

Formare în Primul ajutor psihologic

pentru Societățile Naționale de Cruce Roșie
și Semilună Roșie



MODULUL 3

Primul ajutor psihologic pentru copii

Psychosocial Centre



International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies

**Formare în primul ajutor psihologic pentru Societățile Naționale de Cruce Roșie și Semilună Roșie.
Modulul 3. Primul ajutor psihologic pentru copii**

Federația Internațională a Societăților de Cruce Roșie și Semilună Roșie (FISCR)

Centrul de referință pentru sprijin psihosocial

Blegdamsvej 27

DK-2100 Copenhaga

Danemarca

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)

„Primul ajutor psihologic pentru Societățile Naționale de Cruce Roșie și Semilună Roșie” a fost elaborat de Centrul de referință pentru sprijin psihosocial al FISCR.

Acesta cuprinde:

- *A Guide to Psychological First Aid for Red Cross and Red Crescent Societies (un ghid pentru primul ajutor psihologic pentru Societățile Naționale de Cruce Roșie și Semilună Roșie)*
 - *A Short Introduction to Psychological First Aid for Red Cross and Red Crescent Societies (o scurtă introducere în primul ajutor psihologic pentru Societățile Naționale de Cruce Roșie și Semilună Roșie)*
 - *Formare în primul ajutor psihologic pentru Societățile Naționale de Cruce Roșie și Semilună Roșie:*
 - Modulul 1. *An introduction to PFA* (de la 4 până la 5 ore)· Modulul 2. *Basic PFA* (de la 8 până la 9 ore)· Modulul 3. *Primul ajutor psihologic pentru copii* (de la 8 până la 9 ore)· Modulul 4: *PFA in groups – support to teams* (între 21 de ore și trei zile)
-

Redactori-șefi: Louise Vinther-Larsen și Nana Wiedemann

Autor: Pernille Hansen

Sprijin suplimentar: Wendy Ager, Louise Juul Hansen, Mette Munk

Revizori: 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.

Suntem recunoscători Crucii Roșii din Hong Kong, filială a Societății de Cruce Roșie din China, pentru sprijinul generos acordat în organizarea formărilor de tip pilot și pentru aportul și feedback-ul pe care l-au avut cu privire la formări și materialele scrise. Am dori, de asemenea, să le mulțumim și participanților la formarea de tip pilot din *Modulul 4: PFA in groups – support to teams* în Copenhaga, octombrie 2018.

Am dori să mulțumim Crucii Roșii din Islanda și DANIDA pentru finanțarea și sprijinul acordat în elaborarea acestor materiale.

Producție: Pernille Hansen

Design: Michael Mossefin/ Paramedia/ 1 2007

Fotografia de pe prima pagină: Marine Ronzi/ Crucea Roșie din Monaco

ISBN: 978-87-92490-57-5

Vă rugăm să contactați Centrul de referință pentru sprijin psihosocial al FISCR dacă doriți să traduceți sau să adaptați orice parte din „Primul ajutor psihologic pentru Societățile Naționale de Cruce Roșie și Semilună Roșie”. Vă așteptăm observațiile, sugestiile și feedback-ul la adresa: psychosocial.centre@ifrc.org

Centrul de referință pentru sprijin psihosocial al FISCR este găzduit de Crucea Roșie din Danemarca

© Centrul de referință pentru sprijin psihosocial al Federației Internaționale a Societăților de Cruce Roșie și Semilună Roșie, 2018

Psychosocial Centre



International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies



MINISTRY OF
FOREIGN AFFAIRS
OF DENMARK
Danida

Cuprins

Introducere	4
Introducere.....	5
Lucrul cu copiii.....	7
Cum să utilizați acest manual	8
Pregătire pentru formare	9
Locație	9
Amenajarea sălii	9
Materiale	9
Altele	9
Programul cursului de formare.....	9

Programul cursului de formare	11
Programul cursului de formare.....	12
Sesiuni de formare	13
1. Introducere.....	13
2. Ce este primul ajutor psihologic pentru copii?.....	16
3. Evenimente tulburătoare.....	18
4. Reacțiile copiilor la evenimente tulburătoare	19
5. Identificarea copiilor și tutorilor care au nevoie de primul ajutor psihologic.....	22
6. „Privește, Ascultă, Conectează”	23
7. Comunicarea cu copiii.....	25
8. Demonstrarea principiilor „Privește, Ascultă și Conectează”	26
9. Elaborarea studiilor de caz	27
10. Joc de rol pentru primul ajutor psihologic.....	28
11. Reacții complexe.....	31
12. Îngrijirea de sine	33
13. Încheierea grupului de lucru.....	35

Anexe	36
Anexa A: Exerciții de învioreare.....	37
Anexa B: Exemple de orare pentru formare	38
Anexa C: Resurse pentru formare.....	42
1. Afirmatii despre primul ajutor psihologic	42
2. Dezvoltarea cognitivă, emoțională și socială a copiilor	43
3. Reacțiile copiilor la evenimente tulburătoare.....	45
4. Cartonașe pentru „Privește, Ascultă, Conectează”	46
5. Șapte tehnici pentru o comunicare utilă cu copiii care au suferințe psihologice.....	47
6. Elaborarea studiilor de caz.....	52
7. Formulare de feedback pentru jocul de rol	53
8. Un scenariu cu întrebări	54
Anexa D: Formular de evaluare a cursului de formare	55

Introducere



Introducere

Această formare îi introduce pe participanți în primul ajutor psihologic pentru copii. Activitățile durează între opt și nouă ore și pot fi desfășurate într-o zi întreagă sau într-o zi și jumătate. Formarea a fost elaborată pentru personalul și voluntarii care lucrează în domeniul sprijinului psihosocial pentru copii și pentru aceia care acordă îngrijire și sprijin direct copiilor și tutorilor lor care au suferințe psihologice, cum ar fi asistenții medicali, profesorii, asistenții sociali, voluntarii sau personalul de pe ambulanță. Scopul acestuia este de a le permite participanților să:

- cunoască mai multe despre reacțiile copiilor la suferințele psihologice
- cunoască ce este și ce nu este primul ajutor psihologic pentru copii
- înțeleagă cele trei principii de acțiune „Privește, ascultă și conectează” în relație cu copiii
- practice acordarea primului ajutor psihologic unui copil și unui tutore care au suferințe psihologice
- ia în considerare reacțiile și situațiile complexe
- fie conștienți de importanța îngrijirii de sine atunci când îi ajută pe alții.

Acest modul de formare este unul din cele patru module despre primul ajutor psihologic, care însoțesc un set de materiale despre primul ajutor psihologic. Printre acestea se numără o carte introductivă intitulată *A Guide to Psychological First Aid for Red Cross and Red Crescent Societies (Ghid pentru Primul ajutor psihologic pentru FISCR)* și o mică broșură, *A Short introduction to Psychological First Aid for Red Cross and Red Crescent Societies (Scurtă introducere în Primul ajutor psihologic pentru FISCR)*.

Cele patru module sunt următoarele:

MODULE DE FORMARE				
	1: Introduction to PFA (Introducere în primul ajutor psihologic)	2: Basic PFA (Primul ajutor psihologic de bază)	3: PFA for Children (Primul ajutor psihologic pentru copii)	4: PFA in groups – support to teams (Primul ajutor psihologic în grupuri – sprijin pentru echipe)
Cât durează?	4-5 ore	8,5 ore	8,5 ore	21 de ore (trei zile)
Cui i se adresează formarea?	Întregului personal și tuturor voluntarilor din cadrul Mișcării Internaționale de Cruce Roșie și Semilună Roșie	Personalului și voluntarilor care au câteva cunoștințe și experiență anterioară în acordarea de sprijin psihosocial	Personalului și voluntarilor a căror activitate implică interacțiunea cu copii și cu tutorii lor	Managerilor sau altor persoane care acordă îngrijire și sprijin personalului și voluntarilor
Despre ce este cursul de formare?	Prezintă participanților abilitățile de bază pentru primul ajutor psihologic	Prezintă abilitățile de bază pentru primul ajutor psihologic și o gamă de situații cu care s-au confruntat adulții, reacțiile lor la situațiile de criză, și cum ar putea răspunde adecvat persoanele care acordă ajutor	Se concentrează pe reacțiile copiilor la stres și pe comunicarea cu copiii, cu părinții lor sau cu tutorii lor	Este despre acordarea primului ajutor psihologic unor grupuri de persoane care au trecut împreună printr-un eveniment tulburător, cum ar fi echipele formate din membrii personalului Crucii Roșii și Semilunii Roșii și voluntarii de la

Fiecare modul de formare este independent de celelalte, cu excepția *Modulului 4: PFA in groups – Support to teams*, care necesită participarea anterioară la *Modulul 2: Basic PFA*.

Acest modul de formare a fost inspirat și adaptat din „*Psychological First Aid Training Manual for Child Practitioners*” al organizației Salvați Copiii Danemarca (2013), disponibil la <https://resourcecentre.savethechildren.net>



Lucrul cu copiii

Se recomandă ferm ca persoanele care acordă prim ajutor psihologic copiilor să fie formate și să manifeste încredere în respectarea orientărilor și protocoalelor de protecție a copilului din țara respectivă și ale Societății Naționale pentru care lucrează. Găsiți mai multe informații despre cursul de pe platforma de învățare a Crucii Roșii și Semilunii Roșii privind protecția copilului în cadrul programelor: www.ifrc.org.

Tabelul de mai jos oferă sfaturi practice despre lucrul cu copiii.

Ce să FACEȚI și ce să NU FACEȚI atunci când lucrați cu copiii

FACEȚI

- Tratați copiii cu respect și recunoașteți-i ca persoane de sine stătătoare.
- Ascultați-i pe copii, apreciați-le opiniile și luați-le în serios.
- Cereți permisiunea copiilor, părinților lor sau tutorilor lor și a conducerii școlii înainte de a face fotografii sau videoclipuri cu copiii. În cazul în care vi se acordă permisiunea, asigurați-vă că toate imaginile cu copii sunt respectuoase, că aceștia sunt îmbrăcați în mod corespunzător și că sunt evitate ipostazele cu tentă sexuală.
- Fiți conștient(ă) de faptul că dacă atingeți un copil, poate doar pentru a-l liniști, este un gest care poate fi interpretat greșit de către cei din jur sau de către copil.
- Respectați regula celor doi adulți - asigurați-vă că sunt întotdeauna prezenți doi adulți atunci când lucrați cu copiii și stați în raza vizuală a celorlalți ori de câte ori este posibil.
- Capacitați copiii prin promovarea drepturilor copilului și creșterea gradului de conștientizare.
- Discutați cu copiii despre problemele care îi îngrijorează și explicați-le cum își pot exprima îngrijorările.
- Organizați grupuri de lucru de conștientizare cu copiii și adulții, pentru a defini ce este un comportament acceptabil și ce este un comportament inacceptabil.
- Identificați și evitați situațiile compromițătoare sau vulnerabile care ar putea duce la acuzații.
- Vorbiți deschis dacă aveți suspiciuni cu privire la acțiunile sau comportamentul unei alte persoane față de copii.
- Informați-vă cui vă puteți adresa la locul de muncă dacă doriți să discutați despre un abuz despre care bănuiți sau știți că are loc, sau să-l raportați.

