWA	15
10:35 – 11:35	4. Reakcje dzieci na zdarzenia wywołujące silny stres	Kopie Załącznika C. 2. Rozwój dziecka w różnych grupach wiekowych Kopie Załącznika C. 3. Reakcje dzieci na zdarzenia wywołujące silny stres
11:35 – 12:05	5. Zidentyfikowanie dzieci i opiekunów, którzy potrzebują pomocy PFA	Flipchart i markery
12:05 – 13.05	LUNCH	60
13:05 – 13:25	6. „Patrz, słuchaj, połącz”	Załącznik C. 4. Karty Patrz, Słuchaj, Połącz (przygotuj trzy zestawy kart)
13:25 – 14:25	7. Porozumiewanie się z dziećmi	Kopie Załącznika C. 5. Siedem technik pomocnych w komunikacji z dziećmi w silnym stresie (pocięte na części)
14:25 – 14:40	PRZERWA	15
14:40 – 15:10	8. Zaprezentowanie zasad „Patrz, słuchaj, połącz”	Brak
15:10 – 15:25	9. Opracowanie studiów przypadku	Kopie Załącznika C. 6. Opracowanie studiów przypadku Papier i długopisy
15:25 – 15.40	Przegląd - dzień 1	Zależy od metody przeglądu
DZIEŃ 2		
09:00 – 09:15	Przypomnienie dnia 1 i wprowadzenie do dnia 2	Zależy od metod przypomnienia i wprowadzenia
09:15 – 10:15	10. Scenki PFA z podziałem na role	Kopie przykładów opracowanych przez grupy w sesji 9 Załącznik C. 7. Formularze informacji zwrotnej – odgrywanie ról
10:15 – 10:30	PRZERWA	15
10:30 – 11:30	11. Złożone reakcje	Flipchart i markery Załącznik C. 8. Scenariusz z pytaniami Aktualne informacje o lokalnych punktach skierowań, jeśli są dostępne
11:30 – 11:45	12. Dbanie o siebie:	Flipchart i markery
11:45 – 12:00	13. Zakończenie warsztatów	Załącznik D: Formularz oceny szkolenia

Załącznik C: Materiały szkoleniowe

1. Stwierdzenia o PFA



Wydrukuj i potnij na pojedyncze stwierdzenia do wykorzystania w sesji 2. Wykonaj wystarczającą liczbę kopii dla wszystkich uczestników w grupie szkoleniowej. Być może będzie trzeba powtórzyć niektóre stwierdzenia.

PFA to coś, czym zajmują się tylko profesjonaliści.

PFA to namawianie do szczegółowego omówienia trudnego wydarzenia.

PFA oznacza poproszenie dzieci lub opiekunów o przeanalizowanie tego, co im się przydarzyło.

PFA oznacza wspieranie dzieci przed krzywdą.

PFA oznacza wywieranie presji na dzieci lub opiekunów, aby dzielili się swoimi uczuciami i reakcjami na dane wydarzenie.

PFA oznacza pocieszanie dzieci i opiekunów w kryzysie.

PFA oznacza pomoc dzieciom i opiekunom w zaspokojeniu ich najpilniejszych podstawowych potrzeb (jedzenie, woda, koc lub schronienie).

PFA oznacza słuchanie dzieci i opiekunów bez wywierania na nich presji, aby mówili.

PFA oznacza wywieranie nacisku na dzieci lub opiekunów w celu uzyskania szczegółowych informacji na temat tego, co się stało

PFA to udzielanie wsparcia emocjonalnego.

PFA to ocena potrzeb i problemów.

PFA oznacza pomaganie dzieciom i opiekunom tak, by czuli się bezpiecznie i spokojnie.

PFA to profesjonalne doradztwo lub terapia.

PFA to udzielanie ludziom pomocy w dostępie do informacji, usług i wsparcia społecznego.



