

Képzés a Pszichológiai elsősegélyben

Vöröskereszt és Vörös Félhold Társaságok



3. MODUL

PFA Gyermekeknek

Psychosocial Centre



International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies

Képzés a Pszichológiai elsősegélyben a Vöröskereszt és a Vörös Félhold Társaságok számára. 3. modul PFA Gyermekeknek

Vöröskereszt és Vörös Félhold Társaságok Nemzetközi Szövetsége

Pszichoszociális Támogatási Referencia Központ

Blegdamsvej 27

DK-2100 Copenhagen

Dánia

Telefon: +45 35 25 92 00

E-mail: psychosocial.centre@ifrc.org

Web: www.pscentre.org

Facebook: www.facebook.com/Psychosocial.Center

Twitter: [@IFRC_PS_Centre](https://twitter.com/IFRC_PS_Centre)

A Pszichológiai elsősegélyt a Vöröskereszt és a Vörös Félhold Társaságok számára kidolgozta az IFRC Pszichoszociális Támogatási Referencia Központ.

Magában foglalja:

- *A Guide to Psychological First Aid for Red Cross and Red Crescent Societies*
 - *A Short Introduction to Psychological First Aid for Red Cross and Red Crescent Societies*
 - *Training in Psychological First Aid for Red Cross and Red Crescent Societies:*
 - 1. modul *An introduction to PFA* (4–5 óra)
 - 2. modul *Basic PFA* (8–9 óra)
 - 3. modul *PFA for Children* (8–9 óra)
 - 4. modul: *PFA in Groups – Support to teams* (21 óra – három nap)
-

Főszerkesztők: Louise Vinther-Larsen és Nana Wiedemann

Szerző: Pernille Hansen

További támogatás: Wendy Ager, Louise Juul Hansen, Mette Munk

Lektorok: 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.

Hálásak vagyunk a Kínai Vöröskereszt Társaság Hongkongi Vöröskereszt Csoportjának nagylelkű támogatásukért a kísérleti képzések megszervezésében és a képzésekre és írásos anyagokra vonatkozó információikért és visszajelzéseikért. Szeretnénk köszönetet mondani továbbá a 4. modul kísérleti képzése résztvevőinek: *PFA in Groups – Support to teams* Koppenhágában, 2018. október.

Szeretnénk köszönetet mondani az Izlandi Vöröskeresztnek és a DANIDA-nak a finanszírozásukért és támogatásukért ezeknek az anyagoknak a kidolgozásában.

Készítette: Pernille Hansen

Tervezte: Michael Mossefin/Paramedia/1 2007

Címlapfotó: Marine Ronzi/Monacoi Vöröskereszt

ISBN: 978-87-92490-57-5

Kérjük, forduljon az IFRC Pszichoszociális Támogatási Referencia Központhoz, ha a Vöröskereszt Vörös Félhold Társaságok számára készült Pszichológiai elsősegélyt vagy annak egy részét kívánja lefordítani vagy adaptálni. Szívesen vesszük a hozzászólásait, javaslatait és visszajelzését: psychosocial.centre@ifrc.org

IFRC Pszichoszociális Támogatási Referencia Központnak a dán Vöröskereszt ad otthont és támogatást

© Vöröskereszt és Vörös Félhold Társaságok Nemzetközi Szövetsége Pszichoszociális Támogatási Referencia Központ 2018

Psychosocial Centre



International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies



RØDE
KORS



MINISTRY OF
FOREIGN AFFAIRS
OF DENMARK
Danida

Tartalom

Bevezetés	4
Bevezetés.....	5
Gyermekekkel való foglalkozás	7
Hogyan használjuk ezt a kézikönyvet.....	8
Felkészülés a képzésre	9
Helyszín.....	9
A terem elrendezése.....	9
Anyagok	9
Egyéb	9
A képzési program	9

A képzési program

11

A képzési program.....	12
Képzési foglalkozások	13
1. Bevezetés.....	13
2. Mit jelent a PFA gyermekeknek?	16
3. Distresszt okozó események.....	18
4. Gyermekek reakciói distresszt okozó eseményekre.....	19
5. PFA-t igénylő gyermekek és gondozók azonosítása	22
6. „Nézz, Figyelj, Kapcsolódj”	23
7. Kommunikáció a gyermekekkel	25
8. „Nézz, Figyelj és Kapcsolódj” szemléltetése	26
9. Esettanulmányok kidolgozása.....	27
10. PFA szerepjáték.....	28
11. Összetett reakciók.....	30
12. Gondoskodás önmagunkról.....	33
13. Műhely befejezése.....	35

Mellékletek

36

A melléklet: Energizáló gyakorlatok.....	37
B melléklet: Minták képzési menetrendekre.....	38
C melléklet: Képzési források.....	41
1. PFA állítások.....	41
2. Gyermekek kognitív, érzelmi és szociális fejlődése	42
3. Gyermekek reakciói distresszt okozó eseményekre.....	44
4. „Nézz, Figyelj, Kapcsolódj” kártyák	45
5. Hét technika hasznos kommunikációhoz distresszt tapasztaló gyermekekkel.....	46
6. Esettanulmányok kidolgozása	51
7. Szerepjáték visszajelzési űrlapok	52
8. Forgatókönyv kérdésekkel.....	53
D melléklet: Képzés értékelési űrlap.....	54

Bevezetés



Bevezetés

Ez a képzés megismerteti a résztvevőkkel a gyermekeknek nyújtott pszichológiai elsősegélyt [angol rövidítése PFA]. A tevékenységek nyolc-kilenc órát vesznek igénybe, és azok lefolytathatók egy hosszú nap vagy másfél nap alatt. A képzést a munkatársak és önkéntesek számára dolgozták ki, akik gyermekek részére nyújtott pszichoszociális támogatásban vesznek részt, valamint azoknak, akik közvetlenül nyújtanak gondozást és támogatást distresszt tapasztaló gyermekeknek és gondozóiknak, például ápolóknak, tanároknak, szociális munkásoknak, egészségügyi önkénteseknek, vagy mentőszolgálati dolgozóknak. A célja lehetővé tenni a résztvevők számára, hogy:

- többet megtudjanak a gyermekek distresszre adott reakcióiról
- tudják, mit jelent a pszichológiai elsősegély gyermekeknek és mit nem jelent
- megértsék a három cselekvési elvet: „Nézz, Figyelj és Kapcsolódj” a gyermekekkel kapcsolatosan
- gyakorolják a PFA segítségnyújtást distresszt tapasztaló gyermekeknek és gondozóknak
- fontolóra vegyenek összetett reakciókat és helyzeteket
- tudatában legyenek az önmagukról való gondoskodás fontosságával, miközben másoknak segítenek.

Ez a képzési modul egy a négy pszichológiai elsősegély modul közül, amelyek a PFA-ra vonatkozó anyagok sorához társulnak. Ezek között szerepel egy bevezető könyv *A Guide to Psychological First Aid for Red Cross and Red Crescent Societies* [Útmutató a pszichológiai elsősegélyhez a Vöröskereszt és Vörös Félhold Társaságok számára] címmel és egy kisebb füzet *A Short Introduction to Psychological First Aid for Red Cross and Red Crescent Societies* [Rövid bevezető a pszichológiai elsősegélybe a Vöröskereszt és Vörös Félhold Társaságok számára] címmel.

A négy modul a következő:

KÉPZÉSI MODULOK				
	1: Introduction to PFA [Bevezetés a PFA-ba]	2: Basic PFA [PFA alapok]	3: PFA for Children [PFA Gyermeknek]	4: PFA in Groups – Support to teams [PFA csoportokban – Támogatás csapatoknak]
Mennyi ideig tart?	4-5 óra	8,5 óra	8,5 óra	21 óra (három nap)
Kiknek szól a képzés?	A Vöröskereszt és a Vörös Félhold Mozgalom minden munkatársának és önkénteseinek	Némi előzetes ismeretekkel és tapasztalatokkal bíró munkatársak és önkéntesek, akik pszichoszociális támogatást nyújtanak	Azok a munkatársak és önkéntesek, akik munkájával jár az interakció gyermekekkel és gondozóikkal	Menedzserek vagy mások, akik gondozást és támogatást biztosítanak a munkatársaknak és önkénteseknek
Miről szól?	Bemutatja a résztvevőknek a pszichológiai elsősegély alapkészségeit	Bemutatja a pszichológiai elsősegély alapkészségeit és változatos helyzeteket mutat, amelyekkel felnőttek szembesülnek, a válságra adott reakcióikat, és hogy a segítők hogyan reagálhatnak megfelelő módon	Fókuszában állnak a gyerekek stresszre adott reakciói, és a kommunikáció a gyermekekkel és szüleikkel, valamint gondozóikkal	Témája a pszichológiai elsősegélynyújtás olyan személyek csoportjainak, akik együttesen distresszt okozó eseményt tapasztaltak, például a Vöröskereszt és a Vörös Félhold munkatársainak csapatai és az önkéntesek

Az egyes képzési modulok függetlenek egymástól, kivéve a 4. modult: *PFA in Groups – Support to teams*, amelyhez előzetes részvétel szükséges a 2. modulban: *Basic PFA*.

Ezt a képzési modult a Save the Children Denmark (2013) *Psychological First Aid Training Manual for Child Practitioners* ihlette és abból került adaptálásra, elérhető: <https://resourcecentre.savethechildren.net>



Gyermekekkel való foglalkozás

Erősen ajánlott, hogy a gyermekeknek PFA segítségnyújtást biztosító segítők képzettek és magabiztosak legyenek az adott ország gyermekvédelmi iránymutatásainak és protokolljainak követésében és a nemzeti társadalomban, amellyel dolgoznak. További információkat talál a Vöröskereszt és a Vörös Félhold tanulási platform tanfolyamról a programtervezésen belüli gyermekvédelemről: www.ifrc.org.

Az alábbi táblázat gyakorlati tanácsokkal szolgál a gyermekekkel végzett munkáról.

Mit TEGYEN és mit NE TEGYEN a gyermekekkel való munka során

TEGYE

- A gyermekekkel bánjon tisztelettel, és ismerje el őket saját jogukkal bíró egyénekként.
- Figyeljen oda a gyermekekre, értékelje a meglátásaikat, és vegye őket komolyan.
- Kérjen engedélyt a gyermekektől, a szüleiktől, vagy a gondozóiktól és az iskolavezetőségtől, mielőtt fénykép- vagy videófelvételt készítenie a gyermekekről. Ha az engedélyt megadták, biztosítsa, hogy a gyermekekről készült összes felvétel tiszteletteljes, és hogy a gyermekek kellően öltözöttek és elkerülték a szexuális töltetű pózokat.
- Legyen tudatában annak, hogy egy gyermek fizikai kezelését – talán, hogy vigasztalja – megfigyelők vagy a gyermek félreérthetik.
- Tartsa be a két-felnőtt szabályt – győződjön meg róla, hogy mindig két felnőtt van jelen, amikor gyermekekkel foglalkozik, és amikor csak lehetséges, maradjon látható mások számára.
- Erősítse a gyermekeket azáltal, hogy támogatja a gyermekjogokat és növeli a tudatosságot.
- Beszélje meg a gyermekekkel az aggodalomra okot adó kérdéseket, és magyarázza el, hogyan vethetik fel az aggályukat.
- Szervezzen tudatossági műhelyeket gyermekekkel és felnőttekkel, hogy meghatározzák, mi az elfogadható és elfogadhatatlan viselkedés.
- Azonosítsa és kerülje a kompromittáló vagy sérülékeny helyzeteket, amelyek vádakhoz vezethetnek.
- Tegye szóvá, ha valaki más gyermekekkel való tetteit vagy viselkedését gyanúsak találja.
- Tudja, hogy kivel beszélhet a munkahelyén, ha vélelmezett vagy ismert bántalmazást kíván megbeszélni vagy bejelenteni.

NE TEGYE

- Ne adjon a gyermekeknek egy másik beszélgetési témát, ha már valamiről beszélgetnek.
- Ne dolgozzon gyermekekkel, ha ez kockázatnak vagy veszélynek teheti ki őket – mindig a gyermekek legjobb érdekeit szem előtt tartva dolgozzon.
- Ne kényszerítse a gyermekeket részvételre – a részvételnek önkéntesnek kell lennie. Ne buzdítsa a részt nem vevő gyermekeket arra, hogy többet vegyenek részt.
- Ne irányítsa a gyermekeket azzal, hogy tippet ad nekik – hagyja, hogy szabadon beszéljenek, anélkül, hogy a saját nézeteit rájuk erőltetné.
- Ne hozza magát olyan helyzetbe, ahol a tettei vagy szándékai a gyermekekkel kapcsolatosan megkérdőjelezhetőek.
- Ne alkalmazzon testi fenytést semmilyen formában, beleértve a verést, testi sértést, vagy fizikai bántalmazást.
- Ne hozza szígyenbe és ne kicsinyelje le a gyermekeket és ne vegyen részt érzelmi bántalmazásban.


Adaptálva: Terre des Hommes (2008) *Child Protection Psychosocial Training Manual [Gyermekvédelmi pszichoszociális képzési kézikönyv]* és Save the Children (2007) *Child-Led Disaster Risk Reduction [Gyermek által vezetett katasztrófakockázat-csökkentés]: A Practical Guide [Gyakorlati útmutató]*.

Hogyan használjuk ezt a kézikönyvet

Ez a modul bemutatja a gyermekeknek szánt alapvető pszichológiai elsősegély képzési programját, amely 8,5 óra alatt megvalósítható. Képzési módszerek széles körét alkalmazza, ideértve a prezentációkat, aktív megbeszéléseket, szerepjátékot, valamint csoportos és egyéni tevékenységeket.

Programvezetőként legjobb megítélése szerint adaptálja a képzést, hogy kielégítse a résztvevők igényeit, akikkel dolgozik. Ez jelentheti például azt, hogy a képzési programot igazítja a különféle tevékenységekhez (a „mikor”), vagy a javasolt képzési módszerekhez (a „hogyan”). Azt ajánljuk azonban, hogy többféle módszert tartson fenn, így a tanulók minden típusáról gondoskodhat és a képzés mindig aktív és érdekes lehet. Különösen ajánljuk, hogy használjon aktívabb képzési módokat – mint például szerepjátékot –, mivel ezek elősegítik a hatékonyabb tanulást.

A kézikönyvben az alábbi ikonokat használjuk:

Ikon	Ikon jelentése
	Foglalkozáshoz szükséges idő
	A foglalkozás célja
	Szükséges anyagok
	Programvezető előadása
	Programvezető jegyzete
	PowerPoint dia

Felkészülés a képzésre

Fontos a jó felkészültség, hogy a képzés gördülékenyen menjen. Az alábbi ellenőrzőlista tartalmazza azokat a dolgokat, amelyeket érdemes megfontolni a felkészüléskor.

Helyszín

- A helyszín megközelítése, ideértve a közeli busz- vagy vasútállomásokat, parkolókat, mosdóhelyiségeket, stb.
- Megfelelő hőmérséklet és világítás a képzési teremben, ahol lehetőség van a terem elsötétítésére, ha vetítőt vagy képernyőt használnak

A terem elrendezése

- Gondolja át, hogyan rendezze el a termet úgy, hogy az elősegítse a részvételt és a kényelmet.
- Győződjön meg róla, hogy van elég hely egyszerre több szerepjáték elvégzéséhez (például résztvevők kisebb csoportjai), vagy további termek, amelyeket használhatnak.
- Helyezzen el egy órát, amely mindenki számára látható.