NU FACEȚI

- Nu oferiți copiilor un alt subiect de discuție, dacă deja discută despre ceva.
- Nu lucrați cu copiii, dacă acest lucru îi poate expune la riscuri sau pericole – lucrați întotdeauna pe baza interesului superior al copiilor.
- Nu forțați copiii să participe – participarea ar trebui să fie voluntară. Nu încercați să încurajați copiii care nu participă să participe mai mult.
- Nu stabiliți direcția conversației dându-le indicii copiilor – lăsați-i să vorbească liber, fără să vă impuneți punctul de vedere.
- Nu vă puneți într-o poziție în care acțiunile sau intențiile dumneavoastră cu copiii pot fi puse la îndoială.
- Nu folosiți nicio formă de pedeapsă fizică; aici se includ: lovirea, agresiunea fizică sau abuzul fizic.
- Nu-i faceți pe copiii să se simtă rușinați, umiliți, denigrați sau înjosiți și nu vă implicați într-un abuz emoțional.







Adaptat din „*Child Protection Psychosocial Training Manual*” al organizației Terres des Hommes (2008) și „*Child-Led Disaster Risk Reduction: A Practical Guide*” al organizației Save the Children (2007)

Cum să utilizați acest manual

Acest modul prezintă un program al cursului de formare în primul ajutor psihologic de bază pentru copii, care se poate desfășura în 8,5 ore. Acesta folosește o gamă largă de metode de formare, inclusiv prezentări, discuții active, jocuri de rol și activități de grup și individuale.

Folosiți-vă judecata în calitate de facilitator pentru a adapta formarea la nevoile participanților cu care lucrați. Acest lucru ar putea însemna, de exemplu, adaptarea programului cursului de formare („când”) sau a unora dintre metodele de formare propuse pentru diferite activități („cum”). Cu toate acestea, vă recomandăm să folosiți o varietate de metode pentru a răspunde nevoilor tuturor tipurilor de cursanți și pentru a menține sesiunea de formare activă și interesantă. Vă recomandăm în special să folosiți forme mai active de formare, cum ar fi jocurile de rol, deoarece acestea facilitează o învățare mai eficientă.

Următoarele pictograme sunt folosite în manual:

Pictogramă	Semnificația pictogramei
	Timpul necesar pentru activitate
	Scopul activității
	Materialele necesare
	Discursul facilitatorului
	Notă pentru facilitator
	Diapozitiv PowerPoint

Pregătire pentru formare

Este important să fiți bine pregătit(ă), pentru ca formarea să se desfășoare fără probleme. Mai jos este o listă de verificare a lucrurilor de care trebuie să țineți cont în timpul pregătirii pentru formare.

Locație

- Accesul la locație, inclusiv stațiile de autobuz sau de tren din apropiere, parcare, toaletele etc.
- Temperatura și iluminarea corespunzătoare în sala unde are loc formarea, cu posibilitatea de a se diminua lumina din sală când utilizați un proiector sau un ecran

Amenajarea sălii

- Gândiți-vă cum să amenajați sala astfel încât să încurajați participarea și confortul.
- Asigurați-vă că există suficient spațiu pentru a desfășura mai multe jocuri de rol în același timp (de exemplu, cu grupuri mici de participanți) sau săli suplimentare care pot fi folosite în timpul sesiunii de formare.
- Asigurați-vă că în sală este un ceas, care poate fi văzut clar de toți participanții.

Materiale

- Copii imprimate ale broșurilor și manualelor de formare
- Pixuri sau creioane
- Tablă albă sau flipchart-uri cu suport
- Markere
- Calculator și proiector, dacă folosiți prezentări PowerPoint și videoclipuri.

Altele

- Planificați orarul pentru formare.
- Planificați pauzele pentru gustări, apă, ceai și cafea sau pauzele de masă, dacă acestea vor fi asigurate.
- Gândiți-vă dacă aveți nevoie de un co-facilitator sau de cineva care să vă sprijine cu gestionarea timpului, organizarea pauzelor de masă sau să noteze pe tablă sau pe flipchart punctele-cheie din grupurile de discuții.
- Abilitățile de facilitare și o bună comunicare între facilitator și co-facilitator sunt benefice pentru participanți în învățarea noilor cunoștințe.

Programul cursului de formare

Programul cursului de formare furnizat enumeră atât sesiunile din cadrul acestui modul cât și materialele necesare, dar indică și orele de desfășurare a tuturor activităților. Nu include pauzele, pauzele de masă, exercițiile de înviorare etc. Creați-vă propriul orar și planificați programul astfel încât să se potrivească cu nevoile locale. Consultați Anexa A pentru exemple de exerciții de înviorare și Anexa B pentru două exemple de orare pentru formare. Primul orar este pentru un curs de formare care durează o zi, iar al doilea este pentru unul care durează o zi și jumătate.



Desfășurarea jocului de rol

Există două tipuri de jocuri de rol pe care le puteți desfășura în timpul formării. Primul este un „joc de rol demonstrativ”, în care facilitatorii acționează ei înșiși ca persoane care acordă primul ajutor psihologic unei persoane care are suferințe psihologice. Al doilea este un „joc de rol activ”, în care participanții practică acordarea primului ajutor psihologic unei persoane care are suferințe psihologice. Încercați să folosiți ambele tipuri.

Joc de rol demonstrativ: Poate fi util să demonstrați un joc de rol de două ori, folosind același exemplu de caz. Prima dată puteți demonstra în jocul de rol utilizarea unor abilități mai slabe de prim ajutor psihologic și erorile frecvente făcute de cei ce acordă ajutor, iar a doua oară puteți demonstra utilizarea unor abilități mai bune de prim ajutor psihologic. Acest lucru îi poate ajuta pe participanți să învețe ce să evite atunci când acordă primul ajutor psihologic.

Studiile de caz sunt folosite la jocul de rol activ. Acestea sunt elaborate chiar de către participanți, folosind un model din resursele de formare. Pot fi oferite detalii, în funcție de contextul cultural și social în care desfășurați cursul de formare.

Instrucțiuni pentru jocul de rol activ: Încurajați participanții să își imagineze că trăiesc situația și reacțiile descrise în exemplele de caz, astfel încât să poată răspunde în mod realist la întrebările și comportamentul persoanei care acordă ajutor. Instruiți-i pe cei care joacă rolul persoanei care are suferințe psihologice să pretindă că nu știu nimic despre primul ajutor psihologic. De asemenea, ei nu ar trebui să îngreuneze prea mult relația dintre persoana care are suferințe psihologice și cea care îi acordă ajutor. Acest lucru poate fi frustrant și poate împiedica învățarea.

Programul cursului de formare



Programul cursului de formare

Modulul 3: Primul ajutor psihologic pentru copii

Activitate	Durăta (minute)	Materiale
1. Introduction to PFA	45	
1.1 Introducere în cursul de formare	10	O minge Flipchart pe care este scris programul cursului de formare sau fotocopii pentru fiecare participant Foi de hârtie și pixuri Flipchart și markere, bandă adezivă sau piuneze
1.2 Joc introductiv	25	
1.3 Programul cursului de formare	5	
1.4 Reguli de bază	5	
2. Ce este primul ajutor psihologic pentru copii?	20	Fotocopii ale Anexei C. 1. Afirmatii despre primul ajutor psihologic (bucăți de hârtie cu câte o singură afirmație) Flipchart-uri cu coli pregătite anterior, pe care sunt liste cu ce este și ce nu este primul ajutor psihologic Coli de hârtie pentru flipchart și markere
3. Evenimente tulburătoare	15	Coli de hârtie pentru flipchart, bilețele autoadezive și markere
4. Reacțiile copiilor la evenimente tulburătoare	60	Fotocopii ale Anexei C. 2. Dezvoltarea copiilor în funcție de diferitele grupe de vârstă Fotocopii ale Anexei C. 3. Reacțiile copiilor la evenimente tulburătoare
5. Identificarea copiilor și tutorilor care au nevoie de primul ajutor psihologic	30	Flipchart și markere
6. Privește, Ascultă, Conectează	20	Anexa C. 4. Cartonaje pentru „Privește, Ascultă, Conectează” (faceți trei seturi de cartonaje)
7. Comunicarea cu copiii	60	Fotocopii ale Anexei C. 5. Șapte tehnici pentru comunicarea utilă cu copiii care au suferințe psihologice (decupați fișa în secțiuni)
8. Demonstrarea principiilor „Privește, Ascultă și Conectează”	30	Niciunul
9. Elaborarea studiilor de caz	15	Fotocopii ale Anexei C. 6. Elaborarea studiilor de caz Foi de hârtie și pixuri
10. Joc de rol pentru primul ajutor psihologic	60	Fotocopii ale exemplurilor de caz elaborate de grupuri în sesiunea 9 Fotocopii ale Anexei C. 7. Formular de feedback pentru jocul de rol
11. Reacții complexe	60	Flipchart și markere Anexa C. 8. Un scenariu cu întrebări Informații actuale privind mecanismele de sesizare de la nivel local, dacă sunt disponibile
12. Îngrijirea de sine	45	O minge
12.1 Îngrijirea de sine înainte de acordarea primului ajutor psihologic și ulterior	35	Flipchart și markere
12.2 Un exercițiu de respirație	10	
13. Încheierea grupului de lucru	15	Anexa D: Formular de evaluare a cursului de formare

Sesiuni de formare

1. Introduction to PFA



DIAPOZITIVUL 1



Pentru a întâmpina participanții și pentru a stabili o înțelegere comună a obiectivelor formării.

Pentru a crea un mediu de învățare pozitiv și sigur.



O minge

Flipchart pe care este scris programul cursului de formare sau fotocopii pentru fiecare participant

Foi de hârtie și pixuri.