2. Rozwój poznawczy, emocjonalny i społeczny dzieci

Rozwój poznawczy	Rozwój emocjonalny	Rozwój społeczny
Niemowlęta i małe dzieci (0-2 lata)		
<p>Obserwuje uważnie twarze i śledzi poruszające się przedmioty</p> <p>Rozpoznaje znajome przedmioty i osoby z odległości</p> <p>Wskazuje na przedmiot lub obrazek, gdy jest on nazwany</p> <p>W wieku 2 lat - rozpoznaje imiona znanych osób, nazwy przedmiotów i części ciała</p> <p>Jest w stanie wypowiedzieć kilka pojedynczych słów (w wieku 15 - 18 miesięcy). W wieku 2 lat rozpoczyna zabawę w udawanie</p> <p>Używa prostych zwrotów (do 18 - 24 miesiąca). Powtarza słowa usłyszane w rozmowie.</p>	<p>Dziecko i opiekun są do siebie emocjonalnie przywiązani</p> <p>Przywiązanie</p> <p>Dziecko jest niespokojne, gdy jest odseparowane od głównego opiekuna w wieku około 8 miesięcy.</p> <p>Przez cały drugi rok życia, dziecko będzie się wahać między niezależnością a kurczowym trzymaniem się opiekuna.</p> <p>Przejawia rosnącą niezależność.</p>	<p>Zaczyna rozwijać uśmiech społeczny</p> <p>Lubi bawić się z innymi ludźmi i może płakać, gdy zabawa się kończy</p> <p>Staje się bardziej komunikatywny i ekspresyjny, używając twarzy i ciała</p> <p>Naśladuje zachowania innych, zwłaszcza dorosłych i starszych dzieci</p> <p>Coraz bardziej świadome siebie jako jednostki odrębnej od innych</p> <p>Coraz bardziej entuzjastycznie reaguje na towarzystwo innych dzieci.</p>
Wiek przedszkolny (3-6 lat)		
<p>W wieku 3-4 lat układa 3 - 4 częściowe układanki</p> <p>Rozumie pojęcie dwóch przedmiotów różniących się kształtem i kolorem</p> <p>Rozumie pojęcia „taki sam” i „inny”.</p> <p>Opanowało podstawowe zasady gramatyki</p> <p>Wypowiada się zdaniami składającymi się z pięciu do sześciu słów. Opowiada historie</p> <p>Zaczyna mieć wyraźniejsze poczucie czasu. Przypomina sobie fragmenty opowieści</p> <p>Rozumie pojęcie to samo/ różne. Angażuje się w fantazje</p> <p>5-6: Potrafi policzyć dziesięć lub więcej przedmiotów. Poprawnie nazywa co najmniej cztery kolory. Lepiej rozumie pojęcie czasu. Zna przedmioty używane na co dzień w domu (pieniądze, jedzenie, urządzenie).</p>	<p>Okazuje przywiązanie do znajomych towarzyszy zabaw. Interesuje się nowymi doświadczeniami</p> <p>Coraz większa pomysłowość w odgrywaniu fantazji. Większa niezależność. Wyobraża sobie, że wiele nieznanych obrazów może być „potworami”</p> <p>Postrzega siebie jako całą osobę, posiadającą ciało, umysł i uczucia</p> <p>Wykazuje większą niezależność i może nawet samodzielnie odwiedzić sąsiada.</p>	<p>Naśladuje dorosłych i towarzyszy zabaw</p> <p>Potrafi brać udział w zabawach na zmianę</p> <p>Rozumie pojęcie „moje i twoje”.</p> <p>W wieku 5-6: Chce zadowalać przyjaciół. Współpracuje z innymi i negocjuje rozwiązanie konfliktów</p> <p>W wieku 5-6: Większa skłonność do akceptacji zasad</p> <p>Lubi śpiewać, tańczyć i odgrywać role.</p> <p>W wieku 5-6: Większa umiejętność odróżniania fantazji od rzeczywistości.</p>