Anyagok

- Képzési szóróanyagok és kézikönyvek nyomtatott példányai
- Tollak vagy ceruzák
- Táblák vagy prezentációs táblák állvánnyal
- Filctollak
- Számítógép és vetítő, ha PowerPoint diákat és videókat használ.

Egyéb

- Tervezze meg a menetrendet a képzéshez.
- Tervezzen be rágcálnivalókat, vizet, teát és kávé, vagy étkezéseket, ha ezeket nyújtják majd.
- Fontolja meg, hogy szüksége lesz-e egy programvezető-társra, vagy valakire, aki támogatja az időbeosztásban, az étkezések megszervezésében, vagy leírja táblán vagy prezentációs táblán a legfőbb pontokat a vitacsoportokból.
- A programvezetési készségek, valamint a programvezető és a programvezető-társ közötti jó kommunikáció a résztvevők hasznára válik az elért tanulásban.

A képzési program

A biztosított képzési program felsorolja a foglalkozásokat ebben a modulban, az összes tevékenységhez szükséges anyagokkal és jelzett időzítésekkel együtt. Nem tartalmazza a szüneteket és étkezési időket, vagy az energizáló gyakorlatokat, stb. Készítse el a saját menetrendjét, és tervezze meg a programot a helyi igényeknek megfelelően. Energizáló gyakorlatokra példákat az A mellékletben talál, a képzési menetrendekre pedig két példát a B mellékletben. Az első menetrend egynapos képzésre vonatkozik, a második pedig egy másfél napos képzésre.



A szerepjáték levezetése

A szerepjátékok két típusa létezik, amelyeket a képzésben levezethet. Az első a „demonstrációs szerepjáték”, ahol a programvezetők maguk PFA segítségnyújtást biztosító segítői szerepet játszanak distresszt tapasztaló személy segítése közben. A második az „aktív szerepjáték”, ahol a résztvevők gyakorolják a PFA segítségnyújtást distresszt tapasztaló személynek. Próbálja használni mindkét típusú szerepjátékot.

Demonstrációs szerepjáték: Hasznos lehet egy szerepjátékot kétszer demonstrálni ugyanazon esetmintát alkalmazva. Az első alkalommal a szerepjátéka szemléltetheti a PFA készségeket gyengébb alkalmazását és gyakori segítői hibákat, a második alkalommal pedig a szerepjátéka a PFA készségek jobb alkalmazását szemléltetheti. Ez segíthet a résztvevőknek megtanulni, hogy mit kerüljenek PFA segítségnyújtáskor.

Esettanulmányokat használunk az aktív szerepjátékhoz. Ezeket maguk a résztvevők dolgozzák ki, a képzési forrásokban szereplő minta felhasználásával. Részleteket adhat hozzá, hogy ahhoz a kulturális és társadalmi környezethez igazítsa, ahol dolgozik.

Utasítások aktív szerepjátékhoz: Buzdítsa a résztvevőket arra, hogy képzeljék el, hogy az esetmintákban leírt helyzetet és reakciókat tapasztalják, ezáltal életszerűen tudnak válaszolni a segítő kérdéseire és viselkedésére. Azokat, akik a distresszt tapasztaló személy szerepét játsszák, utasítsa arra, hogy tegyenek úgy, mintha semmit nem tudnának a PFA-ról. Továbbá nem szabad túlságosan megnehezíteniük a segítőknél az azonosulást a distresszt tapasztaló személlyel. Ez frusztráló lehet és megzavarhatja a tanulást.

A képzési program



A képzési program

3. modul: PFA gyermekeknek

Tevékenység	Időtartam (perc)	Anyagok
1. Bevezetés	45	
1.1 Bevezetés a képzésbe	10	Egy labda Prezentációs tábla, amelyre felírták a képzési programot, vagy másolatok minden résztvevő számára Papír és tollak Prezentációs tábla és filctollak, ragasztószalag vagy rajzszegek
1.2 Bevezető játék	25	
1.3 Képzési program	5	
1.4 Alapszabályok	5	
2. Mit jelent a PFA gyermekeknek?	20	C melléklet másolatai. 1. A PFA állítások (felbontva egyedi állításokra) Előkészített prezentációs táblák, felsorolva, hogy mit jelent a PFA és mit nem Prezentációs tábla papír és filctollak
3. Distresszt okozó események	15	Prezentációs tábla papír, öntapadós cetlik és filctollak
4. Gyermekek reakciói distresszt okozó eseményekre	60	C melléklet másolatai. 2. A gyermekek fejlődése különböző korcsoportokban C melléklet másolatai. 3. A gyermekek reakciói distresszt okozó eseményekre
5. PFA-t igénylő gyermekek és gondozók azonosítása	30	Prezentációs tábla és filctollak
6. Nézz, Figyelj, Kapcsolódj	20	C melléklet. 4. Nézz, Figyelj és Kapcsolódj kártyák (készítsen három kártyacsomagot)
7. Kommunikáció a gyermekekkel	60	C melléklet másolatai. 5. Hét technika hasznos kommunikációhoz distresszt tapasztaló gyermekekkel (részekre bontva)
8. „Nézz, Figyelj, Kapcsolódj” szemléltetése	30	Nincs szükség eszközre
9. Esettanulmányok kidolgozása	15	C melléklet másolatai. 6. Esettanulmányok kidolgozása Papír és tollak
10. PFA szerepjáték	60	A csoportok által a 9. foglalkozásban kidolgozott eset példák másolatai C melléklet másolatai. 7. Szerepjáték visszajelzési űrlap
11. Összetett reakciók	60	Prezentációs tábla és filctollak C melléklet. 8. Forгатókönyv kérdésekkel Ha rendelkezésre áll, az aktuális helyi átirányítási információ
12. Gondoskodás önmagunkról	45	Egy labda
12.1 Gondoskodás önmagáról PFA segítségnyújtás előtt és után	35	Prezentációs tábla és filctollak
12.2 Egy légzőgyakorlat	10	
13. Műhely befejezése	15	D melléklet: Képzés értékelési űrlap

Képzési foglalkozások

1. Bevezetés

PP 1. DIA




A résztvevők üdvözlésére és a képzés céljainak közös értelmezésére. Pozitív és biztonságos tanulási környezet létrehozására.




Egy labda
Prezentációs tábla, amelyre felírták a képzési programot, vagy másolatok minden résztvevő számára
Papír és tollak.
Prezentációs tábla és filctollak, ragasztószalag vagy rajzszegek

1.1 Bevezetés a képzésbe

1. Üdvözljön mindenkit a képzésben és mutassa be a programvezetőket. Magyarázza el a résztvevőknek, hogy ők kicsivel később bemutatkozhatnak majd.
2. Kérje meg a résztvevőket, hogy rendeződjenek párokba, és adjon nekik körülbelül két percet annak megbeszélésére, amit tudnak a pszichológiai elsősegélyről. Mi az a PFA?
3. Két perccel később kérje meg őket, hogy keressenek egy másik partnert, és ezúttal azt beszéljék meg, hogy mit jelent a PFA gyermekeknek. Miért van szükségünk PFA-ra, amely kifejezetten gyermekekre fókuszál?
4. Most hívjon össze mindenkit. Kérje meg az önkénteseket arra, hogy osszák meg, szerintük mi a PFA.
5. Néhány válasz után foglalja össze és mondja a következőket:

 *A pszichológiai elsősegély készségek és hozzáállások sora, hogy segítsék a distresszt tapasztaló és támogatásra szoruló személyeket, hogy kezeljék a helyzetüket és megbirkózzanak a közvetlen kihívásokkal. Miután elsajátította ezeket a készségeket, felhasználhatja őket mind a személyes, mind pedig a munkahelyi életében, valamint válságos helyzetre adott reakcióiban.*
6. Most kérjen meg egy önkéntest, hogy ossza meg, amit tud a PFA gyermekeknek programról. Kérje meg, hogy mondja el, miért gondolja úgy, hogy szükségünk van kifejezetten gyermekekre fókuszált PFA-ra.
7. Néhány válasz után foglalja össze és mondja a következőket:

 *A PFA gyermekeknek hasonló a PFA felnőtteknek programhoz. A gyermekek azonban nem kis felnőttek. Eltérő tapasztalataik és reakcióik vannak, amikor distresszt tapasztalnak, és ennél fogva eltérő segítséget és védelmet igényelnek. Ön ma tanulni fog a pszichológiai elsősegélyről és a három cselekvési elvről: „Nézz, Figyelj és Kapcsolódj”, valamint arról, hogy hogyan alkalmazzuk ezt a három cselekvési elvet kifejezetten distresszt tapasztaló gyermekekre.*

1.2 Bevezető játék

1. Kérje meg a résztvevőket, hogy álljanak körbe, és magyarázza el, hogy játékot fognak játszani egymás megismeréséhez. Szólítsa fel őket, hogy körültekintően figyeljenek arra, amit látnak és hallanak.
2. Adja oda a labdát az egyik résztvevőnek, és kérje meg, hogy közölje a nevét és mondjon valamit önmagáról, amit a legtöbben nem tudnak róla. Például mi a hobbija, vagy hogy játszik-e valamilyen hangszeren, vagy szeret-e valamilyen szokatlan fajta ételt, stb.
3. Amikor ez a személy befejezte, kérje meg, hogy passzolja át a labdát valaki másnak a körben. Folytassák, amíg mindenki sorra nem kerül.
4. Most magyarázza el, hogy amikor Ön odadobja valakinek a labdát, a labdát elkapó személynek meg kell mondania annak az illetőnek a nevét, aki azt dobta, és amit megosztott önmagáról. Az a személy ekkor egy másiknak dobja a labdát, akinek meg kell mondania a második illető nevét, aki a labdát dobta, és amit megosztott önmagáról. Folytassák a játékot mindaddig, amíg úgy nem gondolja, hogy a legtöbben részt vettek már.
5. Néhány perccel később kérje meg a résztvevőket, hogy keressenek valakit a teremben, akiben van valami vele közös dolog, és karoljon bele az illetőbe. Most kérje meg a párokat, hogy keressenek egy másik párt, akikben van valami velük közös dolog. Folytassa a párok sokasítását (négyet négygel, nyolcat nyolccal), amíg mindenki össze nem kapcsolódott valamivel, ami közös bennük. Ha nem sikerül semmilyen közös dolgot találniuk, emlékeztetheti őket arra, hogy mindannyian közösen vesznek részt ebben a képzésben.
6. Fejezze be a játékot azzal, hogy megkéri a résztvevőket, hogy álljanak körbe és gondolkozzanak el a tevékenységről. Emelje ki, hogy gyakorolták a PFA legfőbb cselekvési elveit: Nézz és Figyelj és Kapcsolódj. A játék szemlélteti az osztatlan figyelem fontosságát, amikor az emberek információkat osztanak meg önmagukról.

1.3 A képzési program

1. Tekintse át az adott napra szóló képzési programot és röviden magyarázza el a foglalkozásokat. Adjon gyakorlati információkat, például a kezdési és befejezési idők, étkezési szünetek, hol találhatóak a mosdóhelyiségek, stb.
2. Magyarázza el, hogy a képzés tárgya a PFA gyermekeknek. Magában foglalja, hogy hogyan ismerjük fel a distresszt tapasztaló gyermekeket és gondozókat, és hogyan kommunikáljunk a gyermekekkel. Ugyancsak magában foglalja a sajátos, összetett helyzetek vagy reakciók kezelését, és útmutatással szolgál a segítőknek az önmagukról való gondoskodási stratégiáikban.
3. Közölje a résztvevőkkel, hogy léteznek egyéb PFA képzési modulok, ideértve egy félnapos képzést *Introduction to PFA* tárgyában, egy egynapos képzést *PFA alapok* tárgyában, és egy *PFA in Groups – Support to Teams* tárgyában. Magyarázza el, milyen megoldások lehetségesek ezeknek a moduloknak a felkínálásakor. Közölje a résztvevőkkel, hogy a 4. modul: *PFA in Groups – Support to Teams* csak azoknak nyújtják, akik elvégezték a 2. modult: *Basic PFA*.

1.4 Alapszabályok

1. Magyarázza el, hogy fontos, hogy a csoport megegyezzen a képzésre vonatkozó alapszabályokról, hogy biztonságos környezetet teremtsenek, ahol mindenki kellemesnek találja a részvételt és a megosztást.
2. Ossa a résztvevőket négyfős csoportokra, és kérje meg őket, hogy sorolják fel a képzés öt legfontosabb alapszabályát.
3. Néhány perccel később kérje meg az egyes csoportokat, hogy adják elő az öt szabályukat. Mialatt az egyes csoportok beszámolnak, kérje meg az előadókat, hogy ne ismételjék már említett szabályt. Közösben dolgozzanak ki egy véglegesített listát a megállapodott alapszabályokról, és írják fel azokat egy prezentációs táblára.

Példák jó alapszabályokra:

- A képzés alatt kapcsolják ki a mobiltelefonokat.
 - Tiszteljék a pontosságot. Kezdenek és végezzenek időben, kellő időben térjenek vissza a szünetekről.
 - Ne szakítsanak félbe másokat.
 - Tiszteljék egymást, beleértve a személyes határokat.
 - Mindenkitől szívesen vesszük a véleményét, de senkit nem kényszerítünk arra, hogy felszólaljon.
 - Fordítsunk egymásra osztatlan figyelmet.
 - Amikor mások megosztják a tapasztalataikat, mutassunk ítélkezéstől mentes hozzáállást.
 - Tájékoztassuk a programvezetőket az esetleges nehézségekről.
 - Bátorítsuk a kérdésfeltevést.
 - Kezeljük bizalmasan mindent, amit a csoportban közölnek.
4. A titoktartásnak feltétlenül szerepelnie kell. Hangsúlyozza, hogy mennyire fontos, hogy a csoporton belül maradjon mindaz, amit a képzés alatt közölnek, és hogy ezt ne beszéljék meg és ne közöljék másokkal a csoporton kívül. Ez ösztönözní fogja a bizalom nyílt légkörét és a résztvevők kellemesen és biztonságban érezhetik magukat, amikor személyes történeteket és érzéseket osztanak meg. Kérjen meg mindenkit, hogy kézfeltartással jelezzék egyetértésüket az alapszabályokkal.
 5. Közölje a résztvevőkkel, hogy nem kell részt venniük minden tevékenységben. Ha kényelmetlennek találják a részvételt egy tevékenységben, visszaléphetnek és figyelhetnek.
 6. Helyezze el az alapszabályok listáját olyan helyen, ahol azt mindenki láthatja a műhelyfoglalkozás alatt.

2. Mit jelent a PFA gyermekeknek?



2-4. DIA



A résztvevőknek, hogy megismerjék, mit jelent a PFA gyermekeknek és mit nem.



C melléklet másolatai. 1. PFA állítások (felbontva egyedi állításokra)
Előkészített prezentációs táblák, amelyek felsorolják, hogy mit jelent a PFA és mit nem jelent a PFA, vagy használja a 2-3. oldalakat.
Prezentációs tábla és filctollak



Ennek a foglalkozásnak az elején próbáljon meg semmit sem mondani a résztvevőknek, ami rávezetné őket arra, hogy az állítások hogyan bonthatók két fő kategóriába. Hagyja, hogy ők maguk találják ki ezt egymás között megbeszélve. Az állítások valójában igaz és hamis állítások a PFA-ról.