Flipchart și markere, bandă adezivă sau piuneze

1.1 Introducere în cursul de formare



1. Întâmpinați participanții la formare și prezentați facilitatorii. Explicați-le participanților vor avea șansa de a se prezenta puțin mai târziu.
2. Cereți-le participanților să se grupeze în perechi și acordați-le aproximativ două minute pentru a discuta ceea ce știu despre primul ajutor psihologic. Ce este primul ajutor psihologic?
3. După două minute, cereți-le să-și găsească un alt partener și de această dată să discute despre ce este primul ajutor psihologic pentru copii. De ce avem nevoie de un prim ajutor psihologic care să se concentreze în mod special pe copii?
4. Acum rugați participanții să formeze un singur grup. Întrebați dacă sunt voluntari care vor să spună ceea ce cred ei că este primul ajutor psihologic.
5. După câteva răspunsuri, rezumați și spuneți:



Primul ajutor psihologic este un set de abilități și atitudini pentru a ajuta persoanele care au suferințe psihologice care au nevoie de sprijin pentru a gestiona situația în care se află și pentru a face față provocărilor imediate. Odată ce ați învățat aceste abilități, le puteți folosi atât în viața dumneavoastră personală și profesională, cât și atunci când răspundeți la o situație de criză.

6. Acum, întrebați dacă sunt voluntari care vor să spună ceea ce știu ei despre primul ajutor psihologic pentru copii. Cereți-le să spună de ce cred ei că avem nevoie de un prim ajutor psihologic concentrat în mod special pe copii.
7. După câteva răspunsuri, rezumați și spuneți:



Primul ajutor psihologic pentru copii este similar cu primul ajutor psihologic pentru adulți. Cu toate acestea, copiii nu sunt adulți mici. Aceștia au experiențe și reacții diferite atunci când au suferințe psihologice și, prin urmare, au nevoie de un alt fel de protecție și ajutor. Astăzi veți învăța despre primul ajutor psihologic și despre cele trei principii de acțiune „Ascultă, Privește și Conectează” (Look, Listen and Link), și despre cum să le aplicați pentru a ajuta în mod specific copiii care au suferințe psihologice.

1.2 Joc introductiv 25

1. Cereți-le participanților să formeze un cerc stând în picioare și explicați-le că vor juca un joc prin care vor face cunoștință unii cu alții. Spuneți-le să fie foarte atenți la ceea ce văd și aud.
2. Dați mingea unui participant și cereți-i să spună care este numele său și un amănunt despre sine însuși pe care nu îl știu multe persoane. De exemplu, ce hobby-uri are, dacă cântă la vreun instrument, dacă îi place un fel de mâncare neobișnuit, etc.
3. Când acea persoană își încheie rândul, cereți-i să-i dea mingea altei persoane din cerc. Continuați astfel până când a participat toată lumea.
4. Acum, explicați-le participanților că atunci când aruncați mingea cuiva, persoana care o prinde trebuie să spună numele persoanei care a aruncat-o și amănuntul despre sine pe care l-a împărtășit aceasta cu grupul. Apoi, acea persoană aruncă mingea altei persoane care trebuie să spună numele celei de-a doua persoane care a aruncat mingea și amănuntul despre sine pe care l-a împărtășit aceasta cu grupul. Lăsați jocul să continue până când credeți că a participat majoritatea persoanelor.
5. După câteva minute, cereți-le participanții să găsească pe cineva în sală cu care au ceva în comun și să se prindă braț la braț cu acea persoană. Acum cereți-le perechilor să găsească o altă pereche cu care au ceva în comun. Continuați să înmulțiți perechile (4 cu 4, 8 cu 8) până când toată lumea este conectată de ceva pe care toți îl au în comun. Dacă nu pot găsi ceva pe care toți îl au în comun, le puteți aminti că sunt cu toții la această formare împreună.
6. Încheiați jocul cerându-le tuturor participanților să formeze din nou un cerc și să reflecteze asupra activității. Evidențiați faptul că au practicat principiile-cheie de acțiune ale primului ajutor psihologic: Privește, Ascultă și Conectează. Jocul demonstrează importanța ascultării cu atenție atunci când oamenii împărtășesc informații despre ei înșiși.

1.3 Programul cursului de formare 5

1. Parcurgeți programul cursului de formare pentru ziua respectivă și explicați pe scurt sesiunile. Oferiți informații practice, cum ar fi orele de început și de sfârșit, când vor fi pauzele de masă, unde se află toaletele, etc.
2. Explicați-le participanților că această formare este în primul ajutor psihologic pentru copii. Aceasta include informații despre cum pot recunoaște copiii și tutorii care au suferințe psihologice și informații despre cum să comunice cu copiii. De asemenea, include informații despre gestionarea unor situații sau reacții complexe specifice și îndrumări pentru persoanele care acordă ajutor către strategiile de îngrijire de sine.
3. Spuneți-le participanților că există și alte module de formare în primul ajutor psihologic, inclusiv o formare de jumătate de zi despre *Introducerea în primul ajutor psihologic*, o formare de o zi despre primul ajutor psihologic de bază, *Basic PFA*, și o altă formare de o zi despre primul ajutor psihologic în grupuri – sprijin pentru echipe, *PFA in groups – support to teams*. Explicați-le ce aranjamente ar putea fi necesare pentru a fi furnizate și aceste module. Spuneți-le participanților că *Modulul 4: PFA in groups – support to teams* este furnizat aceluia care au finalizat *Modulul 2: Basic PFA*.

1.4 Reguli de bază

1. Explicați-le participanților că este important ca grupul să convină asupra regulilor de bază pentru formare, pentru a stabili un mediu sigur, în care toată lumea se simte în largul său să participe și să împărtășească idei și experiențe.
2. Împărțiți participanții în grupuri de câte patru și cereți-le să facă o listă cu cele mai importante cinci reguli de bază pentru această formare.
3. După câteva minute, cereți fiecărui grup să își prezinte cele cinci reguli. Pe măsură ce fiecare grup își prezintă lista, cereți-le să nu repete reguli care au fost menționate deja. Elaborați împreună o listă finală cu regulile de bază convenite și scrieți-le pe un flipchart.

Câteva exemple de reguli de bază bune:

- Închideți telefoanele mobile pe durata sesiunii de formare.
 - Respectați punctualitatea. Începeți și terminați la timp, reveniți cu promptitudine din pauze.
 - Nu întrerupeți.
 - Respectați-vă unii pe alții, inclusiv limitele personale.
 - Toți sunt încurajați să-și spună punctul de vedere, dar nimeni nu este presat să vorbească.
 - Ascultați cu atenție deplină.
 - Atunci când alții își împărtășesc experiențele, manifestați o atitudine care nu emite judecăți de valoare.
 - Informați facilitatorii cu privire la orice dificultăți ați avea.
 - Întrebările sunt încurajate.
 - Păstrați confidențialitatea tuturor informațiilor dezvăluite în grup.
4. Asigurați-vă că este inclusă confidențialitatea. Subliniați cât de important este să se asigure că informațiile personale împărtășite în timpul sesiunilor de formare rămân doar în cadrul grupului și nu le vor discuta sau dezvălui altora din afara grupului. Acest lucru va încuraja o atmosferă deschisă, de încredere, și va face ca participanții să se simtă confortabil și în siguranță, pentru a-și putea împărtăși poveștile personale și sentimentele. Cereți-le tuturor participanților să ridice mâna pentru a arăta că sunt de acord cu regulile de bază.
 5. Spuneți-le participanților că nu trebuie să participe la toate activitățile. Dacă aceștia nu se simt în largul lor să participe la o activitate, pot doar să o observe.
 6. Afișați lista cu regulile de bază într-un loc de unde poate fi văzută clar de toți participanții în timpul grupului de lucru.

2. Ce este primul ajutor psihologic pentru copii?



DIAPOZITIVELE 2-4



Pentru ca participanții să se familiarizeze cu ceea ce este și ce nu este primul ajutor psihologic pentru copii.



Fotocopii ale Anexei C. 1. Afirmății despre primul ajutor psihologic (bucăți de hârtie cu câte o singură afirmație)

Flipchart-uri cu coli pregătite anterior, pe care sunt liste cu ce este și ce nu este primul ajutor psihologic, sau utilizați paginile 2-3.

Flipchart și markere



La începutul acestei sesiuni, încercați să nu spuneți absolut nimic care i-ar ghida pe participanți să descopere cum pot fi împărțite afirmațiile în două categorii principale. Lăsați-i să descopere ei înșiși acest lucru, discutând între ei. Afirmările sunt, de fapt, un amestec de afirmații adevărate și false despre primul ajutor psihologic.

1. Distribuți aleatoriu afirmațiile despre primul ajutor psihologic.
2. Explicați-le participanților că afirmațiile pe care le-ați distribuit sunt diferite și că aparțin unuia din două grupuri. Fără a oferi instrucțiuni suplimentare, cereți-le participanților să formeze două grupuri pe baza modului în care afirmațiile s-ar putea potrivi împreună.
3. După ce au format două grupuri, întrebați participanții care este diferența dintre grupuri. Aceștia ar trebui să răspundă că unele afirmații sunt adevărate și altele sunt false.
4. Cereți-i fiecărui grup să își prezinte afirmațiile.
5. Verificați dacă participanții înțeleg sensul afirmațiilor. De exemplu, cereți-i unei persoane să explice de ce primul ajutor psihologic nu este consiliere sau terapie profesionistă, și asigurați-vă că înțelege de ce este așa.
6. Afișați flipchart-urile sau diapozitivele PowerPoint pregătite anterior, pe care sunt listele cu ce este și ce nu este primul ajutor psihologic pentru copii.
7. Acum, în cele două grupuri, acordați-le participanților câteva minute pentru a discuta de ce cred ei că ar trebui să existe o formare care să se concentreze în special pe acordarea primului ajutor psihologic copiilor. Cereți-le grupurilor să enumere diferitele motive existente.



Primul ajutor psihologic este... (ADEVĂRAT)

- alinarea copiilor și a tutorilor care au suferințe psihologice și acordarea de sprijin acestora pentru a se simți în siguranță și calmi
- evaluarea nevoilor și a îngrijorărilor
- protejarea copiilor de orice vătămare
- acordarea de sprijin emoțional
- sprijinirea în satisfacerea nevoilor de bază imediate (de exemplu: alimente, apă, o pătură sau adăpost)
- ascultarea copiilor și tutorilor fără a-i presa să vorbească
- sprijinirea copiilor și tutorilor în accesarea de informații, servicii și sprijin social.

Primul ajutor psihologic nu este... (FALS)

- ceva ce fac doar profesioniștii
- consiliere sau terapie profesionistă
- încurajarea unor discuții detaliate despre evenimentul tulburător
- un lucru care constă în a le cere copiilor sau tutorilor să analizeze ceea ce li s-a întâmplat
- un lucru care constă în a face presiuni asupra copiilor sau tutorilor pentru a oferi detalii despre ceea ce s-a întâmplat
- un lucru care constă în a face presiuni asupra copiilor sau tutorilor pentru a-și împărtăși sentimentele și reacțiile.

8. După câteva minute, cereți-le ambelor grupuri să vă prezinte motivele găsite de ei și scrieți-le pe un flipchart.

Asigurați-vă că următoarele sunt incluse:

Copii

- sunt dependenți de adulți sau de copiii mai mari pentru îngrijire și protecție
- înțeleg situațiile și reacționează diferit față de adulți
- au nevoi diferite în funcție de vârstă și gen
- au nevoie de îngrijire și sprijin diferit față de adulți.