Rozwój poznawczy	Rozwój emocjonalny	Rozwój społeczny
Okres środkowego dzieciństwa (7-12 lat)		
<p>Interesuje się faktami</p> <p>Zaczyna rozumieć alternatywne perspektywy i zaczyna używać logiki do rozwiązywania problemów.</p> <p>Rozumowanie indukcyjne jest również rozwijane na tym etapie.</p> <p>Dziecko może być żądne przygód i pomysłów, ale korzysta ze struktury</p> <p>Zwiększona koncentracja uwagi.</p>	<p>Oznaki niskiej lub wysokiej samooceny stają się wyraźniejsze</p> <p>Stopniowo zyskuje kontrolę emocjonalną.</p>	<p>Tożsamość w grupie rówieśniczej stopniowo zyskuje na znaczeniu</p> <p>Obawa przed wykluczeniem społecznym</p> <p>Rozumie normy kulturowe i społeczne.</p>
Okres dojrzewania (13-18 lat)		
<p>Abstrakcyjne i logiczne myślenie; młodzi ludzie są w stanie stosować rozumowanie dedukcyjne.</p>	<p>Zaczyna wyobrażać sobie przyszłość i może odczuwać zarówno podekscytowanie, jak i obawy z nią związane</p> <p>Silne konflikty z rodzicami zwykle słabną w wieku dorosłym, ale wahania nastrojów i zmiany zachowania są często częścią tego procesu.</p>	<p>Silna identyfikacja z bohaterami, wzorami do naśladowania</p> <p>Młodsze nastolatki często myślą, że są odporne na wszystko, co im się przytrafia. Są skłonne angażować się w ryzykowne zachowania.</p>

3. Reakcje dzieci na zdarzenia wywołujące silny stres

POWSZECHNE OBJAWY STRESU PSYCHOSPOŁECZNEGO WE WSZYSTKICH GRUPACH WIEKOWYCH:

Lęk przed powtórzeniem się kryzysowego wydarzenia
 Obawa, że bliscy ucierpią i lęk przed rozłąką
 Reakcja na zniszczenia
 Problemy ze snem
 Wahania nastrojów

POWSZECHNE OBJAWY SILNEGO STRESU U DZIECI W WIEKU 0-2 LAT:

Trzymanie się kurczowo opiekunów
 Regresja do zachowań typowych dla młodszego wieku
 Zmiany rytmu snu i jedzenia
 Płacz i drażliwość
 Lęk przed rzeczami, które wcześniej ich nie przerażały
 Nadpobudliwość
 Zmiany w aktywności i wzorcach zabaw
 Bardziej sprzeciwiające się i wymagające zachowanie niż wcześniej lub przesadna współpraca
 Bardzo wysoka wrażliwość na reakcje innych.

POWSZECHNE OBJAWY SILNEGO STRESU U DZIECI W WIEKU 3-6 LAT:

Trzymanie się kurczowo rodziców lub innych dorosłych
 Regresja do zachowań typowych dla młodszego wieku, jak np. ssanie kciuka
 Zaprzestanie mówienia
 Brak aktywności lub nadpobudliwość
 Zaprzestanie zabawy lub angażowanie się w powtarzalne zabawy
 Poczucie niepokoju i obawy, że wydarzy się coś złego
 Doświadczanie zaburzeń snu, w tym koszmarów sennych
 Zmiany rytmu jedzenia
 Częste poczucie dezorientacji
 Brak zdolności koncentracji
 Niekiedy- przejmowanie ról dorosłych
 Drażliwość.

POWSZECHNE OBJAWY SILNEGO STRESU U DZIECI W WIEKU 7-12 LAT:

Zmiana stopnia aktywności fizycznej
 Dezorientacja w uczuciach i zachowaniu
 Wycofanie się z kontaktów społecznych
 Mówienie o wydarzeniu w sposób powtarzalny
 Niechęć do chodzenia do szkoły
 Odczuwanie i wyrażanie strachu
 Negatywny wpływ na pamięć, koncentrację i uwagę
 Zaburzenia snu i łaknienia
 Agresja, drażliwość lub niepokój.

POWSZECHNE OBJAWY SILNEGO STRESU U DZIECI W WIEKU 13 – 18 LAT:

Uczucie silnego żalu
 Poczucie winy i wstydu, że nie byli w stanie pomóc tym, którzy doznali krzywdy
 Okazywanie przesadnej troski o inne osoby dotknięte zdarzeniem
 Możliwe jest zaabsorbowanie sobą i użalanie się nad sobą
 Doświadczenie zmian w relacjach interpersonalnych
 Wzrost skłonności do podejmowania ryzyka, zachowań autodestrukcyjnych i unikających
 lub przejawianie agresji
 Poważna zmiana sposobu postrzegania świata
 Poczucie braku nadziei co do teraźniejszości i przyszłości
 Lekceważenie autorytetów i opiekunów
 Poleganie w większym stopniu na rówieśnikach w kontaktach towarzyskich.