1. Ossza ki a PFA állításokat véletlenszerűen.
2. Magyarázza el, hogy különböző állításokat osztott ki, és hogy azok összetartoznak a két csoport valamelyikébe. Anélkül, hogy további utasításokat adna, kérje meg a résztvevőket, hogy alakítsanak két csoportot annak alapján, hogy az állítások hogyan tartozhatnak össze.
3. Amikor két csoportot alakítottak, kérdezze meg a résztvevőktől, hogy mi a különbség a csoportok között. A válaszuk az kell, hogy legyen, hogy az állítások némelyike igaz és némelyike hamis.
4. Kérje meg az egyes csoportokat, hogy osszák meg az állításaikat.
5. Ellenőrizze, hogy a résztvevők értik, mit jelentenek az állítások. Például kérjen meg valakit arra, hogy magyarázza el, a PFA miért nem szakmai tanácsadás vagy terápia, és győződjön meg róla, hogy értik, hogy ez miért van így.
6. Mutassa be a prezentációs táblákat vagy PowerPoint diákat, amelyek felsorolják, hogy mit jelent a PFA gyermekeknek és mit nem jelent a PFA gyermekeknek.
7. Most, hogy két csoportra oszlottak, adjon néhány percet a résztvevőknek annak megbeszélésére, hogy miért vélik úgy, hogy szükséges olyan képzés, amely kifejezetten gyermekeknek biztosított PFA segítségnyújtásra fókuszál. Kérje meg őket, hogy sorolják fel a különböző indokokat.

PP

A PFA... (IGAZ)

- vigasztalja a distresszt tapasztaló gyermekeket és gondozókat, és segít nekik biztonságban és nyugodtnak érezni magukat
- felméri az igényeket és aggályokat
- megvédi a gyermekeket a sérülésektől
- érzelmi támogatást nyújt
- segít gondoskodni a közvetlen alapvető szükségletekről (pl. élelem, víz, takaró, vagy menedék)
- meghallgatja a gyermekeket és gondozókat anélkül, hogy beszédre kényszerítené őket
- segít a gyermekeknek és gondozóknak információkhoz, szolgáltatásokhoz és szociális támogatáshoz jutni.


A PFA nem... (HAMIS)

- csak szakemberek által végezhető
- szakmai tanácsadás vagy terápia
- ösztönzi a distresszt okozó esemény részletes megbeszélését
- kéri fel a gyermekeket vagy gondozókat arra, hogy elemezzék a velük történeteket
- kényszeríti ki a gyermekekből vagy gondozókból a történetek részleteit
- gyakorol nyomást a gyermekekre vagy gondozókra, hogy osszák meg az érzéseiket és reakcióikat.

8. Néhány perccel később kérje meg mindkét csoportot, hogy az indokaikat osszák meg és írják fel a prezentációs táblára.

Bizonyosodjon meg arról, hogy az alábbiak szóba kerülnek:

Gyermekek

- a felnőttektől vagy idősebb gyermekektől függenek gondoskodás és védelem tekintetében
 - másképp értik a helyzeteket és másképp reagálnak rájuk, mint a felnőttek
 - szükségletei az életkoruk és nemük szerint különbözőek
 - másféle gondoskodást és támogatást igényelnek, mint a felnőttek.
9. Foglalja össze a válaszokat és mondja a következőket:
-  *A gyermekek másképp reagálnak és gondolkodnak, mint a felnőttek. Az életkorukkal, az érettségükkel és az események értelmezésével és azokra adott reakcióikkal összefüggő sajátos igényeik vannak. Különösen sérülékenyek a fizikai méretük és a gondozóiktól való szociális függésük és érzelmi kötődésük miatt. Következésképpen kidolgoztunk egy képzést a gyermekeknek nyújtott pszichológiai elsősegélyről. Ennek fókuszában az áll, hogy a gyermekek hogyan reagálnak, és hogyan segíthetünk nekik legjobban, tekintettel sajátos igényeikre.*
10. Emelje ki, hogy globális és helyi törvények és iránymutatások léteznek, amelyek védik a gyermekek biztonságát. A résztvevőknek naprakész ismeretekkel kell rendelkezniük a szervezeteik gyermekvédelmi politikájáról és útmutatásáról arra nézve, hogy hogyan kezeljék a helyi környezetben az erőszakot és bántalmazást illető közléseket és állításokat.

11. Ajánlja a résztvevőknek: *International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies Online Child Protection Briefing* [Vöröskereszt és Vörös Félhold Társaságok Nemzetközi Szövetsége Online Gyermekvédelmi Tájékoztató], és buzdítsa annak elolvasására azokat, akik ezt még nem tették meg.
12. Hangsúlyozza, hogy amikor valakinek PFA segítségnyújtást biztosítunk, fontos oly módon viselkednünk, amely tiszteletben tartja a segítséget kapó személyek biztonságát, a méltóságukat és a jogaikat. Kérje meg a résztvevőket, hogy mondjanak példákat arra, hogy ezt hogyan tehetnék.
13. Győződjön meg róla, hogy említik az alább felsorolt pontokat:

PP

BIZTONSÁG

Kerülje el, hogy az embereket további veszélyeknek tegye ki a cselekedeteiből eredően. Legjobb képességei szerint biztosítsa, hogy biztonságban vannak azok, akiknek segít, és védje meg őket fizikai vagy pszichológiai sérülésektől.

MÉLTÓSÁG

Az emberekkel bánjon tisztelettel és a kulturális és társadalmi normáinak megfelelően.

JOGOK

Biztosítsa, hogy az emberek méltányosan és megkülönböztetés nélkül képesek segítséghez jutni.

Segítsen az embereknek a jogaik érvényesítésében és a rendelkezésre álló támogatás elérésében.

Bármivel találkozik, mindig a legjobb érdekeiket szem előtt tartva járjon el.

3. Distresszt okozó események



Olyan distresszt okozó helyzetek vagy események megbeszélése, amelyek miatt egy gyermeknek szüksége lehet PFA-ra.



Prezentációs tábla papír, öntapadós cetlik, filctollak



Az öntapadós cetliket később fogjuk használni szerepjátékhoz a képzésben.

1. Kérje meg a résztvevőket, hogy valaki mással álljanak párba. Adjon nekik néhány percet annak megbeszélésére, hogy szerintük milyen helyzetekben lehet gyermekeknek szükségük PFA-ra.
2. Néhány perccel később kérje be a válaszaikat. Mialatt válaszokat adnak, kérjen meg két önkéntest, hogy minden javaslatot írjanak fel öntapadós cetlikre – öntapadós cetlinként egy példát, majd tapasszák azokat a prezentációs táblára. Kérje meg őket, hogy foglalják össze, amit a résztvevők mondanak, úgy, hogy az öntapadós cetliken a példák egy szóból vagy kifejezésből álljanak. Magyarazza el, hogy ezeket a helyzeteket később szerepjátékhoz fogják használni a képzésben.

Íme néhány példa:

- konfliktus egy baráttal
 - megfélemlítés vagy erőszak más formája
 - súlyos betegséggel diagnosztizáltak
 - kapcsolatokban jelentkező nehézségek (tizenévesek)
 - házi kedvenc elvesztése
 - szülők válása
 - autóbaleset
 - haláleset a családban
 - természeti katasztrófák
 - tömeges, embereket érintő katasztrófák vagy balesetek
 - valaki sérülésének vagy megbetegedésének szemtanújává válni
 - családtól való elszakadás vagy kísérő nélkül maradás.
3. Emelje ki, hogy a distresszt okozó események egyéni és személyesek lehetnek, például valami, ami a családdal kapcsolatos. Más esetekben lehetnek nagyobb, nyilvános események, amelyek sok embert együtt érintenek, például természeti vagy ember által okozott katasztrófa miatt.
 4. Kérdezze meg a résztvevőket, hogy minden distresszt okozó eseményt tapasztaló gyermeknek szüksége van-e PFA-ra.
 5. Hangsúlyozza, hogy a felnőttekhez hasonlóan a gyermekek némelyike nagyon jól megbirkózik a nehéz tapasztalatokkal. Nem minden gyermeknek van szüksége PFA-ra. Magyarázza el, hogy a következő tevékenység témája a gyakori reakciók köre, amelyeket gyermekek tapasztalnak stresszes élményekre, és hogyan ismerjük fel, ha a gyermeknek PFA-ra van szüksége.

4. Gyermekek reakciói distresszt okozó eseményekre

PP 5. DIA



A gyermekek distresszt okozó eseményekre adott reakcióinak megbeszélésére különböző fejlettségi korban.



Prezentációs tábla és filctollak

C melléklet másolatai. 2. Gyermekek kognitív, érzelmi és szociális fejlődése
C melléklet másolatai. 3. Gyermekek reakciói distresszt okozó eseményekre

1. Ossa a résztvevőket négy csoportra, és adjon nekik prezentációs tábla papírt és filctollakat. Az egyes csoportokra osszon ki különböző korcsoportokat az alábbiakból: 0 – 2 éves; 3 – 6 éves; 7 – 12 éves; 13 – 18 éves. Kérje meg őket, hogy írják fel a rájuk kiosztott korcsoportot fejlécként a prezentációs tábla papíron.
2. Mielőtt megkezdik a tevékenységet, adjon néhány percet a csoportoknak, hogy kicsit jobban megismerjék egymást. Kérje meg őket, hogy osszák meg, vannak-e gyermekeik, illetve milyen tapasztalataik vannak a gyermekekkel való munkában.

3. Most adja át a csoportoknak a gyermekek kognitív, érzelmi és szociális fejlődéséről szóló szóróanyag másolatait.
4. Magyarozza el, hogy két esettörténetet fognak hallani, és meg kell beszélniük néhány kérdést a rájuk kiosztott korcsoport vonatkozásában. Magyarozza el, hogy a szóróanyagot felhasználhatják segítségként a kérdések megbeszélésekor. Hozzátehetnek bármilyen fontos pontot, ami a szóróanyagból esetleg hiányzik.

PP

A gyermekek reakcióira vonatkozó kérdések:

Milyen reagálást vár egy gyermektől ebben a helyzetben?

Írja le mind a belső, mind a külső reakciókat.

Azonosak lesznek a reakciók fiúk és lányok esetében?

5. Emelje ki, hogy a belső reakciók érzések, gondolatok és fizikai érzetek; reakciók, amelyek rejtve lehetnek. A külső reakciók szemmel láthatóak mások számára, mint például a sírás, vagy agresszív viselkedés.
6. Most olvassa fel az első eset példát:

A helyi Vöröskereszt vagy Vörös Félhold gyermekklubban, ahol Ön dolgozik, az egyik gyermek néhány hete nincs jól. Ön ma hallotta, hogy a gyermeknél gyógyíthatatlan rákot diagnosztizáltak.

7. Adjon a csoportoknak körülbelül öt percet annak megbeszélésére, hogy szerintük hogyan reagálna egy gyermek a rájuk kiosztott korcsoportban, ha gyógyíthatatlan rákot diagnosztizálnának nála. Kérje meg őket annak megfontolására, hogy milyen különbségek lennének lányok és fiúk esetén.
8. Most olvassa fel a második eset példát. Kérje meg őket az előbbi kérdések megfontolására, de ez esetben rövid egyperces szerepjátékot kell kialakítaniuk annak bemutatására, hogy az ő korcsoportjukban a gyermekek hogyan reagálhatnak belsőleg és külsőleg.

Földrengés történt és a város, ahol Ön él, jelentős károkat szenvedett. Miközben a városon át halad, találkozik egy gyermekkel (abban a korcsoportban, amelyre fókuszál), aki egyedül és distresszt tapasztalva gyalogol az utcán. Elszakadt a családjától és több holttestet és nagyon sok pusztulást látott.

9. Körülbelül öt perccel később kérje meg a csoportokat, hogy adják elő a szerepjátékaikat. Beszéljenek meg bármely kiemelt nemi különbséget.
10. Ossza ki a C melléklet másolatait. 3. Gyermekek reakciói distresszt okozó eseményekre. Kérje meg a csoportokat, hogy tekintsék át a szóróanyagon lévő példákat és hasonlítsák össze azokat a saját listájukon lévőekkel. Vannak olyan dolgok a listájukon, amelyek a szóróanyagon nem szerepelnek? Vagy fordított esetben.
11. Folytatásként magyarázza el, hogy egyes gyermekeknél magasabb a kockázata a hevesebb reakcióknak, mint másoknál, amikor valami stresszes dolgot tapasztalnak.

12. Magyarázza el, hogy négy fő kategória létezik, amelyek befolyásolják, hogyan reagálnak a gyermekek. Ezek közé tartoznak környezeti; biológiai/fizikai; szociális; valamint gondozói és családi tényezők.
13. Ossa ki az egyes kategóriákat a négy csoport mindegyikére, majd adjon a csoportoknak néhány percet példák elgondolására arról, hogy miként befolyásolnák a gyermekek reakcióit.
14. Osson négy részre egy prezentációs táblát és az egyes részek fejléceként adja meg a kategóriákat. Kérjen visszajelzést a négy csoporttól és hívjon egy önkéntest, hogy írja fel a példáikat a prezentációs tábla vonatkozó részeibe.

A válaszokra példákat mutatunk a prezentációs tábla illusztrációjában:

<p>Környezeti</p> <ul style="list-style-type: none"> • mit élt át • mennyire volt fenyegető a helyzet • minek volt tanúja 	<p>Biológiai</p> <ul style="list-style-type: none"> • fizikai • fejlettség és erő • fizikai sérülések
<p>Szociális tényezők</p> <ul style="list-style-type: none"> • társadalmi-gazdasági tényezők • szociális támogatás 	<p>Gondozói és családi tényezők</p> <ul style="list-style-type: none"> • gondozók reakciói • gondozó és család distressz szintje • elszakadás a családi gondozóktól

15. Fejezze be a tevékenységet azzal, hogy kiemeli, mennyire fontos minden lehetséges befolyásoló tényezőt szem előtt tartani, amikor egy gyermeknek vagy gondozójának segítünk.

5. PFA-t igénylő gyermekek és gondozók azonosítása



Azon gyermekek és gondozók azonosítására, akik esetleg PFA-t igényelnek.



Prezentációs tábla és filctollak

1. Emlékeztesse a résztvevőket arra, hogy nem minden stresszes eseményt tapasztaló gyermek igényel majd PFA-t.
2. A négy csoportjukban kérje meg a résztvevőket, hogy fontolják meg azokat a jeleket és tüneteket, amelyek azt mutatják, hogy egy gyermek a rájuk kiosztott korcsoportban distresszt tapasztal és segítségre van szüksége. Emlékezzen, hogy a distressz kifejeződései gyakran kultúrától függőek, ösztönözzön tehát beszélgetést arról, hogy ebben a konkrét környezetben hogyan mutatnák ki a gyermekek, hogy distresszt tapasztalnak.

Gyermekeknél distressz tapasztalására utaló jelek lehetnek többek között:

- rossz közérzet fizikai tünetei, például reszketés, fejfájás, étvágytalanság, fájdalmak
- sok sírás
- nyugtalanság és pánik érzései
- agresszív magatartás és kísérletek mások bántalmazására (ütés, rúgás, harapás, stb.)
- gondozókba való kapaszkodás
- zavarodottnak vagy dezorientáltnak tűnik
- visszahúzódnak vagy nagyon csendesnek tűnik és alig vagy egyáltalán nem mozdul
- elbújik mások elől
- drámai változások a viselkedésében
- illetlen szexuálisan kifejezett viselkedés
- nem válaszol másoknak, vagy egyáltalán nem beszél
- nagyon fél.

3. Körülbelül öt perccel később kérjen visszajelzést. Sorolja fel a válaszokat egy prezentációs táblán.
4. Referenciaként használja a korábbi beszélgetést azokról a tényezőkről, amelyek befolyásolják a gyermekek reakcióit, valamint a gondozók jóllétének fontosságát és a stresszes eseményekre adott reakciójukat. Fontos azt is megfontolni, hogy a szülő vagy gondozó hogyan reagál, így megtudhatjuk, hogy igényelnek-e segítséget ahhoz, hogy a gyermekről gondoskodni tudjanak.
5. Kérdezze meg a résztvevőket, hogy milyen jelek és tünetek mutathatják azt, hogy egy gondozó distresszt tapasztal és PFA-t igényel.