9. Rezumați răspunsurile și spuneți:



Copiii reacționează și gândesc diferit față de adulți. Au nevoi specifice asociate cu vârsta, maturitatea și înțelegerea evenimentelor și reacțiilor. Sunt vulnerabili în special din cauza dimensiunilor lor fizice, dependenței lor sociale și atașamentelor lor emoționale pentru tutori. Prin urmare, am elaborat o formare în primul ajutor psihologic pentru copii. Aceasta se concentrează pe modul în care copiii reacționează și modul în care îi putem ajuta cel mai bine, având în vedere nevoile lor specifice.

10. Evidențiați că există legi și îndrumări globale și locale care protejează siguranța copiilor. Participanții ar trebui să fie la curent cu politicile organizației lor cu privire la protecția copilului și cu îndrumările despre cum să gestioneze dezvăluirile și acuzațiile de violență și abuz în contextul lor local.
11. Îndrumați participanții către *Online Child Protection Briefing (Informarea online privind protecția copiilor) a Societăților Naționale de Cruce Roșie și Semilună Roșie*, și încurajați-i pe cei care nu au consultat încă acest document să o facă.

12. Subliniați faptul că, atunci când o persoană acordă primul ajutor psihologic cuiva, este important să se comporte astfel încât să respecte siguranța, demnitatea și drepturile persoanei pe care o ajută. Cereți-le participanților să vă ofere exemple de moduri în care ar putea face acest lucru.
13. Asigurați-vă că sunt menționate punctele enumerate mai jos:

PP

SIGURANȚĂ

Evitați să expuneți persoanele la riscuri suplimentare ca urmare a acțiunilor dumneavoastră.

Asigurați-vă, pe cât posibil, că persoanele pe care le ajutați sunt în siguranță și protejate împotriva vătămărilor fizice sau psihologice.

DEMNITATE

Tratați persoanele cu respect și în conformitate cu normele lor culturale și sociale.

DREPTURI

Asigurați-vă că persoanele pot accesa ajutorul în mod echitabil și fără discriminare.

Ajutați persoanele să-și revendice drepturile și să acceseze sprijinul disponibil.

Acționați doar în interesul suprem al oricărei persoane pe care o întâlniți.

3. Evenimente tulburătoare



Pentru a discuta ce fel de situații sau evenimente tulburătoare pot duce la necesitatea ca un copil să primească primul ajutor psihologic.



Coli de hârtie pentru flipchart, bilețele autoadezive, markere



Bilețelele autoadezive vor fi folosite pentru interpretarea unui rol mai târziu în sesiunea de formare.

1. Cereți-le participanților să se grupeze în perechi, cu un partener nou. Acordați-le câteva minute pentru a se gândi la situații în care copiii ar putea avea nevoie de prim ajutor psihologic și pentru a le discuta.
2. După câteva minute, cereți-le să vă spună răspunsurile. Alegeți doi voluntari care să scrie pe bilețelele autoadezive toate sugestiile pe care le primiți pe măsură ce participanții răspund, câte un exemplu pe fiecare bilețel autoadeziv, și să le lipească pe un flipchart. Cereți-le să sintetizeze ceea ce spun participanții, astfel încât exemplele de pe bilețelele autoadezive să fie doar un cuvânt sau o frază. Explicați-le că vor folosi aceste situații pentru a interpreta un rol mai târziu în sesiunea de formare.

Iată câteva exemple:

- conflict cu un prieten
- bullying (violență psihologică) sau alte forme de violență
- a fi diagnosticat cu o boală gravă
- dificultăți în relație (adolescenți)
- pierderea unui animal de companie

- divorțul părinților
 - un accident de mașină
 - un deces în familie
 - dezastre naturale
 - dezastre sau accidente pe scară largă, provocate de oameni
 - a vedea cum cineva este rănit sau se îmbolnăvește
 - a fi separat de familie sau a fi neînsoțit.
3. Subliniați că evenimentele tulburătoare pot fi individuale și personale, cum ar fi ceva care are legătură cu familia. Alternativ, acestea pot fi evenimente mai mari, mai publice, care afectează mai multe persoane împreună, de exemplu, cauzate de un dezastru natural sau produs de oameni.
 4. Întrebați participanții dacă toți copiii care se confruntă cu evenimente tulburătoare au nevoie de primul ajutor psihologic.
 5. Subliniați că, la fel ca adulții, unii copii fac față foarte bine la experiențele dificile. Nu toți copiii au nevoie de primul ajutor psihologic. Explicați-le participanților că următoarea activitate este despre o varietate de reacții frecvente pe care le manifestă copiii în situații stresante și modul în care pot să recunoască un copil care are nevoie de primul ajutor psihologic.

4. Reacțiile copiilor la evenimente tulburătoare



DIAPOZITIVUL 5



Pentru a discuta reacțiile copiilor la evenimente tulburătoare la diferite vârste de dezvoltare.



Flipchart și markere

Fotocopii ale Anexei C. 2. Dezvoltarea cognitivă, emoțională și socială a copiilor
Fotocopii ale Anexei C. 3. Reacțiile copiilor la evenimente tulburătoare

1. Împărțiți participanții în patru grupuri și distribuiți-le coli de hârtie pentru flipchart și markere. Alocați fiecărui grup un interval de vârstă diferit, dintre următoarele: 0 – 2 ani; 3 – 6 ani; 7 – 12 ani; 13 – 18 ani. Cereți-le să scrie intervalul de vârstă care le-a fost alocat ca titlu pe coala de hârtie pentru flipchart.
2. Înainte de a începe activitatea, alocați-le grupurilor câteva minute pentru ca membrii acestora să se cunoască mai bine. Cereți-le să precizeze dacă au ei înșiși copii și experiența pe care o au în lucrul cu copiii.
3. Acum, distribuiți-le grupurilor fotocopii ale fișei despre dezvoltarea cognitivă, emoțională și socială a copiilor.
4. Explicați-le că vor auzi două studii de caz și că trebuie să discute câteva întrebări în legătură cu intervalul de vârstă care le-a fost alocat. Precizați că se pot folosi de fișă atunci când discută întrebările. Participanții pot adăuga orice puncte importante care ar putea lipsi din fișă.

Întrebări despre reacțiile copiilor:

Cum vă așteptați să reacționeze un copil în această situație?

Descrieți atât reacțiile interne cât și cele externe.

Vor fi reacțiile aceleași pentru băieți și fete?

5. Subliniați faptul că reacțiile interioare sunt sentimente, gânduri și senzații fizice; reacții care pot fi ascunse. Reacțiile externe sunt vizibile pentru ceilalți, cum ar fi plânsul sau comportamentul agresiv.
6. Acum, citiți primul exemplu de caz.

Un copil din clubul local pentru copii al Crucii Roșii și Semilunii Roșii, unde vă desfășurați dumneavoastră activitatea, nu se simte bine de câteva săptămâni. Astăzi ați aflat că a fost diagnosticat cu cancer în stadiu terminal.

7. Acordați grupurilor aproximativ cinci minute pentru a discuta cum cred participanții că un copil din intervalul de vârstă alocat lor ar reacționa dacă el sau ea ar fi diagnosticat(ă) cu cancer în stadiu terminal. Cereți-le să ia în considerare ce diferențe ar putea exista între fete și băieți.
8. Acum, citiți al doilea exemplu de caz. Cereți-le să se gândească la aceleași întrebări ca înainte, dar de această dată trebuie să creeze un joc de rol rapid, de un minut, pentru a arăta cum un copil din intervalul de vârstă alocat lor ar putea reacționa intern sau extern.

A avut loc un cutremur și orașul în care locuiți a suferit pagube majore. Pe măsură ce vă croiți drum prin oraș, întâlniți un copil (din grupa de vârstă care v-a fost alocată) care merge pe stradă singur și vizibil tulburat. Băiatul sau fata a fost separat(ă) de familie și a văzut mai multe cadavre și foarte multe distrugerii.

9. După aproximativ cinci minute, cereți-le grupurilor să interpreteze rolurile. Discutați orice diferențe de gen care au fost subliniate.
10. Distribuți fotocopii ale Anexei C. 3. Reacțiile copiilor la evenimente tulburătoare. Cereți-le grupurilor să consulte exemplele din această fișă și să o compare cu propria lor listă. Există lucruri pe care le aveau pe lista lor și care nu sunt în fișă? Sau viceversa.
11. Continuați sesiunea, explicând că unii copii sunt mai expuși decât alții riscului de a avea reacții mai puternice atunci când experimentează ceva stresant.
12. Explicați-le participanților că există patru categorii principale care influențează modul în care reacționează copiii. Acestea includ: mediu; biologice/ fizice; sociale; și factori privind tutorele și familia.
13. Alocați câte o categorie fiecăruia dintre cele patru grupuri și acordați-le grupurilor câteva minute pentru a se gândi la exemple despre moduri în care ar putea fi influențate reacțiile copiilor.
14. Pe flipchart, împărțiți o coală în patru secțiuni și scrieți titlul categoriei în fiecare secțiune. Cereți feedback de la cele patru grupuri și invitați câte un voluntar să scrie exemplele grupului său în secțiunea relevantă a flipchart-ului.

În ilustrația flipchart sunt prezentate exemple de răspunsuri:

<p>Factori de mediu</p> <ul style="list-style-type: none"> • ce a experimentat • cât de periculoasă a fost situația • la ce a fost martor 	<p>Factori biologici</p> <ul style="list-style-type: none"> • fizic • dezvoltare și putere • vătămări fizice
<p>Factori sociali</p> <ul style="list-style-type: none"> • factori socio-economici • sprijin social 	<p>Factori în legătură cu tutorele și familia</p> <ul style="list-style-type: none"> • reacțiile tutorilor • nivelul de suferință psihologică al tutorelui și al familiei • separare de tutori sau de familie

15. Încheiați activitatea subliniind cât de important este să se țină cont de toți factorii de influență posibili atunci când se ajută un copil și tutorele acestuia.

5. Identificarea copiilor și tutorilor care au nevoie de primul ajutor psihologic



Pentru a identifica copiii și tutorii care ar putea avea nevoie de primul ajutor psihologic.



Flipchart și markere

1. Amintiți-le participanților că nu toți copiii care experimentează evenimente stresante vor avea nevoie de primul ajutor psihologic.
2. Cereți-le participanților ca, în cadrul celor patru grupuri, să se gândească la semnele și simptomele care indică faptul că un copil din intervalul de vârstă alocat lor are suferințe psihologice și are nevoie de ajutor. Amintiți-vă că manifestările suferinței psihologice sunt adesea legate de cultură, așaadar încurajați o discuție despre modul în care copiii din acest context specific ar arăta că au o suferință psihologică.