4. Karty „Patrz, słuchaj, połącz”

Uwaga dla moderatora: Wydrukuj trzy zestawy kart, po jednym dla każdej grupy

Uzyskaj informacje o tym, co się wydarzyło i co się dzieje	Podejdź do dziecka lub rodzica	Pomóż poszkodowanym w dostępie do informacji
Dowiedz się, kto potrzebuje pomocy	Przedstaw się	Pomóż w nawiązaniu kontaktu z bliskimi i uzyskaniu wsparcia społecznego
Oceń zagrożenia bezpieczeństwa	Słuchaj uważnie i aktywnie	Pomóż w rozwiązywaniu praktycznych problemów
Oceń obrażenia fizyczne	Zaakceptuj i uznaj reakcje i uczucia dziecka	Pomóż w dostępie do usług i innych form pomocy
Oceń potrzeby natychmiastowe, praktyczne i w zakresie ochrony	Uspokój dziecko lub rodzica	Dowiedz się, kto jest z dzieckiem lub czy dziecko jest samo
Oceń reakcje emocjonalne	Zadaj stosowne do wieku pytania o potrzeby i obawy	Pomóż znaleźć rozwiązania problemów praktycznych problemów

5. Siedem technik pomocnych w komunikacji z dziećmi w silnym stresie



Uwaga dla trenera: Wydrukuj konspekt i wytnij każdą z siedmiu części tak, aby każda grupa mogła skorzystać z jednej techniki komunikacji.



UMIĘTNOŚCI POMOCNE PRZY POROZUMIEWANIU SIĘ Z DZIEĆMI

1. Nawiązanie kontaktu: przedstaw się

Zawsze zaczynaj od wyjaśnienia, kim jesteś i co tu robisz.

Możesz na przykład powiedzieć:

- Jak się nazywasz
- Dla kogo pracujesz
- Dlaczego tu jesteś

Mów cicho, powoli i spokojnie. Spróbuj usiąść obok danej osoby lub przykucnąć, aby porozmawiać z rodzicem lub dzieckiem, tak abyście znajdowali się na tym samym poziomie. Jeśli jest to właściwe w twojej kulturze, utrzymuj kontakt wzrokowy lub fizyczny, np. trzymając rodzica lub dziecko za rękę, obejmując go lub kładąc mu rękę na ramieniu.

Nawet jeśli dziecko wie, kim jesteś, nie oznacza to, że zna twoją rolę i obowiązki w danej sytuacji. Dlatego ważne jest, aby wyjaśnić dziecku, jaka jest twoja rola, na przykład: „Kiedy zdarzy się tak trudne doświadczenie, jak to, moja rola polega na rozmowie z dziećmi w obozie, aby sprawdzić, czy jest ktoś, komu mogę pomóc, ponieważ jest to trudna sytuacja”.



UMIĘTNOŚCI POMOCNE PRZY POROZUMIEWANIU SIĘ Z DZIEĆMI

2. Zbieraj informacje (zadawaj pytania wyjaśniające)

Używaj pytań otwartych, aby lepiej zrozumieć sytuację. Pytania otwarte to pytania, na które zazwyczaj nie można odpowiedzieć „tak” lub „nie”. Często zaczynają się one od „kiedy”, „gdzie”, „co” i „kto”.

Dzieci są zachęcane do opowiedzenia swojej historii na własnych warunkach i z własnej perspektywy. Na przykład, powiedz: „Gdzie byłeś, kiedy to się stało?” lub „Jak to możliwe, że nic dzisiaj nie zjadłeś?”.

Przykłady pytań wyjaśniających to „Chciałbym usłyszeć więcej twoich przemyśleń na temat ...”, oraz „Czy chcesz powiedzieć ...?”. „Czy masz na myśli ...?”.

Takie pytania są przydatne w sytuacji, gdy opowieść dziecka wydaje się niespójna. Mogą one wytłumaczyć, co się stało i udzielić informacji na temat swoich uczuć i myśli.