Szülőnél vagy gondozónál distressz jelei lehetnek többek között:

- láthatóan dezorientált vagy összezavarodott
- nem képes normálisan funkcionálni és gondoskodni önmagáról vagy a gyermekéről, például nem eszik vagy nem tisztálkodik, annak ellenére, hogy rendelkezésre állnak ennivalók és mosdóhelyiségek

- elveszíti az uralmat a viselkedése felett és kiszámíthatatlan vagy romboló módon viselkedik
 - azzal fenyeget, hogy ártani fog önmagának vagy másoknak.
6. Kérdezze meg a résztvevőket a distresszt tapasztaló gondozók segítségének módjairól. Magyarázza el, hogy a „Nézz, Figyelj és Kapcsolódj” azonos elvei vonatkoznak a felnőttekre is. A gondozók segítésére irányuló további fókusz segít nekik, hogy gondoskodni tudjanak a saját gyermekeikről.
 7. Ajánlja a résztvevőknek az *A Guide to Psychological First Aid for Red Cross and Red Crescent Societies* [Útmutató a Pszichológiai elsősegélyhez Vöröskereszt és Vörös Félhold Társaságok részére] című ismertető kiadványt, amelyben szülők és gondozók tippet találnak a distresszt tapasztaló gyermekek segítéséhez. Közölje velük, hogy erről többet olvashatnak a Save the Children szervezet PFA gyermekeknek tárgyú képzéseiben is.
 8. Emelje ki, hogy amikor egy szülő vagy gondozó együtt van a gyermekével, fontos, hogy mindig kommunikáljunk a szülővel vagy gondozóval, hogy engedélyt kérjünk a gyermekkel való kapcsolatfelvételhez.

6. „Nézz, Figyelj, Kapcsolódj”



6-8. DIA



A „Nézz, Figyelj és Kapcsolódj” cselekvési elvek bemutatására



Nézz, Figyelj és Kapcsolódj kártyacsomagok az egyes csoportoknak
Prezentációs tábla és filctollak

1. Ossa három csoportra a résztvevőket.
2. Magyarázza el, hogy három cselekvési elv létezik, amelyek központi jelentőségűek a PFA gyermekeknek programhoz. Ezek: „Nézz, Figyelj és Kapcsolódj.”
3. Adjon az egyes csoportoknak egy „Nézz, Figyelj, Kapcsolódj” kártyacsomagot. Keverje össze a kártyákat, mielőtt kiosztja őket, hogy véletlenszerű sorrendbe keveredjenek.
4. Kérje meg a csoportokat, hogy beszéljék meg a kártyákon leírt cselekvéseket. Beszéljék meg, hogy mit jelentenek azzal összefüggésben, hogy egy segítő hogyan viselkedne PFA segítségnyújtás biztosítása során. Kérje meg a csoportokat, hogy rendezzék három halomba a kártyákat (Nézz, Figyelj és Kapcsolódj) és hogy döntsék el, a cselekvéseket egy meghatározott sorrendben kell-e végrehajtani.
5. Adjon nekik körülbelül öt percet a kártyák megfelelő csoportokba és szükség esetén sorrendbe rendezésére.

A nekik átadott cselekvések a következők:



NÉZZ körül

- információkért, hogy mi történt
- biztonsági és védelmi kockázatok
- kivel van a gyermek, vagy egyedül van-e a gyermek
- fizikai sérülések
- közvetlen alapvető, gyakorlati és védelmi szükségletek
- érzelmi reakciók

FIGYELJ arra utal, hogy a segítő hogyan

- közelíti meg a gyermeket és mutatkozik be
- nyugtatja a gyermeket (és a szülőt)
- fordít figyelmet és figyel aktívan
- fogadja el és erősíti meg a gyermek reakcióit és érzéseit
- kérdez a szükségletekről és aggályokról az életkornak megfelelő kérdésekkel
- segít a gyermeknek megoldásokat találni a közvetlen szükségleteire és problémáira

KAPCSOLÓDJ arra hivatott, hogy

- felmérje a gyermek szükségleteit, lehetőség szerint a gyermekkel
- segítse a gyermeket védelem és szolgáltatások elérésében az alapvető szükségletekhez
- az életkornak megfelelő információval szolgáljon
- összekapcsolja a gyermeket a szeretteivel és szükség esetén szociális szolgáltatásokkal

6. Az öt perc elteltével kérjen meg egy csoportot, hogy osszák meg az általuk a Nézz csoporthoz tartozóként választott cselekvéseket. Egy másik csoportot kérjen meg, hogy osszák meg, mit választottak a Figyelj csoporthoz tartozóként, és az utolsó csoportot kérje meg, hogy osszák meg, mit választottak a Kapcsolódj csoporthoz tartozóként. Kérje meg az egyes csoportokat, hogy osszák meg, ha úgy vélik, hogy a cselekvéseket egy adott sorrendben kell elvégezni.
7. Emelje ki, hogy bár látszólag logikus sorrend lehet a cselekvésekhez, az mindig a kontextustól és a gyermek vagy gyermekek szükségleteitől függ. Például, ha egy gyermek distresszt tapasztal, mert elvesztette a szüleit, lehetséges, hogy egy PFA segítő először KAPCSOLÓDJ cselekvéseket fog végrehajtani a gyermek és szülei egyesítéséhez, mielőtt a NÉZZ vagy FIGYELJ cselekvések valamelyikére vállalkozik.
8. Foglalkozzon a cselekvésekkel kapcsolatos kérdésekkel. Ellenőrizze néhány résztvevőnél, hogy megértették-e, mit jelentenek a cselekvések PFA segítségnyújtás gyermekeknek történő biztosítása szempontjából.

7. Kommunikáció a gyermekekkel



Distresszt tapasztaló gyermekekkel való kommunikáció különféle technikáinak gyakorlására.



C melléklet. 5. Hét technika - részekre bontva - hasznos kommunikációhoz distresszt tapasztaló gyermekekkel

1. Kezdje a tevékenységet annak magyarázatával, hogy a PFA segítségnyújtás gyermekek részére történő biztosításával kapcsolatos dolgok között miért az egyik legfontosabb annak ismerete, hogy miként kommunikáljunk helyesen a különböző korú és nemű gyermekekkel.
2. Ossa hét csoportra a résztvevőket. Magyarázza el, hogy ez a foglalkozás hét kommunikációs technikára fókuszál, amelyeket hasznosnak találtak a distresszt tapasztaló gyermekekkel való kommunikációhoz.

A hét technika az alábbi:

- Kezdeti kapcsolatfelvétel
- Információk gyűjtése
- Aktív figyelem
- Normalizálás
- Általánosítás
- Háromszögelés
- Megnyugtatás

3. Röviden magyarázza el, hogy mi a hét technika.
4. Magyarázza el, hogy most a csoportok írásos információt fognak kapni az egyik technikáról. 10 percük van arra, hogy megbeszéljék a technikát és szerepjátékot alakítsanak ki, hogy ezt a technikát a csoportnak bemutassák. A szerepjátékokat kell használniuk annak kihangsúlyozására, amit szerintük fontos megjegyezni ezzel a technikával kapcsolatban a gyermekekkel való kommunikáció során.
5. Adja át a technikák másolatait a csoportoknak – más-más technikát az egyes csoportoknak. Magyarázza el, hogy a szerepjáték legyen két perc, lehetőleg rövidebb. A szerepjátékoknak bevezetővel kell indulniuk, amely tartalmazza a gyermek korának és nemének részleteit.
6. Tíz perccel később kérje meg a csoportokat, hogy egymás után adják elő a szerepjátékot.
7. Az egyes szerepjátékok után kérjen hozzászólásokat vagy kérdéseket.

8. „Nézz, Figyelj és Kapcsolódj” szemléltetése



Szemléltesse a „Nézz, Figyelj és Kapcsolódj” cselekvési elveket két különböző forgatókönyvet alkalmazva.




Nincs szükség eszközre



Ez a foglalkozás a „fórumszínház” elnevezésű technikán alapul, ahol a közönség dönti el a darab cselekményeit. Hathatós tanulási eszköznek és viselkedést módosító stimulánsnak bizonyult.

Ebben a foglalkozásban két forgatókönyv szerepel. Használhatja ezeket, vagy elkészítheti a sajátját. Figyelmeztessen arra, hogy a résztvevők distresszt okozónak találhatják a forgatókönyveket.

1. Kérje meg a résztvevőket, hogy üljenek félkörbe, és magyarázza el, hogy a „Nézz, Figyelj, Kapcsolódj” szemléltetésének folyamata „a közönség” szerepét játszó résztvevők segítségével fog lezajlani, akik irányítják a PFA segítő szerepét játszó személy cselekvéseit. Magyarázza el, hogy két szemléltetésre kerül sor a két rövid forgatókönyv alapján, és szükség lesz néhány önkéntesre, akik a gyermek és a szülők szerepeit játsszák.
2. Ez azt jelenti, hogy a közönség irányítja a PFA segítőt a szemléltetés bármely pillanatában. A közönség bármelyik tagja (azaz bármelyik résztvevő) megállíthatja a PFA segítőt és megkérheti őt, hogy valamit csináljon másképp. Bármikor is történjen ez, a közönség tagjának el kell magyaráznia, hogy a „Nézz, Figyelj, Kapcsolódj” melyik részét akarja a PFA segítővel végeztetni, és meg kell indokolnia, hogy szerintük ez hogyan fog segíteni. Biztosítsa, hogy a résztvevők értik, hogy ezekben a szemléltetésekben ők irányítják a PFA segítőt, NEM pedig a gyermekek.
3. Kezdje a folyamatot az első forgatókönyv alapján. Magyarázza el, hogy az első szemléltetésben Ön fogja játszani a PFA segítő szerepét. Kérjen fel egy önkéntest, hogy játssza a gyermek szerepét.
4. Most olvassa fel a forgatókönyvet:

 *Ön (a PFA segítő) egy úton gyalogol, amikor meglát egy gyermeket, aki elszakadt a szüleitől egy vihar után. Kiáradt egy folyó, és a kislány nem tud hazajutni. Eltévedt, fél, és zaklatott.*
5. Mielőtt megkezdje a tényleges szemléltetést, adjon az önkéntesnek néhány percet, hogy elgondolkodjon a gyermekek distresszt okozó eseményre adott különféle reakcióiról. Az önkéntesnek el kell döntenie, hogy melyik legfőbb reakciókat fogja használni a gyermek szerepének eljátszásakor ebben a helyzetben. Ekkor ne beszélje meg ezeket az önkéntessel.
6. Kezdje meg a szemléltetést és kérdezze meg a közönséget, hogy mit tegyen először PFA segítőként. Végezze el a cselekvéseket a közönség tagjainak utasításai szerint. Ha a résztvevők nem értenek egyet abban, hogy Ön mit tegyen, kezdeményezzen beszélgetést, amíg megegyezésre nem jutnak. A gyermek minden elvégzett cselekvésre reagál, azoknak a reakcióknak alapján, amelyeket az önkéntes a helyzethez illőnek talál.

Amikor elvégzett egy cselekvést, szünetet tarthat és ezt mondhatja:

- „Most mit tegyek?” vagy
- „Mit mondjak? És hogyan mondjam?”

7. Folytassa mindaddig, amíg a gyermeket biztonságosan újra nem egyesítette a szüleiével, vagy egy hatósággal, amely felelősséget fog vállalni a gyermekért attól a pillanattól kezdődően.
8. Ismétlje meg a folyamatot az alábbi második forgatókönyv alapján. Mielőtt megkezdí a szemléltetést, kérjen fel három önkéntest, egyikük lesz egy idősebb gyermek, a másik egy szülő, a harmadik pedig a PFA segítő szerepét vállalja.

Olvassa fel a második forgatókönyvet:



Egy anya és fia autóbalesetet szenvedett, ahol a férj és apa meghalt. Az anya és fia aludtak, amikor a baleset történt.

9. Az előzővel azonos módon kezdje meg a szemléltetést. Ez alkalommal a PFA segítőt játszó önkéntes kérdezi meg a közönséget, hogy mit tegyen először ebben a helyzetben. A cselekvések a közönség irányítása szerint következnek, míg az anyát és fiát játszó önkéntesek mutatják a reakciókat.
10. Amikor mindkét szemléltetés befejeződött, kérje meg a résztvevőket, hogy gondolkodjanak el azon, amit megfigyeltek, illetve amiben részt vettek. Beszéljék meg az esetleges kihívásokat, amelyek felmerülhettek a tapasztalat során, és kérjen megoldásokat a csoporttól a kihívásokra.

9. Esettanulmányok kidolgozása

PP 9. DIA



Esettanulmányok kidolgozására a résztvevők számára a következő foglalkozáshoz: „PFA szerepjáték”.



C melléklet másolatai. 6. Esettanulmányok kidolgozása
Papír és tollak

1. Ossa a résztvevőket új négyfős csoportokba.
2. Adjon át a csoportoknak egy-egy példányt az esettanulmányok kidolgozására szolgáló mintából. Magyarázza el, tíz perc áll rendelkezésükre, hogy kidolgozzanak egy esettanulmányt, amelyet egy másik csoport fog használni szerepjátékhoz a következő foglalkozásban.

3. Menjen végig a mintán és magyarázza el az esettanulmány készítésének lépéseit:

PP

Esettanulmány készítésének lépései

1. Válasszon egyet a 3. foglalkozásban írt öntapadós cetlik közül. „Distresszt okozó események.” Vigye vissza az öntapadós cetlit a kisebb csoportjába.
 2. Döntse el, hogy ki lehet a distresszt tapasztaló gyermek és gondozó. Nevezze el őket és ötlőjön ki velük kapcsolatos információkat, amelyeket egy PFA segítőnek valószínűleg tudnia kell, például nem, életkor, stb.
 3. Adjon információt a kontextusról, amely meghatározza majd a szerepjáték színhelyét. Például vidéki vagy városi a helyszín? Melyik napszak van? Vannak mások is a közelben? Az illető egyedül van vagy másokkal?
 4. Szánjon rá egy kis időt, hogy megbeszélje a kisebb csoportjaiban, milyen reakciói lehetnek a distresszt tapasztaló személynek (személyeknek) az Ön eset példájában. Ötleteljen és hozzon fel annyi reakciót, amennyi csak eszébe jut, és írja le ezeket egy külön papírlapra. Most válasszon kettőt ezek közül a reakciók közül a gyermek számára és kettőt a gondozó számára, és adja hozzá ezeket a mintához.
 5. Szánjon még néhány percet arra, hogy újra átnézi a részleteket. Győződjön meg róla, hogy megadott minden információt ahhoz, hogy az esettanulmány használható legyen egy realisztikus szerepjátékban.
4. Amikor a csoportok elvégezték a feladatot, gyűjtse össze az esettanulmányaikat, és őrizze meg azokat a későbbi szerepjáték tevékenységhez. Ellenőrizze, hogy felírták a csoportjuk számát a papírjukra.

10. PFA szerepjáték

PP

10. DIA



PFA szerepjátékra kisebb csoportokban.
Hasznos visszajelzés gyakorlására.