Semnele de suferință psihologică la copii pot include:

- simptome fizice care indică faptul că nu se simte bine copilul, cum ar fi tremuratul, durerile de cap, pierderea apetitului, dureri
 - plânge mult
 - este agitat sau panicat
 - este agresiv și încearcă să-i rănească pe ceilalți (lovește cu brațele, cu picioarele, mușcă etc.)
 - îl îmbrățișează strâns pe tutorele său
 - pare să fie confuz sau dezorientat
 - pare să fie retras sau foarte tăcut, face puține mișcări sau nu se mișcă deloc
 - se ascunde de alte persoane
 - apar schimbări dramatice în comportamentul său
 - comportament sexual explicit și inadecvat
 - nu le răspunde celorlalți, sau nu vorbește deloc
 - este foarte speriat.
3. După aproximativ cinci minute, cereți feedback. Scrieți o listă cu răspunsurile pe un flipchart.
 4. Faceți referire la discuția anterioară despre factorii care influențează reacțiile copiilor și importanța bunăstării tutorilor și a reacției acestora la evenimente stresante. Este important să se ia în considerare și modul în care părintele sau tutorele reacționează, pentru a se vedea dacă are nevoie de asistență pentru a putea să îngrijească copilul.
 5. Întrebați participanții care semne și simptome ar indica faptul că tutorele are suferințe psihologice și are nevoie de primul ajutor psihologic.
- Semnele de suferințe psihologice la un părinte sau tutore pot include:**
- pare a fi dezorientat sau confuz
 - nu este capabil să funcționeze normal și să aibă grijă de el însuși sau de copilul său; de exemplu, nu mănâncă sau nu se spală deși îi sunt disponibile alimente și băi
 - își pierde controlul asupra propriului comportament și se comportă într-o manieră imprevizibilă sau distructivă
 - amenință să se rănească pe sine sau pe alții.

6. Întrebați participanții care sunt modalitățile prin care pot fi ajutați tutorii care au suferințe psihologice. Explicați-le că aceleași principii din „Privește, Ascultă și Conectează” se aplică și adulților. Un aspect suplimentar în ajutorul acordat tutorilor este acela de a-i ajuta să poată avea grijă de proprii copii.
7. Îndrumați participanții către cartea introductivă *A Guide to Psychological First Aid for Red Cross and Red Crescent Societies* pentru sfaturi pentru părinți și tutori despre cum îi pot ajuta pe copiii care au suferințe psihologice. Spuneți-le că pot citi mai multe despre acest lucru și în cursurile de formare ale organizației Salvați copiii cu privire la primul ajutor psihologic pentru copii.
8. Evidențiați faptul că, dacă un părinte sau tutore este cu copilul lor, este important să se comunice întotdeauna cu părintele sau tutorele, pentru a i se cere permisiunea de a intra în contact cu copilul.

6. „Privește, Ascultă, Conectează”

 DIAPOZITIVELE 6-8



Pentru a introduce principiile de acțiune „Privește, Ascultă și Conectează”



Seturi de cartonașe „Privește, Ascultă și Conectează” pentru fiecare grup
Flipchart și markere

1. Împărțiți participanții în trei grupuri.
2. Explicați-le că există trei principii de acțiune care sunt esențiale pentru primul ajutor psihologic pentru copii. Acestea sunt „Privește, Ascultă și Conectează”.
3. Distribuți fiecărui grup un set de cartonașe „Privește, Ascultă, Conectează”. Amestecați cartonașele înainte de a le distribui, astfel încât acestea să fie în ordine aleatorie.
4. Cereți-le grupurilor să discute despre acțiunile descrise pe cartonașe. Discutați ce înseamnă acestea în relație cu modul în care s-ar comporta persoana care acordă primul ajutor psihologic. Cereți-le grupurilor să grupeze cartonașele în trei grămezi („Privește”, „Ascultă”, „Conectează”) și să decidă dacă acțiunile ar trebui întreprinse într-o ordine specifică.

5. Acordați-le aproximativ cinci minute pentru a aranja cartonașele în grupurile potrivite și într-o anumită ordine, dacă este necesar.

Acțiunile pe care le-au primit sunt:

„PRIVEȘTE” înseamnă

- caută informații despre ceea ce s-a întâmplat
- identifică riscuri cu privire la siguranță și securitate
- informează-te cu cine este copilul sau dacă acesta este singur
- verifică dacă sunt leziuni fizice
- identifică nevoile de bază imediate, practice și de protecție
- observă reacțiile emoționale

„ASCULTĂ” înseamnă modul în care persoana care acordă ajutor

- se apropie de copil și i se prezintă
- îl calmează pe copil (și pe părinte)
- acordă atenție și ascultă în mod activ
- acceptă și validează reacțiile și emoțiile copilului
- întreabă despre nevoile și îngrijorările copilului, adresând întrebări potrivite vârstei
- ajută copilul să găsească soluții pentru nevoile și problemele sale imediate

„CONECTEAZĂ” înseamnă

- evaluează nevoile copilului, împreună cu acesta, dacă este posibil
- ajută copilul să acceseze protecția și serviciile care îi sunt necesare pentru nevoile de bază
- oferă informații potrivite vârstei
- conectează copilului cu cei dragi și, dacă este necesar, cu serviciile sociale

6. După ce au trecut cele cinci minute, cereți-le membrilor unui grup să prezinte acțiunile pe care le-au ales pentru „Privește”. Cereți-le membrilor unui alt grup să prezinte ceea ce au ales pentru „Ascultă”, iar celor din ultimul grup - ceea ce au ales ei pentru „Conectează”. Cereți-le membrilor fiecărui grup să indice dacă ei consideră că acțiunile ar trebui întreprinse într-o anumită ordine.
7. Evidențiați faptul că, deși poate părea că există o ordine logică pentru acțiuni, aceasta va depinde întotdeauna de contextul și de nevoile copilului sau ale copiilor. De exemplu, dacă un copil are o suferință psihologică pentru că și-a pierdut părinții, o persoană care acordă primul ajutor psihologic poate încerca mai întâi să întreprindă acțiuni din grupul „CONECTEAZĂ” pentru a reuni copilul cu părinții, înainte de a întreprinde unele dintre acțiunile din grupul „PRIVEȘTE” sau „ASCULTĂ”.

8. Răspundeți la orice întrebări veți primi pentru oricare dintre acțiuni. Verificați cu câțiva participanți diferiți să vedeți dacă au înțeles aceștia ce înseamnă acțiunile din punct de vedere al acordării primului ajutor psihologic copiilor.

7. Comunicarea cu copiii



Pentru a exersa diferite tehnici de comunicare cu copiii care au suferințe psihologice.



Anexa C. 5. Șapte tehnici pentru comunicarea utilă cu copiii care au suferințe psihologice, fișă decupată în secțiuni

- Începeți activitatea explicând că unul dintre cele mai importante aspecte ale acordării primului ajutor psihologic copiilor este ca persoana să știe cum să comunice corespunzător cu copiii de diferite vârste și genuri.
- Împărțiți participanții în șapte grupuri. Explicați-le că această sesiune se axează pe șapte tehnici de comunicare care au fost identificate ca fiind utile pentru comunicarea cu copiii care au suferințe psihologice.

Cele șapte tehnici sunt:

- Contactul inițial
- Colectarea de informații
- Ascultare activă
- Normalizarea
- Generalizarea
- Triangulația
- Calmarea

- Explicați pe scurt ce înseamnă aceste șapte tehnici.
- Explicați faptul că fiecare grup va primi câteva informații scrise despre una dintre tehnici. Grupurile au la dispoziție 10 minute pentru a discuta tehnica și pentru a crea un joc de rol prin care să demonstreze grupului tehnica respectivă. Grupurile ar trebui să folosească jocul de rol pentru a pune accentul pe ceea ce cred că este important să-și amintească despre această tehnică atunci când comunică cu copiii.
- Distribuiți-le grupurilor fotocopii ale tehnicilor – câte o tehnică diferită pentru fiecare grup. Explicați-le că jocul de rol ar trebui să dureze până la două minute, de preferință mai puțin. Jocul de rol ar trebui să înceapă cu o introducere care să includă detalii despre vârsta și sexul copilului.
- După zece minute, cereți-le grupurilor să-și interpreteze pe rând jocul de rol.
- Solicitați observații sau întrebări după fiecare joc de rol.

8. Demonstrarea principiilor „Privește, Ascultă și Conectează”



Pentru a demonstra principiile de acțiune „Privește, Ascultă, Conectează” prin utilizarea a două scenarii diferite.




Niciunul



Această sesiune se bazează pe o tehnică numită „teatru-forum”, în care publicul decide acțiunile într-o piesă de teatru. Aceasta s-a dovedit a fi un instrument puternic de învățare și un stimul pentru schimbarea comportamentului.

Sunt două scenarii incluse în această sesiune. Le puteți utiliza pe acestea sau vă puteți crea propriile scenarii. Informați participanții că scenariile pot fi tulburătoare pentru ei.

1. Cereți-le participanților să se așeze într-un semicerc și explicați-le că procesul de demonstrare a principiilor „Privește, Ascultă, Conectează” se va realiza cu ajutorul lor ca „audiență”, care ghidează acțiunile celui care joacă rolul de persoană care acordă primul ajutor psihologic. Explicați-le că vor avea loc două demonstrații bazate pe scenarii scurte și că va fi nevoie de câțiva voluntari care să interpreteze rolurile copiilor și părinților.
2. Ceea ce înseamnă că publicul ghidează persoana care acordă primul ajutor psihologic în fiecare moment al demonstrației. Orice membru al publicului (adică orice participant) o poate opri pe persoana care acordă primul ajutor psihologic și îi poate cere să facă ceva diferit. Ori de câte ori se întâmplă acest lucru, acel membru al publicului trebuie să-i explice persoanei care acordă primul ajutor psihologic ce parte din principiile „Privește, Ascultă, Conectează” o îndrumă să facă, și să justifice de ce crede că acest lucru o va ajuta. Asigurați-vă că participanții înțeleg că o ghidează pe persoana care acordă primul ajutor psihologic și NU îi ghidează pe copii în aceste demonstrații.
3. Începeți procesul bazat pe primul scenariu. Explicați că în prima demonstrație că veți juca rolul persoanei care acordă primul ajutor psihologic. Alegeți un voluntar care să joace rolul copilului.
4. Acum citiți cu voce tare scenariul:

 *Dumneavoastră (persoana care acordă primul ajutor psihologic) mergeți pe un drum, când vedeți o fetiță care a fost separată de părinții săi în urma unei furtuni. Un râu a ieșit din albie și fetița nu poate ajunge acasă. S-a pierdut, îi este teamă și este agitată.*
5. Înainte de a începe demonstrația efectivă, acordați-i voluntarului câteva minute să se gândească la diferitele reacții pe care copiii mici le au în fața evenimentelor tulburătoare. Voluntarul ar trebui să decidă ce reacții-cheie va folosi pentru a juca rolul copilului în această situație. În acest moment, nu discutați despre aceste reacții cu voluntarul.
6. Începeți demonstrația și întrebați publicul ce ar trebui să faceți mai întâi ca persoană care acordă primul ajutor psihologic. Întreprindeți acțiuni conform instrucțiunilor din


partea membrilor publicului. Dacă participanții nu cad de acord cu ceea ce ar trebui să faceți, inițiați o discuție până când ajung la un acord. Copilul răspunde la fiecare dintre acțiunile întreprinse, pe baza reacțiilor pe care voluntarul le consideră adecvate situației.