Uważaj, aby nie dociekać podczas zadawania pytań. W sytuacji kryzysowej pamiętaj, że jesteś tam po to, by pomóc zmniejszyć stres, a nie po to, by wypytywać o szczegóły tego, co stało się dziecku lub dorosłemu. Wypytywanie o więcej szczegółów może zaszkodzić osobie na początkowym etapie po stresującym wydarzeniu. Zamiast tego ćwicz umiejętność słuchania i skup się na podstawowych potrzebach, które dziecko lub dorosły wyraża w takich okolicznościach.

UMIĘTNOŚCI POMOCNE PRZY POROZUMIEWANIU SIĘ Z DZIEĆMI

3. Aktywne słuchanie

Aktywne słuchanie to coś więcej niż tylko słyszenie tego, co ktoś mówi. Wymaga ono zarówno umiejętności werbalnych, jak i niewerbalnych.

Umiejętności niewerbalnego słuchania

Niewerbalne słuchanie przejawia się poprzez mowę ciała, kontakt wzrokowy, przestrzeń między nami a drugą osobą, ułożenie ciała, skupienie się na drugiej osobie, a jeśli to stosowne, dotykanie w celu nawiązania kontaktu. Za pomocą umiejętności niewerbalnych pokazujesz, że słuchasz i koncentrujesz się na tym, co mówi dziecko. Odizoluj się od wszelkich czynników rozpraszających. Stwórz jak najspokojniejsze miejsce i wyłącz telefon komórkowy lub przełącz go na tryb cichy. Nie mów zbyt wiele – po prostu słuchaj. Zachowaj ciszę i pozwól dziecku mówić, nie przerywając.

Bądź świadomy własnego języka ciała i języka ciała stosownego w danym kontekście kulturowym. Nawiąż kontakt wzrokowy, jeśli jest to właściwe zgodnie z praktyką kulturową. Usiądź lub stań w pozycji, w której znajdujesz się na tym samym poziomie co dziecko. Miej świadomość przestrzeni osobistej dziecka, zależnej od wieku, płci i kontekstu. Być może trzeba będzie usiąść pod kątem do dziecka, aby uniknąć bycia z nim całkowicie twarzą w twarz, ponieważ może to czasem wydawać się onieśmielające.

Jeśli pracujesz z tłumaczem, upewnij się, że tłumacz również posiada te niewerbalne umiejętności.

Umiejętności słuchania werbalnego

Werbalne aspekty aktywnego słuchania to zadawanie pytań w celu lepszego zrozumienia sytuacji, parafrazowanie i streszczanie tego, co osoba powiedziała własnymi słowami (w celu potwierdzenia zrozumienia) oraz zachęcanie i wspieranie.

Zadawanie pytań wyjaśniających sytuację jest kluczową częścią aktywnego słuchania, ponieważ pozwala osobie pomagającej lepiej zrozumieć, co się stało i czego potrzebuje dziecko lub opiekun. Ważne jest, aby zadając pytania nie oceniać i nie być natrętnym, ale zadawać pytania z wyuciem i szacunkiem dla doświadczeń dziecka lub opiekunów.

Parafrazowanie oznacza powtarzanie kluczowych słów wypowiedzianych przez dziecko lub opiekuna. Zachowuj się jak lustro – nie w sposób mechaniczny czy przypominający papugę, ale jako sposób używania tego samego rodzaju języka co dziecko. To pokazuje dziecku, że słuchasz i koncentrujesz się na przekazywanych przez nie informacjach. Daje ci to również możliwość sprawdzenia, czy dobrze zrozumiałeś przekazane informacje.

Parafrazowanie oznacza również powtarzanie tego, co powiedziało dziecko lub opiekun, ale innymi słowami. Ważne jest, aby opisać lub odzwierciedlić, a nie interpretować to, co usłyszałeś. Aby odzwierciedlić opis uczucia, możesz powiedzieć: „Brzmi to tak, jakby to doświadczenie sprawiło, że poczułeś się zły. Czy tak było?” Zawsze dawaj dziecku możliwość skorygowania swojej wypowiedzi, jeśli zajdzie taka potrzeba. Powiedz na przykład: „Zrozumiałem, że...” i „Czy dobrze to zrozumiałem?”

Co jakiś czas zastanów się i podsumuj to, co dziecko powiedziało ci do tej pory w rozmowie. To pokazuje, że słuchałeś i że starasz się zrozumieć.