A csoportok által a 9. foglalkozásban kidolgozott eset példák másolatai
C melléklet. 7. Szerepjáték visszajelzési űrlapok



A résztvevők ebben a foglalkozásban négyfős csoportokban gyakorolják majd a PFA készségeiket, a legutóbbi foglalkozásban kidolgozott esettanulmányokat használva. Ha bármelyik csoportban egynél több résztvevő van, be kell osztaniuk az idejüket annak biztosítása érdekében, hogy mindenkinek lesz lehetősége a szerepjátékra, ahol PFA segítségnyújtást biztosítanak a gyermeknek és a gondozónak.

Tartsa szem előtt, hogy a szerepjátékok érzelmileg hatással lehetnek a résztvevőkre, ha a rájuk kiosztott szerep kapcsolódik egy hasonló személyes tapasztalathoz, vagy más módon reakciót ébreszt. Fontos rákérdezni a résztvevőknél minden szerepjáték végén, hogy meggyőződjünk róla, hogy mindenki jól érzi magát és kényelmesnek találják a képzés folytatását. Ha

bárkinek támogatásra van szüksége, döntse el, hogy ez a csoportban történjen-e (csoporttagok támogatását ösztönözve), vagy ha az illetőnek hasznosabb lenne az egyéni támogatás.

Rövid, 1-2 perces energizáló gyakorlatok ajánlottak az egyes szerepjátékok között. Lásd az A mellékletet példákért az energizáló gyakorlatokra.

1. Kérje fel a résztvevőket, hogy álljanak be a négyfős csoportjaikba. Magyarázza el, hogy a csoportok PFA-t fognak gyakorolni háromrészes szerepjáték sorozatban, ahol minden csoporttagra sor kerül, hogy ezeket eljátssza: 1) distresszt tapasztaló gyermek, 2) distresszt tapasztaló gondozó, 3) PFA segítő és 4) megfigyelő.
2. Magyarázza el, hogy azokat az esettanulmányokat fogják használni, amelyeket korábban kidolgoztak. Adjon másolatokat minden csoportnak. Ha egy csoport az általuk kidolgozott esettanulmány példányát kapja, kérje meg őket, hogy cseréljenek egy másik csoporttal.
3. Magyarázza el, hogy egyenként jelezni fogja a szerepjáték három fordulójának megkezdését. Amikor elérkezett az idő a következő szerepjátékra, a kisebb csoportok kicserélik az esettanulmányaikat a többi csoporttal. Szólítsa fel a csoportokat, hogy ne használják kétszer ugyanazt az esettanulmányt, és ne használják azt az esettanulmányt, amelyet ők dolgoztak ki a saját csoportjukban.
4. A gyakorlat megkezdése előtt menjen végig a visszajelzés lépésein, az alább mutatott módon. Hangsúlyozza a résztvevőknek, hogy fontos, hogy a megfigyelők a visszajelzésnek ezt a módját alkalmazzák. Ez a módja annak, hogy következetes, pozitív visszajelzést adjanak a társaiknak. Ez fontos tényező a tanulás elősegítésében, és mindenféle szituációban használható. Ez olyan készség, amelyet a résztvevők alkalmazhatnak a munkában és az otthoni életben.

PP

1. lépés

A megfigyelő megkéri a PFA segítőt, hogy gondolkozzon el ezekről:

- Mi ment jól?
- Mit tenne másként az illető a következő alkalommal?

2. lépés

A megfigyelő visszajelzést ad a PFA segítőnek:

- A megfigyelő pozitív visszajelzéssel indít és pontosan megjelöli, hogy mi ment jól.
- A megfigyelő pontos visszajelzést ad a javítandó területekről (szükség esetén).
- A megfigyelő összességében pozitív megjegyzéssel zár.

3. lépés

A megfigyelő megkéri a distresszt tapasztaló gyermeket és gondozót játszó résztvevőket, hogy adjanak további visszajelzést:

- A distresszt tapasztaló személy pozitív visszajelzéssel indít és pontosan megjelöli, hogy mi ment jól.
- A distresszt tapasztaló személy pontos visszajelzést ad a javítandó területekről (szükség esetén).
- A distresszt tapasztaló személy összességében pozitív megjegyzéssel zár.

5. Most kérje meg a csoportokat, hogy rendezzék meg a szerepjátékuk első fordulóját. El kell dönteniük, hogy ki lesz a distresszt tapasztaló személy, a PFA segítő és a megfigyelő. Adjon nekik néhány percet ennek elvégzésére és a szerepjátékra való felkészülésre. A szerepjáték öt percig tartson, azt három percnyi visszajelzés kövesse.
6. Jelezze, amikor letelt az öt perc és meg kell kezdődnie a visszajelzési idejüknek. Ekkor vezessen le egy rövid, egyperces feszültségoldó vagy energizáló gyakorlatot. Lásd az A mellékletet példákért a feszültségoldó és energizáló gyakorlatokra.
7. Ismétlje el a fenti utasításokat a szerepjáték második, harmadik és negyedik fordulójához, amíg mindenki el nem játszotta mind a négy szerepet – a distresszt tapasztaló gyermek, a distresszt tapasztaló gondozó, a PFA segítő és a megfigyelő.
8. A szerepjáték négy fordulója után hívja össze a résztvevőket és köszönje meg a fáradásaikat. Győződjön meg róla, hogy mindenki jól érzi magát és már nem játsszák a szerepüket. Szükség esetén végezzenek még egy rövid energizáló gyakorlatot a végső megbeszélés előtt.
9. Az utolsó néhány percet szánja arra, hogy a résztvevőkkel elgondolkodnak a tapasztalataikon. Kérje az észrevételeiket arról, hogy mi volt könnyű és mi volt nehéz. Mindenkit buzdítson rá, hogy hozzanak fel példákat arra, hogy miként kezelték a nehéz dolgokat, majd Ön is szolgáljon hozzászólással.

11. Összetett reakciók



Összetett reakciók és esetlegesen további distresszt okozó tényezők megbeszélésére.
Szakértői segítség iránti átirányítási rendszerek megbeszélésére.



Prezentációs tábla és filctollak
C melléklet. 8. Forgatókönyv kérdésekkel
Ha rendelkezésre áll, az aktuális helyi átirányítási információ



Készüljön fel erre a foglalkozásra úgy, hogy megismerkedik a gyermekvédelmi átirányításokat érintő helyi útmutatásokkal. Továbbá szerezze meg az aktuális helyi átirányítási információk jegyzékét, ha elérhető.

1. Magyarázza el, hogy bizonyos reakciók és helyzetek összetettebbek lehetnek mint mások, amikor gyermekeknek segítünk. Ezekben a helyzetekben többnyire szükséges a gyermek átirányítása, hogy további segítséget kapjon másoktól.
2. Kérje meg a résztvevőket, hogy alakítsanak háromfős csoportokat, és adjon nekik körülbelül öt percet, hogy elgondoljanak három példát összetett reakciókra, amelyeket gyermekek mutathatnak szélsőséges distressz esetén.

3. Kérje fel a csoportokat, hogy egymás után osszák meg a példáikat. Miközben ezt teszik, írja fel azokat egy prezentációs táblára, de ne ismétlje ugyanazt a példát.
4. Amikor minden csoport megtette a hozzászólását, kérdezze meg még egyszer, hogy érzésük szerint hiányzik-e bármi a listáról. Próbálja meg biztosítani, hogy az alábbi példák szerepelnek:

Példák, amikor egy gyermek:

- veszélyben van, hogy ártani fog önmagának vagy másoknak
 - öngyilkos gondolatoknak ad hangot vagy megkísérel öngyilkosságot elkövetni
 - szélsőséges, folytonos visszahúzódást mutat, például érzelmi válasz hiánya, kifejezéstelen arc
 - folytonosan nyafog vagy nyöszörög vagy fékezhetetlenül sír
 - közönyös a környezetével szemben és nem kapcsolódik érzelmileg úgy, ahogy korábban tette
 - hallucinációkat tapasztal (hallási vagy vizuális)
 - folyamatos szorongási rohamokat tapasztal
 - szexuálisan kifejezett viselkedést tanúsít
 - szellemi fogyatékossg jeleit mutatja, például maradandó nehézségek nyelvértésben és szociális interakcióban.
5. Most haladjon tovább azoknak a tényezőknek a megbeszéléséhez, amelyek nyomán a gyermekek és a gondozók további distresszt tapasztalhatnak. Kezdje azzal, hogy azt mondja:



Az emberek néha a korábban leírtaknál összetettebb reakciókat mutathatnak distresszt okozó eseményekre. Léteznek bizonyos tényezők, amelyek fokozzák az erőteljesebb és összetettebb reakciók kialakulásának kockázatát. Van rá ötlete, hogy melyek ezek?

Példák többek között:

- ha egy gyermek elszakadt a szüleitől vagy gondozóitól
 - ha egy gyermeket bántalmaztak és védelemre van szüksége további ártalomtól
 - ha egynél több gyermek (vagy szülő vagy gondozó) segítségre szorul.
6. Hangsúlyozza, hogy ilyen körülmények között, vagy amikor valaki az itt említett összetett reakciók valamelyikét mutatja, a PFA segítőnek mindig át kell irányítania a gyermeket szakértői segítségért, ha elérhető.
 7. Most adja át a csoportoknak a C melléklet másolatait. 8. Forgatókönyv kérdésekkel. Adjon nekik 10 percet a forgatókönyv elolvasására és a kérdések megválaszolására.
 8. 10 perccel később kérjen visszajelzést a nagyobb csoporttól. Kérdezze meg őket, hogy milyen kihívásokra számítanak az ilyen helyzetekre való reagálás során. Beszéljenek meg minden kihívást, megkérve a résztvevőket arra, hogy ötöljenek ki megoldásokat ezekre a kihívásokra, mielőtt Ön megteszi a hozzászólását.

Használja az alábbi jegyzeteket, biztosítandó, hogy a résztvevők megfelelően foglalkoznak a feltett kérdésekkel:

Kérdések és mintaválaszok a forgatókönyvhöz:

1. Milyen reakciókra számít a baleset helyszínén?

Sokféle reakcióra számítunk. Néhány gyermek és felnőtt pánikba eshet, lehet zavarodott, dezorientált, érezhet sokkot, dühöt, vagy lehet, hogy képtelen bármit is érezni. Mások lehetnek nyugodtak és összeszedettek és képesek a többieket segíteni és támogatni.

2. Kinek fog először segíteni? Miért?

Közösen fogunk dolgozni azon, hogy azonosítsuk, kinek van leginkább szüksége a segítségünkre először. Ezt nem mindig könnyű megtenni olyan helyzetben, ahol sokan tapasztalnak distresszt, de vannak konkrét dolgok, amelyekre érdemes figyelni, amelyek egyértelműen jelzik, hogy valakinek segítségre van szüksége. Ezek egyike, ha valaki pánikba esett és fizikai kényelmetlenséget tapasztal, például légzési nehézséget vagy közelgő ájulást érez. Gondoskodnánk továbbá azokról a gyermekekről, akik distresszt tapasztalnak és nincs a közelükben szülő vagy tanár, akivel beszélhetnének.

3. Ki mástól kér majd további segítséget szükség esetén?

Van egy jó helyi gyermekkórház és bárkit ehhez a létesítményhez irányíthatunk, akinek fizikai orvosi ellátásra van szüksége. A sokkot és gyászt tapasztaló szülőknek vagy más családtagoknak helyi támogató csoport létezik, amely ily módon érintett családoknak kínál támogatást.

9. Kérdezze meg a résztvevőket, hogy az átirányítás milyen típusai állnak rendelkezésre a kontextusukban és kihez irányítanak a gyermekeket további szakértői segítségért vagy más szolgáltatásokért. Feltétlenül beszéljék meg a gyermekvédelmi átirányításokra vonatkozó helyi iránymutatásokat.
10. Adja át a résztvevőknek a helyi átirányítási információk naprakész listáját, ha van ilyen.

12. Gondoskodás önmagunkról



Tudatosság növelésére az önmagunkról való gondoskodás fontosságáról, és nyugtató légzéstechnikák alkalmazására.



Prezentációs tábla és filctollak

12.1 Gondoskodás önmagáról PFA segítségnyújtás előtt és után 35

1. Kezdje a tevékenységet azzal, hogy a résztvevőket felkéri, hogy álljanak párokba. Kérje meg őket, hogy beszéljenek azokról a dolgokról, amelyeket személy szerint nehéznek találnak, amikor distresszt tapasztaló személyeknek PFA segítségnyújtást biztosítanak.

A kihívásokra példák:

- Érzelmileg kihat ránk mások szenvedése
- Úgy érezzük, hogy nem tettünk eleget vagy nem tudtuk megoldani az illető problémáit
- Lelkiismeret-furdalás amiatt, hogy nem tudtunk több embernek segíteni (nagy léptékű eseményekben)
- Rémület érzése, hogy a distresszt okozó esemény velünk is megtörténhet.

2. Most kérje meg a párokat, hogy beszéljék meg, általában hogyan reagálnak, amikor kihívásokat tapasztalnak a munkájukban vagy az élet más területein.
3. Kérje meg őket, hogy osszanak meg példákat arról, hogy ők személy szerint hogyan birkóztak meg ilyen kihívásokkal korábban, illetve ismerőseik hogyan birkóztak meg. Kérdezze meg, hogy kértek-e másoktól segítséget.

A válaszokra példák:

- Úgy, hogy valakivel beszéltek az érzéseikről és a kihívásaikról
- Úgy, hogy rövid szabadságra mentek, hogy pihenjenek
- Testmozgással.

4. Folytassa a következőkkel:



A pszichológiai elsősegélynyújtás distresszt tapasztaló személyeknek nehéz lehet a segítőnek mind fizikailag, mind érzelmileg. Nehéz a distresszt tapasztaló személyekkel találkozni és beszélni, és bár a lehető legjobb segítséget nyújtja, mégis érezheti úgy, hogy nem tett eleget. A „Nézz, Figyelj és Kapcsolódj” cselekvési elvek az önmagunkról való gondoskodásra is vonatkoznak, ahogyan azt ebben a tevékenységben is szemléltettük már. Ön megosztott arról, hogy hogyan reagál, amikor kihívásokba ütközik és túlterheltnek érzi magát. NÉZZEN utána ezeknek a jeleknek és tüneteknek. Megosztotta a példákat arról is, hogy mit tett a saját reakció megoldására – ami azt mutatja, hogy FIGYELT saját magára. Sokan Önök közül úgy cselekedtek, hogy annak keretében KAPCSOLÓDTAK valaki mással.

Mások segítése kihívást jelenthet. Most azokra a dolgokra fogunk fókuszálni, amelyeket az önmagáról való gondoskodás érdekében tehet, mind a segítségnyújtás előtt, mind azt követően.

5. Kérje meg a résztvevőket, hogy álljanak fel és sétáljanak körbe a teremben és beszéljenek egymással arról, hogy milyen módokon tudnak gondoskodni önmagukról **felkészülve** a PFA segítségnyújtásra distresszt tapasztaló személyeknek. Kérje meg őket, hogy beszéljenek különböző személyekkel, hogy eltérő ötleteket halljanak.
6. Néhány perccel később, és miután megfigyelte, ahogy több beszélgetést folytattak, hívjon össze mindenkit egy körbe. Kérje meg őket, hogy osszák meg a megbeszélte ötletek némelyikét. Sorolja fel a példáikat egy prezentációs táblán.