După ce ați întreprins o acțiune, puteți să faceți o pauză și să spuneți:

- „Ce ar trebui să fac acum?” sau
- „Ce ar trebui să spun? Și cum ar trebui să spun acest lucru?”

7. Continuați până când fetița este în siguranță, fie alături de părinții săi, fie în custodia unei autorități care își va asuma responsabilitatea pentru ea din acel moment.
8. Repetați procesul pe baza celui de-al doilea scenariu de mai jos. Înainte de a începe demonstrația, alegeți trei voluntari: unul va interpreta rolul copilului mai mare, al doilea va interpreta rolul părintelui și ultimul va interpreta rolul persoanei care acordă primul ajutor psihologic.

Citiți cu voce tare cel de-al doilea scenariu:

 *O mamă și fiul ei au fost implicați într-un accident de mașină în care soțul, respectiv tatăl lor a fost ucis. Mama și fiul dormeau când s-a produs accidentul.*

9. Începeți demonstrația în același mod ca înainte. De data aceasta, voluntarul care joacă rolul persoanei care acordă primul ajutor psihologic întreabă publicul ce ar trebui să facă mai întâi în această situație. Acțiunile se desfășoară după cum sunt ghidate de public, cu reacții din partea voluntarilor care joacă rolul mamei și al fiului.
10. După ce ambele demonstrații sunt finalizate, cereți-le participanților să reflecteze asupra a ceea ce au observat sau au interpretat. Discutați despre orice dificultăți care ar fi putut apărea în cadrul acestei experiențe și cereți grupului să găsească soluții pentru aceste dificultăți.

9. Elaborarea studiilor de caz



DIAPOZITIVUL 9



Pentru a elabora studii de caz pe care participanții să le utilizeze în următoarea sesiune, „Joc de rol pentru primul ajutor psihologic”.



Fotocopii ale Anexei C. 6. Elaborarea studiilor de caz
Foi de hârtie și pixuri

1. Împărțiți participanții în alte grupuri, a câte patru participanți.
2. Distribuți fiecărui grup fotocopii ale modelului pentru elaborarea studiilor de caz. Explicați-le că vor avea la dispoziție zece minute pentru a elabora un studiu de caz pe care un alt grup îl va folosi pentru un joc de rol în următoarea sesiune.

3. Parcurgeți modelul și explicați pașii necesari pentru elaborarea unui studiu de caz:



Pașii necesari pentru elaborarea unui studiu de caz

1. Alegeți unul dintre bilețelele autoadezive care au fost scrise în sesiunea 3. „Evenimente tulburătoare”. Duceți din nou bilețelul autoadeziv la micul dumneavoastră grup.
 2. Decideți cine ar putea fi copilul și tutorele care au suferințe psihologice. Atribuiți-le un nume și inventați câteva informații despre ei pe care persoana care acordă primul ajutor psihologic ar trebui probabil să le cunoască, cum ar fi genul, vârsta etc.
 3. Oferiți informații despre contextul care va stabili cadrul jocului de rol. De exemplu, este contextul unul rural sau urban? Ce moment al zilei este? Sunt alte persoane prin preajmă? Persoana este singură sau împreună cu altele?
 4. Alocați-vă puțin timp pentru a discuta în grupurile dumneavoastră restrânse despre tipurile de reacții pe care le-ar putea avea persoana (persoanele) care au suferințe psihologice din exemplul dumneavoastră de caz. Printr-un exercițiu de brainstorming, găsiți împreună cât mai multe exemple de reacții și notați-le pe o foaie de hârtie separată. Acum, alegeți două dintre aceste reacții pentru copil și două pentru tutore și adăugați-le în model.
 5. Petreceți câteva minute studiind din nou detaliile. Asigurați-vă că ați furnizat toate informațiile necesare pentru a permite utilizarea studiului de caz într-un joc de rol realist.
4. După ce grupurile și-au îndeplinit sarcina, colectați studiile de caz și păstrați-le pentru activitatea de jocuri de rol ulterioară. Verificați dacă fiecare grup și-a scris numărul grupului pe studiul de caz.

10. Joc de rol pentru primul ajutor psihologic



DIAPOZITIVUL 10



Joc de rol pentru primul ajutor psihologic în grupuri mici.
Pentru a practica oferirea unui feedback util.



Fotocopii ale exemplelor de caz elaborate de grupuri în sesiunea 9
Anexa C. 7. Formulare de feedback pentru jocul de rol



Participanții își vor exersa abilitățile pentru primul ajutor psihologic în grupuri de câte patru participanți în cadrul acestei sesiuni, utilizând studiile de caz elaborate în cadrul ultimei sesiuni. Dacă există vreun grup care are mai mult de patru participanți, aceștia vor trebui să-și gestioneze timpul pentru a se asigura că toată lumea are posibilitatea de a juca rolul de a acorda primul ajutor psihologic copilului și tutorelui.

Fiți conștient(ă) de faptul că jocurile de rol pot avea un impact emoțional asupra participanților, dacă rolul atribuit are legătură cu o experiență personală similară sau stârnește o reacție într-un alt mod. Este important să discutați cu participanții la sfârșitul tuturor jocurilor de rol pentru a vă asigura că toată lumea se simte bine și în largul său să continue cu sesiunea de formare. Dacă cineva are nevoie de sprijin, decideți dacă sprijinul ar trebui acordat în grup (încurajând sprijinul colegilor) sau dacă persoana ar beneficia mai mult de sprijin în mod individual.

Se recomandă exerciții de înviorare scurte, de 1-2 minute între fiecare joc de rol. Consultați Anexa A pentru exemple de exerciții de înviorare.

1. Rugați participanții să formeze grupuri de câte patru. Explicați-le că grupurile vor practica primul ajutor psihologic într-o serie de trei jocuri de rol, fiecare membru al grupului urmând să fie pe rând 1) un copil cu suferințe psihologice, 2) un tutore cu suferințe psihologice, 3) o persoană care acordă primul ajutor psihologic și 4) un observator.
2. Explicați-le că vor folosi studiile de caz pe care le-au elaborat anterior. Distribuiți fotocopiile fiecărui grup. Dacă un grup primește studiul de caz pe care l-a creat, cereți-i să facă schimb cu un alt grup.
3. Explicați-le că veți face un semn pentru a începe fiecare dintre cele trei runde de joc de rol. Atunci când este momentul pentru următorul joc de rol, grupurile mici ar trebui să facă schimb de studii de caz cu alte grupuri. Informați grupurile că nu ar trebui să folosească același studiu de caz de două ori și că nu ar trebui să-l folosească pe cel pe care l-au elaborat în propriul grup.
4. Înainte de a începe exercițiul, parcurgeți pașii necesari pentru a oferi feedback, după cum se indică mai jos. Evidențiați pentru participanți că este important ca observatorii să folosească această metodă de a oferi feedback. Este o modalitate de a oferi feedback consistent și pozitiv colegilor. Acesta este un factor important pentru promovarea învățării și poate fi utilizat în orice context. Este o abilitate pe care participanții o pot aplica în viața profesională și personală.

Pasul 1 Observatorul îi cere persoanei care acordă primul ajutor psihologic să reflecteze asupra următoarelor:

- Ce a mers bine?
- Ce ar face el sau ea diferit data viitoare?

Pasul 2 Observatorul îi oferă persoanei care acordă primul ajutor psihologic feedbackul său:

- Observatorul începe cu feedback pozitiv și menționează în mod specific ceea ce a mers bine.
- Observatorul oferă un feedback specific cu privire la ceea ce trebuie îmbunătățit (dacă este necesar).
- Observatorul încheie cu un comentariu general pozitiv.

Pasul 3 Observatorul le cere participanților care interpretează rolul copilului și cel al tutorei care au suferințe psihologice să-i ofere un feedback suplimentar:

- Persoana cu suferințe psihologice începe cu feedback pozitiv și menționează în mod specific ceea ce a mers bine.
- Persoana cu suferințe psihologice oferă un feedback specific cu privire la ceea ce trebuie îmbunătățit (dacă este necesar).
- Persoana cu suferințe psihologice încheie cu un comentariu general pozitiv.

5. Acum, cereți-le grupurilor să organizeze prima lor rundă de joc de rol. Trebuie să decidă cine va fi persoana care are suferințe psihologice, cea care acordă primul ajutor psihologic și observatorul. Acordați-le câteva minute pentru a lua o decizie și pentru a se pregăti pentru jocul de rol. Jocul de rol ar trebui să dureze cinci minute, urmat de trei minute de feedback.
6. Semnalați când au expirat cele cinci minute și când ar trebui să înceapă timpul pentru feedback. Apoi facilitați un scurt exercițiu de spargere a gheții sau de înviorare, care să dureze un minut. Consultați Anexa A pentru exemple de exerciții de spargere a gheții și de înviorare.
7. Repetați instrucțiunile de mai sus pentru al doilea, al treilea și al patrulea joc de rol, până când toți participanții au interpretat toate cele patru roluri – copilul care are suferințe psihologice, tutorele care are suferințe psihologice, persoana care acordă primul ajutor psihologic și observatorul.
8. După cele patru runde de joc, rugați participanții să formeze din nou un singur grup și mulțumiți-le pentru eforturile depuse. Verificați dacă toată lumea se simte bine și a ieșit din rol. Dacă este necesar, apelați la un scurt exercițiu de înviorare înainte de discuția finală.
9. Petreceți ultimele minute reflectând cu participanții asupra experiențelor lor. Cereți-le să vă precizeze ce a fost ușor și ce a fost dificil. Încurajați-i pe toți să ofere exemple despre gestionarea aspectelor dificile și apoi oferiți-vă propria contribuție.

11. Reacții complexe



Pentru a discuta despre reacțiile complexe și factorii care pot cauza și mai multe suferințe psihologice.
Pentru a discuta mecanismele de sesizare pentru ajutorul profesionist.