Ponadto sprawdzasz, czy dobrze zrozumiałeś wszystkie informacje. Rozwinięcie tego zrozumienia może pomóc dziecku przygotować się do tworzenia planów. Możesz na przykład powiedzieć: „Chciałbym opowiedzieć ci to, co ty mi powiedziałeś, abym mógł się upewnić, że wszystko dobrze zrozumiałem?”

Aktywne słuchanie oznacza również zachęcanie. Przekazuj ciepło i pozytywne uczucia zarówno w komunikacji werbalnej, jak i niewerbalnej. To pomaga budować otwartość i poczucie bezpieczeństwa, które są kluczowe, gdy chcesz zbudować zaufanie. W niektórych okolicznościach dotyk fizyczny może zachęcić dziecko do mówienia. Jednak w wielu kulturach i kontekstach niewłaściwe jest przytulanie nieznanego dziecka (pamiętaj, że nie znasz historii tego dziecka). Zamiast tego możesz okazać empatię, mówiąc na przykład: „Bardzo mi przykro to słyszeć” lub „Zostanę z tobą, dopóki nie znajdziemy więcej pomocy”.

UMIEJĘTNOŚCI POMOCNE PRZY POROZUMIEWANIU SIĘ Z DZIEĆMI

4. Normalizacja

Normalizacja i uogólnienie to techniki komunikacji, które zazwyczaj sprawdzają się zarówno w przypadku dzieci, jak i dorosłych. Dzieci w silnym stresie mogą być zdezorientowane co do własnych reakcji i uczuć, i mogą nie chcieć się tym z nikim dzielić. Normalizacja polega na utwierdzeniu dziecka w przekonaniu, że jego reakcje są normalne. Dziecko powinno wiedzieć, że jego reakcje są zrozumiałe i nie oznaczają, że coś jest z nim nie tak.

Normalizacja może pomóc dziecku zmniejszyć poczucie, że świat wywrócił się do góry nogami i dać mu nadzieję, że wszystko może wrócić do normy. Akceptuj i wspieraj wszystkie emocje, które dziecko wyraża lub okazuje. Możesz na przykład powiedzieć: „Widzę, że się boisz. Wiele dzieci odczuwa lęki. To zdarza się bardzo często po takich doświadczeniach.”

Niektóre dzieci reagują fizycznie na stresujące doświadczenia. Jeśli tak się stanie, możesz wyjaśnić: „To normalne, że ciało reaguje, gdy doświadczyło czegoś przerażającego. Na przykład, serce może zacząć bić szybciej, w ustach może pojawić się uczucie suchości, a ręce i nogi mogą być zdrętwiałe. Możesz odczuwać ból. Możesz też czuć się zmęczony lub zły.” Dziecko może czuć się mniej zaniepokojone, jeśli zrozumie, że reakcje jego ciała są normalne.



UMIEJĘTNOŚCI POMOCNE PRZY POROZUMIEWANIU SIĘ Z DZIEĆMI

5. Uogólnienie

Uogólnienie jest powiązane z normalizacją. Celem uogólnienia jest pomoc dziecku w uświadomieniu sobie, że wiele innych dzieci podziela te same uczucia i reakcje. Pomaga to zmniejszyć poczucie izolacji i może dać nadzieję. Możesz na przykład powiedzieć: „Znam wielu chłopców i dziewcząt, którzy czują się tak samo jak ty. Niektórzy z nich są w twoim wieku, a niektórzy są starsi. Znam też dzieci, które teraz czują się znacznie lepiej, bo uczucia często zmieniają się z czasem.”

Możesz też powiedzieć: „Znam dziewczynkę, która czuje się teraz znacznie lepiej, po tym jak porozmawiała z mamą o tym, co ją niepokoi” lub „Wielu chłopców i dziewczynek czuje się tak jak ty, kiedy doświadczają rzeczy, których ty doświadczyłeś. Twoje reakcje są bardzo podobne do reakcji innych osób w tej samej sytuacji.”