Kitérhet az alábbiakra, ha a résztvevők nem említik azokat:

- Ismerni a saját korlátainkat, azaz felismerni a szaktudásunk és kompetenciáink határait és tudni, mikor irányítsunk át valakit speciális segítségért.
 - Megnyugtadni magunkat úgy, hogy mentálisan felkészülünk, mielőtt megkezdjük a segítségnyújtást.
 - Tudni, hogy kivel fogunk dolgozni, ha párba állunk egy másik kollégával vagy egy csapatban, és ismerni, hogy kinek mi a szerepe.
 - Kéznel tartani a csapatunk vezetője telefonszámát vagy más ismerősét, akit felhívhatunk, ha segítségre van szükségünk az átirányításnál.
 - Magabiztos tudással rendelkezni a helyi átirányítási rendszerről és eljárásokról (például tudni, kihez forduljunk, ha olyan gyermekkel találkozunk, aki elszakadt a családjától; vagy mit tegyünk, ha valaki szexuális vagy nemi alapú erőszak tapasztalatáról számol be).
7. Amikor mindenki megosztotta az ötleteit, kérje meg a résztvevőket, hogy álljanak fel és ismét sétáljanak körbe, de ezúttal arról beszéljenek, hogy mit tehetnek azért, hogy önmagukról gondoskodjanak **azután**, hogy valakinek PFA segítségnyújtást biztosítottak.
 8. Néhány perccel később, és miután megfigyelte, ahogy több beszélgetést folytattak, ismét hívjon össze mindenkit egy körbe. Kérje meg őket, hogy osszák meg az ötleteik némelyikét, hogy mit tehetünk az önmagunkról való gondoskodás érdekében azután, hogy valakinek PFA segítségnyújtást biztosítottunk. Sorolja fel a példákat egy prezentációs táblán.
- Térjen ki az alábbiakra, ha a résztvevők nem említik azokat:
- felismerni és megengedni a reakciókat, azaz tudatában lenni a hangulatváltozásoknak vagy a különböző hatásoknak a PFA nyújtása miatt, és ezt a tapasztalat részeként elfogadni
 - ismerni és felismerni a szélsőséges stressz és kiegész jeleit és tüneteit
 - szükség esetén támogatást kérni, azaz felismerni, ha támogatásra van szükségünk másoktól, például egy kis időre ahhoz, hogy a tapasztalatról beszéljünk. Hangsúlyozza a családtól, a barátoktól és a munkatársaktól kapott támogatás fontosságát, amikor a másoktól kapott támogatásról beszél
 - ismerje és gyakorolja az önmagunkról való gondoskodási stratégiákat.
9. Tartson gyors ötletbörzét a résztvevőkkel az önmagunkról való gondoskodási stratégiákról, például testmozgás, helyes táplálkozás és alvás, időtöltés barátokkal, stb.
 10. Magyarázza el, hogy most egy rövid légzőgyakorlatot fog végezni, amely hasznos a stressz érzéseinek kezelésében.

12.2 Egy légzőgyakorlat



A légzőgyakorlatok néha erőteljes érzelmi reakciókat válthatnak ki. Tartsa ezt szem előtt és álljon készen arra, hogy diszkrét és megnyugtató módon reagáljon, hogy az illetőt ne érje negatív hatás.

1. Kérje meg a résztvevőket, hogy üljenek körbe, vagy álljanak elegendő helyet hagyva egymás között úgy, hogy ne érintsék meg a körülöttük lévőket.
2. Kérje meg őket, hogy üljenek egyenesen, illetve állás közben maradjanak mozdulatlanok nagyjából 30 másodpercig. Összpontosítsanak a lábuk és a talaj, illetve ha ülnek, a testük és a szék közötti kapcsolatra. Kérje meg őket, hogy összpontosítsanak arra, ahogya a talajhoz kapcsolódnak.
3. Most kérje meg őket, hogy az egyik kezüket tegyék a hasukra, a másikat pedig a mellkasukra. Kérje meg őket, hogy csendesen összpontosítsanak a lélegzésükre, de anélkül, hogy azon változtatnának. Vegyék észre, hogy a mellkasukba vagy a hasukba lélegeznek-e.
4. Csendesen kérje meg a résztvevőket, hogy lélegezzenek lassan és mélyen a hasukba, és a lélegzetüket lassan engedjék ki a szájukon keresztül. Gyakorolják ezt pár percig.
5. Fejezze be a tevékenységet elmagyarázva, hogy a lélegzetünk kontrollálása az egyik leghatékonyabb mód arra, hogy megnyugtassuk magunkat, amikor distresszt okozó helyzetben vagyunk.

13. Műhely befejezése



A műhely bezárására, a képzés értékelésével és rövid visszatekintéssel, hogy mit tanultak meg a résztvevők.



D melléklet: Képzés értékelési űrlap

1. Kérje meg a résztvevőket, hogy üljenek körbe.
2. Magyarázza el, hogy elérkezett a „PFA gyermekeknek” kétnapos képzés végére, és szeretne visszajelzést kapni a képzésről, hogy azt a jövőben javíthassák.
3. Adja át a résztvevőknek a képzés értékelési űrlapjait, és kérje meg őket, hogy töltsék ki. Amikor mindenki befejezte, gyűjtse össze a kitöltött űrlapokat.
4. Fejezze be a képzést azzal, hogy megkér mindenkit, hogy álljanak fel és néhány szóban osszák meg, mit találnak a legértékesebbnek a tanultakból. Tegye hozzá a saját észrevételeit, és köszönje meg mindenkinek a részvételt.
5. Tájékoztassa a csoportot PFA tárgyú további képzés lehetőségeiről, és köszönjön el.

Mellékletek



A melléklet: Energizáló gyakorlatok

Trükklabda

Kérje meg a résztvevőket, hogy álljanak körbe. Kérjen meg egy önkéntest, hogy álljon a közepébe (a vezető). Most szólítson fel mindenkit a körben, hogy tegyék a kezeiket a hátuk mögé. A vezető néha odadobja a labdát valakinek, máskor pedig úgy tesz, mintha dobna a labdát. Ha valaki a labda után nyúl, amikor azt nem dobták, be kell állnia a kör közepébe és ő lesz az új vezető.

Kapd el az ujjam

Kérje meg a résztvevőket, hogy álljanak Önnel együtt egy nagy körbe. Most magyarázza el, hogy egy kis gyakorlatot fog végezni, hogy stimulálja a koncentrációjukat és gyors reakciójukat. Kérjen meg mindenkit, hogy tartsák fel a jobb kezükön a mutatóujjukat. Most kérjen meg mindenkit, hogy tartsák fel a bal kezük tenyerét – kérje meg őket, hogy a kezüket úgy fordítsák, hogy a tenyerük szép és lapos és felfelé néz. Most kérjen meg mindenkit, hogy gyöngéden fektessék a jobb mutatóujjukat a tőlük jobbra álló személy bal kezének nyitott tenyerére. Hagyja, hogy így álljanak néhány másodpercig, és győződjön meg róla, hogy mindenki helyesen cselekszik.

Magyarázza el, hogy amikor azt kiáltja „CSÍZ!” (vagy válasszon bármilyen véletlenszerű szót), mindenkinek meg kell próbálnia elkapni a tőlük balra álló személy mutatóujját, miközben arra is vigyázniuk kell, hogy a saját mutatóujjukat ne kapja el a tőlük jobbra álló személy. Próbálják el néhányszor, hogy mindenkinek biztosan jól menjen. Amikor ezt néhányszor megtették, hagyja, hogy egy önkéntes kiáltsa a választott szót. Tegyék ezt mindaddig, amíg mindenki energikusabbnak nem érzi magát.



Hülye járások vonata

Kérje meg a résztvevőket, hogy álljanak körbe. Most kérje meg őket, hogy forduljanak jobbra. A programvezető megszakítja a kört, hogy legyen egy eleje és egy vége. Most mondja a sor vezetőjének, hogy kezdjen el gyalogolni. A vonat bármerre haladhat és a vezető megváltoztathatja a járást, hangokat adhat, lóbálhatja a karjait, és így tovább, a többieknek pedig pontosan utánozniuk kell a mozdulatokat és hangokat. Körülbelül 30 másodperccel később, hagyja, hogy valaki más legyen a vezető. Folytassák a cseréket, amíg el nem érkezik az idő a tevékenység befejezésére.

Léggömbök a magasban

Ha nagyon sok a résztvevő a műhelyben, ossza őket csoportokra, körülbelül öt személlyel csoportonként. Magyarázza el, hogy minden csoportnak fog adni egy-egy léggömböt, és az lesz a dolguk, hogy a lufit a levegőben tartsák. A léggömb ne érintse meg a talajt! Adjon minden csoportnak egy-egy léggömböt, majd mondja nekik, hogy kezdjék el. Körülbelül egy perccel később adjon nekik egy újabb léggömböt, és mondja nekik, hogy ezt is a levegőben kell tartaniuk. Ismételjék ezt néhányszor, amíg a résztvevők energikusabbnak nem érzik magukat!

B melléklet: Minták képzési menetrendekre

Íme két minta képzési menetrendekre a 3. modulhoz, amely magában foglalja a jelzett szüneteket. Az első egy egynapos képzéshez készült, a második pedig egy másfél napos képzéshez. Az időzítést és struktúrát a programvezetők és a résztvevők igényeihez lehet igazítani.

1. KÉPZÉSI MENETREND: EGYNAPOS KÉPZÉS		
Időtartam	Képzési program	Anyagok
08:30 – 09:15	1. Bevezetés	Egy labda Prezentációs tábla, amelyre felírták a képzési programot (vagy másolatok minden résztvevő számára) Papír és tollak Prezentációs tábla és filctollak, ragasztószalag vagy rajzszerek
09:15 – 09:35	2. Mit jelent a PFA gyermekeknek?	C melléklet másolatai. 1. PFA állítások (felbontva egyedi állításokra) Előkészített prezentációs táblák, felsorolva, hogy mit jelent a PFA és mit nem Prezentációs tábla papír és filctollak
09:35 – 09:50	3. Distresszt okozó események	Prezentációs tábla papír, öntapadós cetlik, filctollak
09:50 – 10:50	4. Gyermekek reakciói distresszt okozó eseményekre	C melléklet másolatai. 2. A gyermekek fejlődése különböző korcsoportokban C melléklet másolatai. 3. A gyermekek reakciói distresszt okozó eseményekre
10:50 – 11:05	SZÜNET	
11:05 – 11:35	5. PFA-t igénylő gyermekek és gondozók azonosítása	Prezentációs tábla és filctollak
11:35 – 11:55	6. „Nézz, Figyelj, Kapcsolódj”	C melléklet. 4. Nézz, Figyelj és Kapcsolódj kártyák (készítsen három kártyacsomagot)
11:55 – 12:55	7. Kommunikáció a gyermekekkel	C melléklet másolatai. 5. Hét technika a distresszt tapasztaló gyermekekkel való hasznos kommunikációhoz (részekre bontva)
12:55 – 13:55	EBÉD	
13:55 – 14:25	8. „Nézz, Figyelj, Kapcsolódj” szemléltetése	Nincs szükség eszközre
14:25 – 14:40	9. Esettanulmányok kidolgozása	C melléklet másolatai. 6. Esettanulmányok kidolgozása Papír és tollak A csoportok által a 9. foglalkozásban kidolgozott eset példák másolatai C melléklet másolatai. 7. Szerepjáték visszajelzési űrlap

Időtartam	Képzési program	Anyagok
14:40 – 14:55	SZÜNET	
14:55 – 15:55	10. PFA szerepjáték	A csoportok által a 9. foglalkozásban kidolgozott eset példák másolatai C melléklet. 7. Szerepjáték visszajelzési űrlapok
15:55 – 16:10	SZÜNET	
16:10 – 17:10	11. Összetett reakciók	Prezentációs tábla és filctollak C melléklet. 8. Forgatókönyv kérdésekkel Ha rendelkezésre áll, az aktuális helyi átirányítási információ
17:10 – 17:55	12. Gondoskodás önmagunkról	Prezentációs tábla és filctollak
17:55 – 18:10	13. Műhely befejezése	D melléklet: Képzés értékelési űrlap

2. KÉPZÉSI MENETREND: MÁSFÉL NAPOS KÉPZÉS

Időtartam	Képzési program	Anyagok
ELSŐ NAP		
09:00 – 09:45	1. Bevezetés	Egy labda Prezentációs tábla, amelyre felírták a képzési programot (vagy másolatok minden résztvevő számára) Papír és tollak Prezentációs tábla és filctollak, ragasztószalag vagy rajzszegek
09:45 – 10:05	2. Mit jelent a PFA gyermekeknek?	C melléklet másolatai. 1. PFA állítások (felbontva egyedi állításokra) Előkészített prezentációs táblák, felsorolva, hogy mit jelent a PFA és mit nem Prezentációs tábla papír és filctollak
10:05 – 10:20	3. Distresszt okozó események	Prezentációs tábla papír, öntapadós cetlik, filctollak
10:20 – 10:35	SZÜNET	15
10:35 – 11:35	4. Gyermekek reakciói distresszt okozó eseményekre	C melléklet másolatai. 2. A gyermekek fejlődése különböző korcsoportokban C melléklet másolatai. 3. Gyermekek reakciói distresszt okozó eseményekre
11:35 – 12:05	5. PFA-t igénylő gyermekek és gondozók azonosítása	Prezentációs tábla és filctollak
12:05 – 13:05	EBÉD	60
13:05 – 13:25	6. „Nézz, Figyelj, Kapcsolódj”	C melléklet. 4. Nézz, Figyelj és Kapcsolódj kártyák (készítsen három kártyacsomagot)
13:25 – 14:25	7. Kommunikáció a gyermekekkel	C melléklet másolatai. 5. Hét technika hasznos kommunikációhoz distresszt tapasztaló gyermekekkel (részekre bontva)
14:25 – 14:40	SZÜNET	15

Időtartam	Képzési program	Anyagok
14:40 – 15:10	8. „Nézz, Figyelj, Kapcsolódj” szemléltetése	Nincs szükség eszközre
15:10 – 15:25	9. Esettanulmányok kidolgozása	C melléklet másolatai. 6. Esettanulmányok kidolgozása Papír és tollak
15:25 – 15:40	Az első nap áttekintése	Az áttekintés módszerétől függ
MÁSODIK NAP		
09:00 – 09:15	Az első nap összegzése és a második nap bemutatása	Az összegzés és bevezetés módszereitől függ
09:15 – 10:15	10. PFA szerepjáték	A csoportok által a 9. foglalkozásban kidolgozott eset példák másolatai C melléklet. 7. Szerepjáték visszajelzési űrlapok
10:15 – 10:30	SZÜNET	15
10:30 – 11:30	11. Összetett reakciók	Prezentációs tábla és filctollak C melléklet. 8. Forgatókönyv kérdésekkel Ha rendelkezésre áll, az aktuális helyi átirányítási információ
11:30 – 11:45	12. Gondoskodás önmagunkról	Prezentációs tábla és filctollak
11:45 – 12:00	13. Műhely befejezése	D melléklet: Képzés értékelési űrlap

C melléklet: Képzési források

1. PFA állítások

 Nyomtassa ki és vágja szét önálló állításokra, hogy a 2. foglalkozásban használja. Készítsen elegendő másolatot a képzési csoportja minden résztvevője számára. Egyes állításokat esetleg meg kell ismételnie.

A PFA olyan valami, amit csak szakemberek végeznek.

A PFA ösztönzi a distresszt okozó esemény részletekbe menő megbeszélését.

A PFA azt jelenti, hogy megkérjük a gyermekeket vagy gondozókat, hogy elemezzék, ami velük történt.

A PFA azt jelenti, hogy megvédjük a gyermekeket az ártalmaktól.

A PFA azt jelenti, hogy a gyermekeket vagy gondozókat arra kényszerítjük, hogy osszák meg az érzéseiket és reakcióikat.

A PFA azt jelenti, hogy megvigasztaljuk a distresszt tapasztaló gyermekeket és gondozókat.