Flipchart și markere
Anexa C. 8. Un scenariu cu întrebări
Informații actuale privind mecanismele de sesizare de la nivel local, dacă sunt disponibile



Pregătiți-vă pentru această sesiune familiarizându-vă cu orientările locale pentru mecanismele de sesizare privind protecția copilului. De asemenea, obțineți o listă exactă a informațiilor privind mecanismele de sesizare de la nivel local, dacă sunt disponibile.

1. Explicați-le participanților că anumite reacții și situații pot fi mai complexe decât altele atunci când ajutați copiii. În aceste situații, este de obicei necesar să trimitem copiii la alte persoane pentru a primi ajutor.
2. Cereți-le participanților să se grupeze câte trei și acordați-le aproximativ cinci minute pentru a se gândi la trei exemple de reacții complexe pe care copiii le pot avea atunci când se află în situații extrem de tulburătoare.
3. Cereți-i fiecărui grup să-și prezente exemplele pe rând. Pe măsură ce fac acest lucru, notați exemplele pe un flipchart, dar nu scrieți din nou același exemplu.
4. După ce toate grupurile și-au oferit contribuția, întrebați încă o dată dacă participanții cred că lipsește ceva din listă. Încercați să vă asigurați că sunt incluse toate exemplele de mai jos:

Exemple sunt atunci când un copil:

- este expus riscului de a se răni pe sine sau de a-i răni pe alții
 - exprimă gânduri sinucigașe sau încearcă să se sinucidă
 - are un comportament de retragere extremă, persistentă cum ar fi lipsa unui răspuns emoțional, exprimări neutre, lipsite de emoție
 - se plânge în mod persistent, se smiorcăie sau plânge necontrolat
 - se detașează de împrejurimi și nu se angajează emoțional așa cum obișnuia
 - are halucinații (auditive sau vizuale)
 - are atacuri de panică continue
 - are un comportament sexual explicit și inadecvat
 - prezintă semne de dizabilitate mintală, cum ar fi dificultăți permanente de înțelegere a limbajului și de interacțiune socială.
5. Acum, treceți la discutarea factorilor care pot provoca și mai multe suferințe psihologice copiilor și tutorilor. Începeți prin a spune:



Uneori, persoanele au reacții mai complexe decât cele descrise mai devreme atunci când se confruntă cu evenimente tulburătoare. Există anumiți factori care cresc riscul de a manifesta reacții mai puternice și mai complexe. Vă puteți imagina care sunt aceștia?

De exemplu când:

- un copil este separat de părinții sau de tutorii săi
 - un copil a fost abuzat și are nevoie de protecție împotriva altor vătămări
 - mai mulți copii (sau părinți sau tutori) au nevoie de ajutor.
6. Subliniați că, în aceste circumstanțe sau atunci când cineva manifestă oricare dintre reacțiile complexe care au fost menționate aici, o persoană care acordă primul ajutor psihologic ar trebui să îndrume întotdeauna copilul spre ajutor profesionist, dacă este disponibil.
 7. Acum distribuiți grupurilor fotocopii ale Anexei C. 8. Un scenariu cu întrebări. Acordați-le participanților 10 minute pentru a citi scenariul și a răspunde la întrebări.
 8. După 10 minute, cereți feedback din partea întregului grup. Întrebați-i la ce fel de dificultăți se așteaptă atunci când răspund la o astfel de situație. Discutați fiecare dificultate, cerându-le participanților să găsească soluții pentru aceste dificultăți, înainte de a vă oferi propria contribuție.

Utilizați următoarele note pentru a vă asigura că participanții abordează în mod corespunzător întrebările adresate:

Întrebări și exemple de răspunsuri pentru scenariu:

1. Ce reacții vă așteptați să vedeți la locul accidentului?

Ne așteptăm să vedem multe reacții diferite. Unii copii și adulți pot fi panicați, confuzi, dezorientați, în stare de șoc, furioși sau incapabili de a simți ceva. Alții pot fi calmi și relaxați și capabili să-și ajute și să-și susțină colegii.

2. Pe cine veți ajuta mai întâi? De ce?

Vom lucra împreună pentru a încerca să-i identificăm pe cei care au cea mai mare nevoie de ajutorul nostru, în primul rând. Acest lucru nu este întotdeauna ușor de făcut într-o situație tulburătoare, dar există lucruri specifice la care trebuie să fim atenți, care sunt indicii clare că cineva are nevoie de ajutor. Un indiciu este dacă o persoană se panichează și manifestă o stare de disconfort fizic, cum ar fi dificultăți de respirație sau senzația că ar fi pe cale să leșine. De asemenea, vom încerca să identificăm orice copil care are suferințe psihologice și care nu are un părinte sau un profesor prin preajmă, cu care să vorbească.

3. Pe cine veți mai contacta pentru a primi mai mult ajutor, dacă este nevoie?

Există pe plan local un spital bun pentru copii, iar la această unitate putem trimite pe oricine are nevoie de tratament medical fizic. Pentru părinți sau alte rude în stare de șoc și durere sufletească, există un grup de sprijin local, care oferă sprijin familiilor afectate în acest fel.

9. Întrebați participanții ce tipuri de servicii de sesizare sunt disponibile în contextele lor și către cine ar îndruma copiii pentru ajutor profesionist suplimentar sau pentru alte servicii. Asigurați-vă că discutați și despre liniile directe locale pentru sesizările privind protecția copilului.
10. Dacă este posibil, furnizați participanților o listă actualizată a informațiilor privind mecanismele de sesizare de la nivel local.

12. Îngrijirea de sine



Pentru a crește gradul de conștientizare cu privire la importanța îngrijirii de sine și a practica o tehnică calmantă, de respirație.



Flipchart și markere


12.1 Îngrijirea de sine înainte de acordarea primului ajutor psihologic și ulterior



1. Începeți activitatea cerându-le participanților să se grupeze în perechi. Cereți-le să discute despre ce cred ei că ar putea considera a fi o dificultate personală în acordarea primului ajutor psihologic persoanelor care au suferințe psihologice.

Exemplele de dificultăți includ:


- A fi afectat(ă) emoțional de suferința altora
 - Sentimentul că nu ați făcut suficient sau nu ați putut rezolva problemele persoanei
 - Regretul că nu ați reușit să ajutați mai mulți oameni (în evenimente la scară largă)
 - Sentimentul de teamă că experiența stresantă vi s-ar putea întâmpla și dumneavoastră.
2. Acum, cereți-le membrilor din fiecare pereche să discute despre cum reacționează ei înșiși în mod obișnuit atunci când se confruntă cu dificultăți în munca lor sau în alte domenii ale vieții.
 3. Cereți-le să dea exemple despre modul în care au făcut față anterior unor asemenea dificultăți sau modul în care le-au făcut față persoanele pe care le cunosc. Întrebați-i dacă au apelat la alte persoane pentru ajutor.
- Printre răspunsuri se numără:
- Discuții despre sentimentele și provocările personale cu o altă persoană
 - Câteva zile libere de la serviciu pentru odihnă
 - Exerciții fizice.
4. Continuați spunând:

 Acordarea primului ajutor psihologic persoanelor care au suferințe psihologice poate fi dificilă atât din punct de vedere fizic, cât și din punct de vedere emoțional pentru persoana care acordă ajutorul. Este greu să vă întâlniți și să vorbiți cu persoane care au suferințe psihologice și chiar dacă le acordați cel mai bun ajutor posibil, se poate să rămâneți cu sentimentul că nu ați făcut suficient. Principiile de acțiune „Privește, Ascultă și Conectează” se aplică și în ceea ce privește îngrijirea de sine, după cum s-a demonstrat în această activitate până în prezent. Ați indicat modurile în care reacționați atunci când vă confrunțați cu dificultăți și vă simțiți copleșiți. Acestea sunt semnele și simptomele pe care le puteți observa vizual (PRIVEȘTE). De asemenea, ați dat exemple de acțiuni pe care le-ați întreprins pentru a gestiona reacțiile pe care le-ați avut – ceea ce arată că v-ați ASCULTAT pe dumneavoastră înșivă. Pentru mulți dintre dumneavoastră, acțiunea pe care ați întreprins-o a implicat CONECTAREA cu altcineva.

A-i ajuta pe alții poate fi o provocare. Ne vom concentra acum pe lucrurile pe care le puteți face pentru a avea grijă de dumneavoastră înșivă, atât înainte de a acorda ajutor, cât și după aceea.

5. Cereți-le participanților să se ridice, să se plimbe prin sală și să discute unii cu alții despre modurile în care cred că pot avea grijă de ei înșiși pentru a se **pregăti** să acorde primul ajutor psihologic persoanelor cu suferințe psihologice. Cereți-le să discute cu participanți diferiți, pentru a afla diverse idei.
6. După câteva minute și după ce ați observat că au avut mai multe conversații, rugați participanții să formeze cu toții un cerc. Cereți-le să vă prezinte câteva dintre ideile discutate. Faceți o listă cu exemplele lor pe un flipchart.
 Puteți include următoarele, dacă nu le menționează participanții:
 - Cunoașterea propriilor limite, adică recunoașterea limitelor expertizei și competenței proprii și cunoașterea momentului în care este necesar să trimiteti pe cineva la ajutor specializat.
 - Auto-calmarea, adică a fi pregătiți mental înainte de a merge să acordați ajutor.
 - Cunoașterea persoanelor cu care veți lucra, dacă sunteți în pereche cu un alt coleg sau într-o echipă, și cunoașterea rolului fiecăruia.
 - Deținerea numărului de telefon al liderului de echipă sau al altei persoane pe care știți că o puteți suna dacă aveți nevoie de ajutor cu sesizarea.
 - Cunoștințe solide despre sistemul și procedurile de sesizare de la nivel local (de exemplu, să știți pe cine să contactați dacă întâlniți un copil care a fost separat de familia sa sau ce trebuie să faceți dacă cineva vă face dezvăluiri despre un incident de violență sexuală sau de violență pe criterii pe gen).
7. După ce toți participanții și-au prezentat ideile, cereți-le să se ridice și să se plimbe din nou, dar de data aceasta să discute despre ceea ce pot face pentru a avea grijă de ei înșiși **după** acordarea primului ajutor psihologic unei persoane.
8. Din nou, după câteva minute și după ce ați observat că au avut mai multe conversații, rugați participanții să formeze cu toții un cerc. Cereți-le să vă prezinte câteva idei despre ce poate face o persoană pentru a avea grijă de sine înșasi după ce a acordat primul ajutor psihologic unei alte persoane. Faceți o listă cu exemplele pe un flipchart.
 Includeți următoarele, dacă nu le menționează participanții:
 - recunoașterea și permiterea reacțiilor, adică să conștientizați schimbările dumneavoastră de dispoziție sau modurile în care ați fost afectat(ă) de acordarea primului ajutor psihologic și să le acceptați ca parte a experienței
 - cunoașterea și recunoașterea semnelor și a simptomelor de stres extrem și de epuizare
 - solicitarea de sprijin dacă este necesar, adică să recunoașteți faptul că aveți nevoie de ajutor din partea altora, de exemplu, să-și aloce puțin timp pentru a discuta cu dumneavoastră despre experiența avută. Subliniați importanța sprijinului din partea familiei, a prietenilor și a colegilor atunci când discutați despre sprijinul din partea altora
 - cunoașterea și practicarea strategiilor de îngrijire de sine.
9. Faceți un exercițiu rapid de brainstorming cu participanții pentru a găsi diferite exemple de strategii de îngrijire de sine, cum ar fi exercițiile fizice, alimentația sănătoasă și odihna suficientă, petrecerea timpului cu prietenii etc.
10. Explicați-le participanților că va urma un exercițiu scurt de respirație, care este util în gestionarea sentimentelor de stres.