UMIĘTNOŚCI POMOCNE PRZY POROZUMIEWANIU SIĘ Z DZIEĆMI

6. Triangulacja

Czasami dzieci, zwłaszcza młodsze, czują się bardzo onieśmiałe i przerażone rozmową z nieznanymi. Jeżeli dziecko nie chce rozmawiać z tobą bezpośrednio, rozmawiaj z nim przez inną osobę, za pomocą zabawki lub innych przedmiotów, które uznasz za odpowiednie (np. za pomocą zdjęcia, drzewa lub osoby z książki). Nazywa się to triangulacją, ponieważ trzecia osoba lub obiekt staje się częścią rozmowy, a wasza trójka tworzy trójkąt. Jest to niezagrażający sposób komunikowania się z dziećmi, które jeszcze nie mają do ciebie zaufania.

Stosując triangulację, nadal powinieneś odnosić się przede wszystkim do dziecka, aby dać mu odczuć, że skupiasz się na nim. Na przykład, jeśli zapytasz dziecko, ile ma lat, a ono będzie milczeć, możesz powiedzieć: „Czy mogę zamiast tego zapytać twoją mamę?”. Jeśli dziecko kiwnie głową, zapytaj dorosłego.

Potwierdź, że nadal koncentrujesz się na dziecku, patrząc na nie ponownie i mówiąc: „Ach, masz pięć lat?”. W końcu nawet najbardziej nieśmiałe dziecko zazwyczaj zaczyna mówić, jeśli czuje się bezpiecznie, pewnie i trochę odrywa się od swoich emocji.

Jeśli dziecko nie jest z rodzicami lub opiekunami, możesz użyć zabawki, takiej jak lalka lub miś, aby uzyskać triangulację. Możesz powiedzieć: „Twój miś wygląda na zmęczonego, musiał dziś przejść długą drogę. Może chciałby się napić wody. Czy ty też chcesz trochę wody?”



UMIĘTNOŚCI POMOCNE PRZY POROZUMIEWANIU SIĘ Z DZIEĆMI

7. Uspokajanie

Uspokajanie jest jednym z kluczowych celów PFA. Kiedy dzieci i ich rodzice lub opiekunowie są zdenerwowani, uspokojenie ich jest jednym z pierwszych działań, które należy podjąć.

Możesz to zrobić na różne sposoby i wiąże się to zarówno z tym, CO mówisz, jak i JAK to mówisz:

Używaj spokojnego, niskiego, pocieszającego głosu i niezagrażającej mowy ciała. Jeśli dziecko lub rodzic wpadają w panikę lub wydają się zdezorientowani, spróbuj zachęcić ich do skupienia się na niepowodujących niepokoju przedmiotach w najbliższym otoczeniu. Na przykład, spróbuj przenieść ich uwagę na coś, co widzisz lub słyszysz – z rodzicem możesz skomentować dźwięk lub przedmiot w pobliskim otoczeniu. Pomóż rodzicowi lub dziecku zmniejszyć uczucie paniki lub niepokoję, prosząc o skupienie się na oddechu i zachęcając do oddychania głęboko i powoli.

Jeśli dziecko reaguje negatywnie, na przykład agresją, można spróbować uspokoić sytuację, uznać emocje dziecka i zachęcić je, by poradziło sobie z tym uczuciem w inny sposób. Wyjaśnij dziecku, że rozumiesz jego złość, ale powiedz mu również, że agresja nie pomoże mu się jej pozbyć. Na przykład, możesz złagodzić potencjalny konflikt mówiąc: „Nie ma nic złego w byciu złym, ale proszę nie bij innych, kiedy jesteś zły. Jestem tu po to, by się tobą zaopiekować i zapewnić bezpieczeństwo tobie i twoim przyjaciołom.”

Innym sposobem na uspokojenie jest pozwolenie na ciszę i danie dziecku lub opiekunowi czasu na uspokojenie się. Dobrze jest dać ludziom trochę czasu po doświadczeniu trudnego przeżycia, na wyciszenie się i uspokojenie.