A PFA azt jelenti, hogy segítünk a gyermekeknek és gondozóknak gondoskodni a közvetlen alapvető szükségleteikről (ennivaló, víz, egy takaró vagy menhely).

A PFA azt jelenti, hogy figyelünk a gyermekekre és gondozókra anélkül, hogy beszédre kényszerítsük őket.

A PFA azt jelenti, hogy kierőszokoljuk a gyermekekből vagy gondozókból a történetek részleteit.

A PFA azt jelenti, hogy érzelmi támogatást nyújtunk.

A PFA azt jelenti, hogy felmérjük a szükségleteket és aggályokat.

A PFA azt jelenti, hogy segítünk a gyermekeknek és gondozóknak, hogy biztonságban és nyugodtnak érezzék magukat.

A PFA szaktanácsadást vagy terápiát jelent.

A PFA azt jelenti, hogy segítünk az embereknek információhoz, szolgáltatásokhoz és szociális támogatáshoz jutni.

2. Gyermek kognitív, érzelmi és szociális fejlődése

Kognitív fejlődés	Érzelmi fejlődés	Szociális fejlődés
Csecsemők és kisgyermek (0-2 évesek)		
<p>Feszülten figyel az arckifejezéseket és követi a mozgó tárgyakat</p> <p>Felismeri az ismerős tárgyakat és személyeket távolról</p> <p>Rámutat a megnevezett tárgyra vagy képre</p> <p>2 éves korában felismeri az ismerős személyek, tárgyak és testrészek nevét</p> <p>Képes több egytagú szót kimondani (15 - 18 hónapos korára). 2 éves korában kezd kitalált játékokat játszani</p> <p>Egyszerű kifejezéseket használ (18 - 24 hónapos korára). Elismétel párbeszédében véletlenül meghallott szavakat.</p>	<p>A baba és a gondozó érzelmileg kötődnek egymáshoz</p> <p>Kötődés</p> <p>A baba zaklatott, amikor elszakad a legfőbb gondozótól 8 hónapos kor körül</p> <p>A második életév folyamán a gyermek oda-vissza ingadozik a függetlenség és a kapaszkodás között</p> <p>Növekvő függetlenséget demonstrál.</p>	<p>Elkezdi alakítani a szociális mosolyt</p> <p>Élvezi a másokkal való játékot és sírva fakadhat, amikor a játék leáll</p> <p>Egyre kommunikatívabbá és kifejezőbbé válik az arcával és a testével</p> <p>Utánzza mások viselkedését, különösen a felnőtteket és az idősebb gyermekeket</p> <p>Egyre inkább tudatában van önmagának másoktól elkülönülő egyénként</p> <p>Egyre lelkesebb más gyermekek társasága iránt.</p>
Óvoda (3-6 éves)		
<p>3-4 éves korban befejezi 3 - 4 darabos kirakókat</p> <p>Megérti a két különböző tárgy fogalmát alak és szín alapján</p> <p>Megérti az „azonos” és „különböző” fogalmakat</p> <p>Elsajátította a nyelvtani alapszabályokat</p> <p>Öt-hat szavas mondatokban beszél. Történeteket mesél</p> <p>Az időérzéke kezd egyre tisztábbá válni. Felidézi egy történet részleteit</p> <p>Megérti az azonos/különböző fogalmát. Bekapcsolódik fantáziajátékokba</p> <p>5-6: Tíz vagy több tárgyat meg tud számolni. Helyesen nevez meg legalább négy színt. Jobban érti az idő fogalmát. Tud az otthon naponta használt dolgokról (pénz, ételek, készülékek).</p>	<p>Vonzalmat érez az ismerős játszótársak iránt. Érdeklődik az új élmények</p> <p>Egyre találékonyabb a fantáziajátékban. Önállóbb. Azt képzelem, hogy sok ismeretlen látvány „szörnyeteg” lehet</p> <p>Önmagára teljes személyként tekint, testtel, elmével, és érzésekkel együtt</p> <p>Több önállóságot mutat és akár még a szomszédhoz is ellátogat egyedül.</p>	<p>Utánzza a felnőtteket és a játszótársakat</p> <p>Részt tud venni játékokban</p> <p>Érti az „enyém és tied” fogalmát</p> <p>5-6 éves korban: Örömet akar szerezni a barátainak. Együttműködik másokkal és konfliktusokra megoldásokról egyeztet</p> <p>5-6 éves korban: Nagyobb valószínűséggel fogadja el a szabályokat</p> <p>Szeret énekelni, táncolni és szerepet játszani</p> <p>5-6 éves korban: Jobban képes megkülönböztetni a fantáziát a valóságtól.</p>

Kognitív fejlődés	Érzelmi fejlődés	Szociális fejlődés
Középső gyermekkor (7-12 éves)		
<p>Érdeklődik a tények</p> <p>Kezdi érteni az alternatív nézőpontot és logikát kezd alkalmazni a problémamegoldásra</p> <p>Az induktív érvelés is ebben a szakaszban fejlődik ki</p> <p>A gyermek lehet kalandvágyó és találmányos, de hasznára válik a struktúra</p> <p>Fokozott koncentrációképesség.</p>	<p>Magasabb vagy alacsonyabb önbecsülés jelei egyértelműbbé válnak</p> <p>Fokozatosan megtanul uralkodni az érzelmein.</p>	<p>A kortárs csoportbeli identitás egyre fontosabb</p> <p>Félelem a társadalmi kirekesztődéstől</p> <p>Érti a kulturális és társadalmi normákat.</p>
Serdülőkor (13-18 éves)		
<p>Elvont és logikus gondolkodás és a fiatalok képesek deduktív érvelést alkalmazni.</p>	<p>Kezdi látni a jövőjüket, és egyszerre lehetnek izgatottak és aggódhatnak miatta</p> <p>A komoly konfliktusok a szülőikkel többnyire hanyatlanak a felnőttkor táján, de a hangulatingadozások és viselkedésbeli változások gyakran részét képezik a folyamatnak.</p>	<p>Erős azonosulás a hősökkel, példaképekkel</p> <p>Fiatalabb tizenévesek körében gyakori, hogy sérthetetlennek hiszik magukat bármi rossz ellen, ami velük történik. Valószínűleg kockázatos viselkedést tanúsítanak.</p>

3. Gyermek reakciói distresszt okozó eseményekre

PSZICHOSZOCIÁLIS DISTRESSZ GYAKORI JELEI MINDEN KORCSOPORTBAN:

Félelem attól, hogy a distresszt okozó esemény ismét megtörténik
 Aggodalom, hogy a szeretteink megsérülnek és félelem az elszakadástól
 Rombolásra adott reakció
 Alvási problémák
 Hangulatingadozások

DISTRESSZ GYAKORI JELEI 0-2 ÉVES GYERMEKEKNÉL:

Sokuk a gondozókba kapaszkodik
 Visszaesés fiatalabb kori viselkedésbe
 Változások alvási és étkezési szokásokban
 Sírás és ingerlékenység
 Félelem azoktól dolgoktól, amelyek korábban nem ijesztették meg
 Hiperaktivitás
 Változások a játéktevékenységben/játszási szokásokban
 A korábbinál ellenkezőbb és követelőzőbb viselkedés, vagy túlzottan együttműködő
 Nagyon érzékeny mások reakcióira.

DISTRESSZ GYAKORI JELEI 3-6 ÉVES GYERMEKEKNÉL:

Kapaszkodni kezd a szülőkhöz vagy idősebb felnőttekhez
 Visszaesik fiatalabb kori viselkedésbe, például ujjszopás
 Abbahagyja a beszédet
 Inaktívvá vagy hiperaktívvá válik
 Abbahagyja a játszást, vagy ismétlődő játékokat kezd játszani
 Zaklatott és aggódik, hogy rossz dolgok fognak történni
 Alvási zavarokat tapasztal, rémálmokat is beleértve
 Változások étkezési szokásokban
 Könnyen zavarodottá válik
 Nem képes megfelelően koncentrálni
 Alkalmanként felnőtt szerepeket játszik
 Ingerlékenységet mutat.

DISTRESSZ GYAKORI JELEI 7-12 ÉVES GYERMEKEKNÉL:

Fizikai aktivitás megváltozott szintje
 Zavarodott érzések és viselkedés
 Visszahúzódszociális érintkezéstől
 Ismétlődő módon beszél az eseményről
 Vonakodást mutat az iskolába járástól
 Félelmet érez és fejez ki
 A memóriára, koncentrációra és figyelemre negatív hatást tapasztal
 Alvás- és étvágyzavarai vannak
 Agressziót, ingerlékenységet, vagy nyugtalanságot mutat.

DISTRESSZ GYAKORI JELEI 13 – 18 ÉVES GYERMEKEKNÉL:

Intenzív bánatot érez
 Feszélyeztettséget, vagy bűntudatot és szégyent érez amiatt, hogy nem tudott segíteni azoknak, akik megsérültek
 Túlzott aggodalmat mutat a többi érintett miatt
 Esetleg befelé fordul és önsajnálatot érez
 Változásokat tapasztal az interperszonális kapcsolatokban
 Kockázatvállalás fokozódása, önpusztító és elkerülő viselkedés, vagy agressziót mutat
 Világításában sarkalatos változásokat tapasztal
 Reménytelenség érzése a jellel és a múlttal kapcsolatban
 Dacosává válik a tekintéllyel és a gondozókkal szemben
 Elkezd jobban hagyni a kortársaira a szocializálódásnál.

4. „Nézz, Figyelj, Kapcsolódj” kártyák

Programvezető megjegyzése: Nyomtasson ki három kártyacsomagot az egyes csoportoknak

Derítsen ki információkat arról, hogy mi történt és mi történik	Közelítse meg a gyermeket vagy a szülőt	Segítsen az érintett személyeknek hozzájutni információkhoz
Derítse ki, kinek van szüksége segítségre	Mutatkozzon be	Kapcsolja össze a szeretteivel és szociális támogatással
Mérje fel a biztonsági és védelmi kockázatokat	Koncentráljon és figyeljen aktívan	Segítsen az egyéneknek megoldani a gyakorlati problémákat
Mérje fel a fizikai sérüléseket	Fogadja el és erősítse meg a gyermek reakcióit és érzéseit	Segítsen az egyéneknek hozzáférni a szolgáltatásokhoz és egyéb segítséghez
Mérje fel az azonnali, gyakorlati és védelmi szükségleteket	Nyugtassa meg a gyermeket vagy szülőt	Derítse ki, hogy kivel van a gyermek vagy egyedül van-e a gyermek
Mérje fel az érzelmi reakciókat	Kérdezzen a szükségletekről és aggályokról életkornak megfelelő kérdésekkel	Segítsen megoldásokat találni a szükségletekre és problémákra

5. Hét technika hasznos kommunikációhoz distresszt tapasztaló gyermekekkel



Programvezető megjegyzése: Nyomtassa ki a szóróanyagot és vágja ki mind a hét részt, hogy minden csoportoknak kiadhasson egy-egy kommunikációs technikát.



HASZNOS KÉSZSÉGEK A GYERMEKEKKEL VALÓ KOMMUNIKÁCIÓHOZ

1. Első kapcsolatfelvétel: mutatkozzon be

Mindig azzal kezdje, hogy elmagyarázza, ki Ön és mit csinál itt.

Mondja például:

- Mi a neve?
- Kinek dolgozik?
- Miért van itt?

Beszéljen halkán, lassan és nyugodtan. Próbáljon meg az illető mellé ülni vagy leguggolni, hogy a szülővel vagy a gyermekkel beszéljen, így azonos szinten lehetnek. Ha az a kultúrájában megfelelő, tartson fenn szem- vagy fizikai kontaktust, például fogja meg a szülő vagy a gyermek kezét, vagy karolja át az illetőt vagy a vállát.

Még ha ismeri is Önt a gyermek, ez nem jelenti azt, hogy ismeri az adott helyzetben betöltött szerepét vagy felelősségét. Ennélfogva fontos tisztázni a gyermekkel, hogy Önnek mi a szerepe, például: „Amikor nehéz élmény történt, mint ez, az én szerepem beszélni a gyermekekkel a táborban, hogy megtudjam, van-e valaki, akinek segíthetek, mert ez egy nehéz helyzet.”



HASZNOS KÉSZSÉGEK A GYERMEKEKKEL VALÓ KOMMUNIKÁCIÓHOZ

2. Gyűjtsön információt (tegyen fel tisztázó kérdéseket)

Használjon nyitott kérdéseket, hogy jobban megértse a helyzetet. A nyitott kérdések olyan kérdések, amelyekre rendszerint nem adható „igen” vagy „nem” válasz. Gyakran kezdődnek „mikor”, „hol”, „mi” és „ki” szavakkal.

A gyermekeket arra buzdítjuk, hogy meséljék el a történetüket a saját szavaikkal és a saját nézőpontjukból. Például mondja ezt: „Hol voltál, amikor ez történt?” vagy „Hogy-hogy ma nem ettél semmit?”

Példák tisztázó kérdésekre: „Érdekel, mit gondolsz erről ...” és „Azt mondod, hogy ...?”
„Úgy érted, hogy ...?”

Az ilyen kérdések hasznosak olyan körülmények között, ahol a gyermek története összefüggéstelennek tűnik. Ezek tisztázhatják, hogy mit történt, és információval szolgálhatnak Önnek az érzéseikről és gondolataikról.

Vigyázzon, hogy ne vizsgálódjon, amikor kérdéseket tesz fel. Krízishelyzetben emlékezzen rá, hogy azért van ott, hogy segítsen csökkenteni a distresszt, nem pedig azért, hogy részleteken kérdezzen arról, ami a gyermekkel vagy a felnőttel történt. A vizsgálódás – ami kérdezősködés további részletekről – ártalmas lehet az illetőre a kezdeti időszakban egy stresszes esemény után. Gyakorolja inkább a figyelési képességeit és összpontosítson a gyermek vagy felnőtt által kifejezett alapvető szükségletekre az adott körülmények között.

HASZNOS KÉSZSÉGEK A GYERMEKEKKEL VALÓ KOMMUNIKÁCIÓHOZ

3. Aktív figyelés

Az aktív figyelés több, mint egyszerűen meghallani, amit valaki mond. Ebbe beletartoznak verbális és nonverbális készségek is.

Nonverbális figyelési készségek

A nonverbális figyelés kimutatható testbeszéddel, szemkontaktussal, a két egyén közötti térrel, a testhelyzettel, a másokra való fókuszálással és – amennyiben megfelelő – érintéssel a kapcsolatfelvételhez. A nonverbális készségekkel mutatja, hogy figyel és koncentrálni arra, amit a gyermek mond. Zárjon ki minden zavaró tényezőt. A lehető legbékésebb helyet hozza létre, és kapcsolja ki vagy némítsa el a mobiltelefonját. Ne beszéljen sokat – csak figyeljen. Maradjon csendben és hagyja a gyermeket beszélni megszakítás nélkül.

Legyen tisztában a saját testbeszédével és a kulturális kontextusban megfelelő testbeszéddel. Teremtse szemkontaktust, ha az megfelelő a kulturális gyakorlat szerint. Olyan helyzetben üljön vagy álljon, amely azonos szintre hozza Önt a gyermekkel. Legyen tisztában a gyermek személyes terével, az életkortól, nemtől és kontextustól függően. Lehet, hogy bizonyos szögben kell ülnie a gyermektől, hogy ne nézzen teljesen szemtől szembe a gyermekkel, mivel ez néha megfélemlítőnek tűnhet.

Ha fordítóval dolgozik, biztosítsa, hogy a fordító is tisztában van ezekkel a nonverbális készségekkel.

Verbális figyelési készségek

Az aktív figyelés verbális aspektusai, hogy kérdéseket teszünk fel a helyzet jobb megértése érdekében; saját szavainkkal visszaidézzük és összefoglaljuk, amit az illető elmondott (hogy megerősítsük az értelmezést), és ösztönzőek és támogatóak vagyunk.

A kérdések feltevése a helyzet tisztázása érdekében a legfőbb része az aktív figyelésnek, mivel lehetővé teszi a segítőnek, hogy jobban megértse a történeteket és a gyermek vagy a gondozó szükségleteit. Kérdések feltevésekor fontos, hogy ne ítélkezzünk és nem legyünk tolazkodóak, hanem olyan kérdéseket tegyünk fel, amelyek tapintatosak és tiszteletteljesek a gyermek vagy a gondozók tapasztalatai iránt.

A visszaidézés azt jelenti, hogy a gyermek vagy a gondozó által kimondott legfőbb szavakat elismételjük. Tükörként viselkedjen – nem mechanikusan vagy papagáj módjára, hanem oly módon, hogy a gyermekével azonos nyelvezetet használ. Ez mutatja a gyermeknek, hogy Ön figyel és koncentrálni a gyermek által átadott információkra. Ez lehetőséget ad annak ellenőrzésére, hogy az információkat helyesen értette.

A visszaidézés azt is jelenti, hogy elismételjük, amit a gyermek vagy a gondozó mondott, de más szavakkal. Fontos a hallottakat leírni vagy felidézni, nem pedig értelmezni. Egy adott érzés leírásának felidézésére mondhatja ezt: „Úgy hangzik, hogy ez az élmény feldühített. Ez így van?” Mindig adjon lehetőséget a gyermeknek arra, hogy szükség esetén javításokat eszközöljön. Például mondja ezt: „Ahogy én értettem...” és „Ezt jól értettem?”

Időről időre idézze fel és foglalja össze, amit a gyermek Önnek addig elmondott a beszélgetésben. Ez mutatja, hogy Ön figyelt és megpróbálja megérteni. Ezen kívül azt is ellenőrzi, hogy helyesen értette az információkat. Ennek a megértésnek a kialakításával segíthet a gyermeknek felkészülni arra, hogy terveket készítsen. Például

mondhatja ezt: „Szeretném elmondani neked, amit eddig nekem mondtál, hogy biztos legyek benne, megértettem mindent...”

Az aktív figyelésnek része a bátorítás is. Közvetítsen meleg és pozitív érzelmeket mind a verbális, mind a nonverbális kommunikációban. Ez segít nyitottságot és biztonságérzetet teremteni, ami elengedhetetlen, amikor bizalmat akarunk kiépíteni. Bizonyos körülmények között a fizikai érintés hozzájárulhat a bátorítás érzéséhez. Sok kultúrában vagy kontextusban azonban helytelen egy ismeretlen gyermeket megölelni (emlékezzen, hogy Ön nem ismeri a gyermek történetét). Ehelyett kimutathatja az együttérzést például azzal, ha ezt mondja: „Ezt nagy sajnálattal hallom” vagy „Veled maradok, amíg nem találunk további segítséget.”

HASZNOS KÉSZSÉGEK A GYERMEKEKKEL VALÓ KOMMUNIKÁCIÓHOZ

4. Normalizálás

A normalizálás és általánosítás kommunikációs technikák, amelyek többnyire nagyon jól működnek gyermekekkel és felnőttekkel egyaránt. A distresszt tapasztaló gyermekek zavarodottak lehetnek saját reakcióikat és érzéseiket illetően, és lehet, hogy ezt senkivel nem osztják meg. A normalizálás azt jelenti, hogy egy gyermeket megnyugtattunk arról, hogy reakciói normálisak. A gyermeknek tudnia kell, hogy a reakciói érthetőek és nem jelentik azt, hogy valami nincs rendben vele.

A normalizálás segíthet a gyermeknek csökkenteni annak érzetét, hogy a világ feje tetejére állt, és reményt adhat, hogy a dolgok visszatérnek a normális kerékvágásba. Fogadjon el és támogasson minden érzelmet, amelyet a gyermek esetleg kifejez vagy kimutat. Például mondhatja ezt: „Látom, hogy félsz. Sok gyermek tapasztal félelmeket. Ez nagyon gyakori ilyen élmények után.”

Néhány gyermek fizikailag reagál distresszt okozó élményekre. Ha ez történik, elmagyarázhatja: „Gyakori, hogy a test reagál, amikor valami ijesztőt tapasztaltál. Például lehet, hogy a szíved gyorsabban kezd verni, a szájad kiszárad, vagy a karjaid és a lábaid zsibbadtak. Lehetnek fájdalmaid. Az is lehet, hogy fáradtnak vagy dühösnek érzed magad.” A gyermek talán kevésbé aggódik, ha érti, hogy a testi reakciói normálisak.



HASZNOS KÉSZSÉGEK A GYERMEKEKKEL VALÓ KOMMUNIKÁCIÓHOZ

5. Általánosítás

Az általánosítás a normalizáláshoz kapcsolódik. Az általánosítás célja, hogy segítsünk a gyermeknek felismerni, hogy sok más gyermeknek is ugyanezek az érzései és reakciói. Ez segít csökkenteni az elszigeteltség érzését és reményt adhat. Mondhatja például ezt: „Ismerek egy csomó fiút és lányt, akik ugyanúgy éreznek, mint te. Néhányuk veled egyidős, mások pedig idősebbek. Ismerek olyan gyermekeket is, akik már sokkal jobban érzik magukat, mert az érzések gyakran változnak az idő múlásával.”

Alternatívaként mondhatja ezt is: „Ismerek egy kislányt, aki már sokkal jobban van, miután beszélt az édesanyjával arról, amit bántotta,” vagy „Sok fiú és lány érez úgy, ahogy te, amikor azokat az élményeket élik át, amit most te tapasztaltál. Az reakcióid nagyon hasonlóak másokéhoz ugyanebben a helyzetben.”

HASZNOS KÉSZSÉGEK A GYERMEKEKKEL VALÓ KOMMUNIKÁCIÓHOZ

6. Háromszögelés

Néha a gyermekek – különösen a fiatalabb gyermekek – nagyon megfélemlítőnek és ijesztőnek találják idegenekkel beszélni. Ha egy gyermek nem akar közvetlenül Önnel beszélni, beszéljen vele egy másik személyen keresztül, vagy egy alkalmasnak tartott játék vagy más tárgyak (például egy könyvbeli fénykép, fa, vagy személy) segítségével. Ezt háromszögelésnek nevezik, mert egy harmadik személy vagy tárgy a beszélgetés részévé válik, és hárman együtt háromszöget alkotnak. Ez egy nem fenyegető mód olyan gyermekekkel való kommunikációra, aki még nem bíz meg Önben.

Amikor háromszögelést alkalmaz, továbbra is a gyermekre kell vonatkoztatnia, hogy éreztesse vele, hogy rá összpontosít. Például, ha megkérdez egy gyermeket, hogy hány éves, és ő továbbra is hallgat, mondhatja ezt: „Megkérdezhetem inkább az anyukádat?” Ha a gyermek bólint, kérdezze meg a felnőttet.

Erősítse meg, hogy továbbra is a gyermekre összpontosít, azzal, hogy ismét a gyermekre néz és ezt mondja: „Ah, te öt éves vagy?” Többnyire még a legszégyenlősebb gyermek is beszélni kezd végül, ha biztonságban éri magát és egy kicsit elterelődik a figyelme az érzelmeiről.

Ha a gyermek nem a szüleivel vagy a gondozóival van, a háromszögeléshez használhat egy játékot, például egy bábút vagy játékmackót. Mondhatja ezt: „A mackód fáradtnak látszik, biztos nagyon sokat gyalogolt ma. Talán szeretne egy vizet. Te is szeretnél egy kis vizet?”



HASZNOS KÉSZSÉGEK A GYERMEKEKKEL VALÓ KOMMUNIKÁCIÓHOZ

7. Megnyugtató

A megnyugtató a PFA egyik legfőbb célja. Amikor a gyermekek és a szülei vagy gondozóiak distresszt tapasztalnak, a megnyugtató az egyik első lépés, amelyet meg fog tenni.

Számos különböző mód létezik erre, és egyaránt magában foglalja, hogy Ön MIT mond és azt HOGYAN mondja:

Használjon nyugodt, halk, vigasztaló hangot és nem fenyegető testbeszédet. Ha a gyermek vagy a szülő pánikban van, vagy dezorientáltak tűnik, próbálja meg arra buzdítani, hogy összpontosítson nem distresszt okozó dolgokra a közvetlen környezetében. Például próbálja meg a figyelmét áttérteni valamire, amit lát vagy hall – egy szülővel megjegyzést tehet egy hangra vagy tárgyra a közvetlen környéken. Segítsen a szülőnek vagy gyermeknek mérsékelni a pánik vagy a szorongás érzését azzal, hogy megkéri, összpontosítson a légzésére, és ösztökélje arra, hogy mélyen és lassan lélegezzon.

Ha egy gyermek negatívan reagál – például agresszióval –, megpróbálhatja megnyugtatót a helyzetet és megerősíteni a gyermek érzelmeit, és ösztökélje a gyermeket, hogy más módon birkózzon meg ezzel az érzéssel. Magyarozza el a gyermeknek, hogy megérti a dühét, de azt is mondja meg neki, hogy az nem segít, ha tettelesen reagálja le az érzéseit. Például feloldhat egy esetleges konfliktust azzal, ha ezt mondja: „Az rendben van, ha dühös vagy, de kérlek, ne üss meg másokat, amikor dühös vagy. Azért vagyok itt, hogy gondoskodjak rólad és biztonságban tartsalak téged és a barátaidat.”

A megnyugtató másik módja lehetővé teszi a csendet, és időt adni a gyermeknek vagy gondozónak egy kis nyugalomra. Jó időt adni az embereknek a nyugalomra és csendre az után, hogy distresszt okozó élményben volt részük.

6. Esettanulmányok kidolgozása

Készítette: _____ .sz. CSOPORT

Röviden írja le a distresszt okozó eseményt: _____

Gondoljon ki egy nevet az esemény által érintett gyermeknek: _____

Gondoljon ki egy nevet az esemény által érintett gondozónak: _____

Adjon meg némi személyes információt a gyerekekről és a gondozóról (pl. nem, életkor, családi állapot, stb.):

Gyermek: _____

Gondozó: _____

Gondoljon ki egy kontextust (pl. helyszín, napszak, privát vagy nyilvános helyzet, vannak-e mások a közelben? stb.):

Adjon meg a gyermektől várható két esetleges reakciót:

1. _____

2. _____

Adjon meg a gondozótól várható két esetleges reakciót:

1. _____

2. _____

7. Szerepjáték visszajelzési űrlapok

A megfigyelt résztvevő neve: _____

VISSZAJELZÉSI ŪRLAP		
Cselekvési elv és cselekvések	Befejezés szintje*	Megjegyzések és példák Mi ment jól? Min lehetne javítani?
NÉZZ arra utal, hogy a segítő utánanézett-e:		
az információknak arról, hogy mi történt és mi történik		
hogyan kivel volt a gyermek vagy egyedül volt-e a gyermek		
biztonsági és védelmi kockázatoknak		
fizikai sérülések		
közvetlen alapvető, gyakorlati és védelmi szükségletek		
érzelmi reakcióknak		
FIGYELJ arra utal, hogy a segítő hogyan:		
közelítette meg a gyermeket és mutatkozott be megfelelő módon		
nyugtatta meg a gyermeket (és a gondozót)		
fókuszált és figyelt aktívan		
elfogadta a gyermek és a gondozó reakcióit és érzéseit		
kérdezett a szükségletekről és aggályokról életkornak megfelelő kérdésekkel		
segített a distresszt tapasztaló személynek (személyeknek) megoldásokat találni a közvetlen szükségleteikre és problémáikra		
KAPCSOLÓDJ arra utal, hogy a segítő:		
felmérte-e a gyermek szükségleteit, lehetőleg a gyermekkel		
segített-e a gyermeknek hozzáférni a védelemhez és szolgáltatásokhoz az alapvető szükségletekért		
talált-e megoldásokat a közvetlen szükségleteire és problémáira		
megoldott-e gyakorlati problémákat		
összekapcsolta-e a szeretteivel és szociális támogatással		
hozzájutott-e szolgáltatásokhoz és egyéb segítséghez		

* Befejezés szintje: 2: Jól befejezte, 1: Kielégítően befejezte; 0: Nem fejezte be

8. Forgatókönyv kérdésekkel

Forgatókönyv

Egy gyermekeket és tanárokat iskolai kirándulásról hazaszállító buszt súlyos baleset ért nagyon közel a célállomásához, az iskolához, ahol az iskolaigazgató, a szülők és családtagok várokoztak. A buszon lévő tanár kapcsolatba lépett az iskolaigazgatóval, hogy beszámoljon neki a balesetről. Két gyermek és a tanárok egyike meghalt, mások pedig súlyosan megsérültek. Amikor az iskolaigazgató megosztotta a hírt a várakozó szülőkkel, azok pánikba estek és autóba szálltak, hogy a baleset helyszínére siessenek. Önt felhívták, hogy létesítsen egy csapatot, amely kiszáll a baleset helyszínére, hogy PFA-t nyújtson a gyermekek, a szüleik és más gondozók számára.

Kérdések

1. Milyen reakciókra számít a baleset helyszínén?

2. Kinek fog először segíteni? Miért?

3. Ki mástól kér majd további segítséget szükség esetén?

D melléklet: Képzés értékelési űrlap

KÉPZÉS ÉRTÉKELÉS PFA GYERMEKEKNEK PROGRAMHOZ					
	Nagyon gyenge	Gyenge	Átlagos	Jó	Kiváló
1. Általánosságban hogyan minősítené a képzés tartalmát?					
Megjegyzések:					
2. Általános megjegyzések: Kérjük, jelezze, hogy mennyire ért egyet az alábbi állításokkal	Egyáltalán nem ért egyet	Nem ért egyet	Egyetért	Határozottan egyetért	
2.1 A tartalom érdekes és lebilincselő volt					
2.2 A képzés megfelelt a képzési céloknak					
3. Ismeretek és készségek: Kérjük, jelezze, hogy mennyire ért egyet az alábbi állításokkal					
3.1 Többet tudok a gyermekek distresszre adott reakcióiról.					
3.2 Tudom, hogy mit jelent és mit nem jelent a pszichológiai elsősegély gyermekeknek.					
3.3 Értem a Nézz, Figyelj és Kapcsolódj három cselekvési elvet a gyermekekkel kapcsolatosan.					
3.4 Gyakoroltam a PFA segítségnyújtást distresszt tapasztaló gyermeknek és segítőnek.					
3.5 Mérlegeltem összetett reakciókat és helyzeteket.					
3.6 Értem az önmagunkról való gondoskodás fontosságát miközben másoknak segítünk.					
4. Az alábbiak segítettek nekem a megértésben					
4.1 Plenáris viták					
4.2 PowerPoint prezentációk					
4.3 Csoportos gyakorlatok					
4.4 Szerepjáték					
5. A programvezető					
5.1 A programvezető tájékozott volt a témában					
5.2 A programvezető érthetően és logikusan adta elő a tartalmat					
5.3 A programvezető jó vezetési készségekkel rendelkezett					
6. A képzésre gondolva általánosságban					
6.1 Jobban megismertem a gyermekeknek nyújtott pszichológiai elsősegélyt.					
6.2 A tanulási környezet biztonságos és befogadó volt					
6.3 A tanfolyam teljes időtartama megfelelő volt					
7. Mi ment jól a képzésben?					
8. Mi nem ment jól a képzésben?					