6. Opracowanie studiów przypadku

Opracowane przez GRUPĘ nr _____

Opisz krótko zdarzenie kryzysowe: _____

Zastanów się nad imieniem dla dziecka, które ucierpiało w tym wydarzeniu: _____

Zastanów się nad imieniem dla opiekuna, który ucierpiało w tym wydarzeniu: _____

Podaj informacje osobiste na temat dziecka i opiekuna: (np. płeć, wiek, stan cywilny, itp.):

Dziecko: _____

Opiekun: _____

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

Podaj dwie możliwe reakcje dziecka:

1. _____

2. _____

Podaj dwie możliwe reakcje opiekuna:

1. _____

2. _____

7. 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?
PATRZ dotyczy tego, czy pomocnik sprawdził:		
informacje o tym, co się wydarzyło i co się dzieje		
z kim dziecko przebywa, lub czy jest samo		
zagrożenia bezpieczeństwa		
obrażenia ciała		
natychmiastowych potrzeb podstawowych, praktycznych i dotyczących ochrony		
reakcje emocjonalne.		
SŁUCHAJ dotyczy sposobu, w jaki osoba udzielająca pomocy:		
podeszła do dziecka i przedstawiła się w odpowiedni sposób		
uspokoiała dziecko (i opiekuna)		
słuchała uważnie i aktywnie		
zaakceptowała reakcje i uczucia dziecka i opiekuna		
zadawała stosowne do wieku dziecka pytania dotyczące jego potrzeb i problemów		
pomogła osobom znajdującym się w trudnej sytuacji w znalezieniu rozwiązań ich bezpośrednich potrzeb i problemów.		
POŁĄCZ dotyczy tego, czy osoba udzielająca pomocy:		
oceniła potrzeby dziecka - w miarę możliwości wspólnie z dzieckiem		
pomogła dziecku w dostępie do ochrony i usług w zakresie podstawowych potrzeb		
pomogła dziecku znajdującemu się w trudnej sytuacji w znalezieniu rozwiązań jego bezpośrednich potrzeb i problemów.		
rozwiązała praktyczne problemy		
pomogła w nawiązaniu kontaktu z bliskimi poszkodowanych i uzyskaniu wsparcia społecznego		
pomogła w dostępie do usług i innych form pomocy.		

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

8. Scenariusz z pytaniami

Scenariusz

Autobus wiozący dzieci i nauczycieli z wycieczki szkolnej uległ poważnemu wypadkowi bardzo blisko miejsca docelowego - szkoły, w której oczekiwał dyrektor, rodzice i rodziny. Nauczyciel w autobusie skontaktował się z dyrektorem, aby poinformować go o wypadku. Dwoje dzieci i jeden z nauczycieli zginęli, a inni są ciężko ranni. Kiedy dyrektor podzielił się tą wiadomością z oczekującymi rodzicami, ci wpadli w panikę i wsiedli do swoich samochodów, by pędzić na miejsce wypadku. Zostałeś wezwany do przygotowania zespołu, który uda się na miejsce wypadku, aby zapewnić PFA dzieciom, ich rodzicom i innym opiekunom.

Pytania

1. Jakich reakcji można się spodziewać na miejscu wypadku?

2. Komu pomożesz w pierwszej kolejności? Dlaczego?

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

	Bardzo słaba	Słaba	Średnia	Dobra	Doskonała
1. Jak ogólnie oceniasz treść szkolenia?					
Uwagi:					
2. Uwagi ogólne: Określ, w jakim stopniu zgadzasz się z poniższymi stwierdzeniami	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					
3. Wiedza i umiejętności: Określ, w jakim stopniu zgadzasz się z poniższymi stwierdzeniami					
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, połącz”					
3.4 Przećwiczyłem udzielanie PFA osobie znajdującej się w silnym stresie					
3.5 Przeanalizowałem złożone reakcje i sytuacje					
3.6 Rozumiem, jak ważna jest Dbanie o siebie podczas pomagania innym.					
4. Poniższe elementy pomogły mi zrozumieć poruszane zagadnienia					
4.1 Dyskusje w grupie					
4.2 Prezentacje					
4.3 Ćwiczenia w grupie					
4.4 Odgrywanie scenek z podziałem na role					
5. Prowadzący					
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					
6. Ogólne przemyślenia na temat szkolenia					
6.1 Lepiej rozumiałem zasady udzielania pierwszej pomocy psychologicznej dzieciom.					
6.2 Środowisko szkoleniowe było bezpieczne i sprzyjające integracji					
6.3 Całkowita długość kursu była odpowiednia					
7. Co poszło dobrze podczas szkolenia?					
8. Co nie poszło dobrze podczas szkolenia?					