12.2 Un exercițiu de respirație

 **Exercițiile de respirație pot provoca uneori reacții emoționale puternice. Fiți conștient(ă) de acest lucru și fiți pregătit(ă) să răspundeți într-o manieră discretă și liniștitoare, astfel încât persoana în cauză să nu fie afectată negativ.**

1. Cereți-le participanților să se așeze într-un cerc sau să stea în picioare cu suficient spațiu în jurul lor, astfel încât să nu atingă pe nimeni altcineva.
2. Cereți-le să stea cu spatele drept dacă sunt așezați și, fie că sunt așezați sau în picioare, să rămână nemișcați timp de 30 de secunde. Ar trebui să se concentreze pe conexiunea dintre picioare și podea sau dintre corp și scaun, în cazul în care sunt așezați. Cereți-le să se concentreze pe ideea de a fi conectat cu solul.
3. Apoi, cereți-le să-și așeze o mână pe burtă și cealaltă pe piept. Cereți-le să se concentreze în liniște asupra respirației lor, dar fără a o modifica. Ar trebui să observe dacă respiră cu pieptul sau cu burta.
4. Cereți-le în mod discret participanților să inspire încet și adânc în burtă și să expire lent pe gură. Repetați acest exercițiu timp de câteva minute.
5. Încheiați activitatea explicându-le participanților că reglarea sau controlul respirației este una dintre cele mai eficiente modalități de a ne calma dacă ne aflăm într-o situație tulburătoare.

13. Încheierea grupului de lucru



Pentru a încheia grupul de lucru cu evaluarea cursului de formare și cu o scurtă reflecție asupra celor învățate de participanți.



Anexa D: Formular de evaluare a cursului de formare

1. Cereți-le participanților să se așeze în formă de cerc.
2. Explicați-le că ați ajuns la sfârșitul celor două zile de formare pe tema „Primul ajutor psihologic pentru copii” și că ați dori feedback cu privire la cursul de formare, pentru a-l putea îmbunătăți pe viitor.
3. Distribuți participanților formularul de evaluare a cursului de formare și cereți-le să-l completeze. După ce și-au terminat toți de completat formularele, colectați-le.
4. Încheiați cursul de formare cerându-le tuturor să se ridice și să spună câteva cuvinte despre cele mai importante lucruri pe care cred că le-au învățat. Adăugați-vă propriile observații și mulțumiți-le tuturor pentru participare.
5. Luați-vă la revedere și informați grupul dacă există opțiunea unor cursuri de formare suplimentară în materie de prim ajutor psihologic.

Anexe



Anexa A: Exerciții de înviore

Mingea capcană

Cereți-le participanților să formeze un cerc, stând în picioare. Cereți-i unui voluntar să stea în picioare în mijlocul cercului (liderul). Acum spuneți-le tuturor celor din cerc să își pună mâinile la spate. Liderul aruncă mingea cuiva uneori, iar alții doar se prefac că o aruncă. Dacă cineva încearcă să prindă mingea atunci când nu este aruncată, ea sau el trebuie să meargă în mijlocul cercului și să devină noul lider.

Prinde-mă de deget

Cereți-le participanților să formeze un cerc împreună cu dumneavoastră, stând în picioare. Acum explicați-le participanților că va urma un mic exercițiu care le va stimula concentrarea și reacțiile rapide. Cereți-le tuturor să își țină ridicat degetul arătător de la mâna dreaptă. Acum, cereți-le tuturor să ridice palma stângă – cereți-le să întoarcă mâna astfel încât palma să fie dreaptă și cu fața în sus. În continuare, cereți-le să își pună cu delicatețe arătătorul drept în palma stângă a persoanei din dreapta lor. Lăsați-i să stea așa preț de câteva secunde, și verificați dacă toată lumea face ceea ce trebuie. Explicați-le că atunci când roștiți

„BRÂNZĂ!” (sau orice alt cuvânt pe care l-ați ales la întâmplare), toți trebuie să încerce să prindă degetul arătător al persoanei din partea stângă, în timp ce încearcă să evite ca degetul lor arătător să fie prins de persoana din partea dreaptă. Încercați acest lucru de câteva ori, pentru a vă asigura că au înțeles cu toții ce trebuie să facă. După ce ați rostit dumneavoastră cuvântul de câteva ori, alegeți un voluntar care să rostească cuvântul ales. Repetați acest exercițiu până când simțiți că toată lumea este învioreată.



Șirul mersului caraghios

Cereți-le participanților să formeze un cerc, stând în picioare. Acum, cereți-le să se întoarcă toți spre dreapta. Facilitatorul rupe cercul astfel încât să existe un început și un sfârșit. Acum spuneți-i primei persoane din linie (șir) să înceapă să meargă. Șirul poate merge oriunde, iar liderul poate să-și schimbe modul în care pășește, poate să scoată sunete, să dea din mâini și așa mai departe, iar ceilalți trebuie să copieze exact aceleași mișcări și sunete. După aproximativ 30 de secunde, lăsați pe altcineva să fie liderul. Continuați să schimbați liderii până când se termină timpul pentru această activitate.

Baloane la înălțime

Dacă aveți mulți participanți la grupul de lucru, împărțiți-i în grupuri de câte aproximativ cinci persoane fiecare. Explicați-le că veți oferi câte un balon fiecărui grup, iar membrii acestuia trebuie să țină balonul în aer. Balonul nu trebuie să atingă podeaua! Oferiți un balon fiecărui grup și spuneți-le să înceapă activitatea. După aproximativ un minut, oferiți-le încă un balon și spuneți-le că trebuie să îl țină și pe acesta în aer. Repetați acest lucru de câteva ori, până când participanții sunt înviorați!

Anexa B: Exemple de orare pentru formare

Iată două exemple de orare pentru cursul de formare pentru modulul 3, care includ pauze, după cum este indicat. Primul exemplu este pentru un curs de formare care durează o zi, iar cel de-al doilea este pentru unul care durează o zi și jumătate. Intervalele orare și structura pot fi adaptate în funcție de nevoile facilitatorilor și ale participanților.

ORAR PENTRU FORMARE 1: CURS DE FORMARE CU DURATA DE O ZI		
Oră	Program de formare	Materiale
08:30 – 09:15	1. Introduction to PFA	O minge Un flipchart pe care este scris programul cursului de formare (sau fotocopii pentru fiecare participant) Foi de hârtie și pixuri Flipchart și markere, bandă adezivă sau piuneze
09:15 – 09:35	2. Ce este primul ajutor psihologic pentru copii?	Fotocopii ale Anexei C. 1. Afirmații despre primul ajutor psihologic (bucăți de hârtie cu câte o singură afirmație) Flipchart-uri cu coli pregătite anterior, pe care sunt liste cu ce este și ce nu este primul ajutor psihologic Coli de hârtie pentru flipchart și markere
09:35 – 09:50	3. Evenimente tulburătoare	Coli de hârtie pentru flipchart, bilețele autoadezive, markere
09:50 – 10:50	4. Reacțiile copiilor la evenimente tulburătoare	Fotocopii ale Anexei C. 2. Dezvoltarea copiilor în funcție de diferitele grupe de vârstă Fotocopii ale Anexei C. 3. Reacțiile copiilor la evenimente tulburătoare
10:50 – 11:05	PAUZĂ	
11:05 – 11:35	5. Identificarea copiilor și tutorilor care au nevoie de primul ajutor psihologic	Flipchart și markere
11:35 – 11:55	6. „Privește, Ascultă, Conectează”	Anexa C. 4. Cartonaje pentru „Privește, Ascultă, Conectează” (faceți trei seturi de cartonaje)
11:55 – 12:55	7. Comunicarea cu copiii	Fotocopii ale Anexei C. 5. Șapte tehnici pentru comunicarea utilă cu copiii care au suferințe psihologice (fișă decupată în secțiuni)
12:55 – 13:55	PRÂNZ	
13:55 – 14:25	8. Demonstrarea principiilor „Privește, Ascultă și Conectează”	Niciunul
14:25 – 14:40	9. Elaborarea studiilor de caz	Fotocopii ale Anexei C. 6. Elaborarea studiilor de caz Foi de hârtie și pixuri Fotocopii ale exemplurilor de caz elaborate de grupuri în sesiunea 9 Fotocopii ale Anexei C. 7. Formular de feedback pentru jocul de rol
14:40 – 14:55	PAUZĂ	

Oră	Program de formare	Materiale
14:55 – 15:55	10. Joc de rol pentru primul ajutor psihologic	Fotocopii ale exemplurilor de caz elaborate de grupuri în sesiunea 9 Anexa C. 7. Formulare de feedback pentru jocul de rol
15:55 – 16:10	PAUZĂ	
16:10 – 17:10	11. Reacții complexe	Flipchart și markere Anexa C. 8. Un scenariu cu întrebări Informații actuale privind mecanismele de sesizare de la nivel local, dacă sunt disponibile
17:10 – 17:55	12. Îngrijirea de sine	Flipchart și markere
17:55 – 18:10	13. Încheierea grupului de lucru	Anexa D: Formular de evaluare a cursului de formare

ORAR PENTRU FORMARE 2: CURS DE FORMARE CU DURATA DE O ZI ȘI JUMĂTATE

Oră	Program de formare	Materiale
PRIMA ZI		
09:00 – 09:45	1. Introduction to PFA	O minge Un flipchart pe care este scris programul cursului de formare (sau fotocopii pentru fiecare participant) Foi de hârtie și pixuri Flipchart și markere, bandă adezivă sau piuneze
09:45 – 10:05	2. Ce este primul ajutor psihologic pentru copii?	Fotocopii ale Anexei C. 1. Afirmații despre primul ajutor psihologic (bucăți de hârtie cu câte o singură afirmație) Flipchart-uri cu coli pregătite anterior, pe care sunt liste cu ce este și ce nu este primul ajutor psihologic Coli de hârtie pentru flipchart și markere
10:05 – 10:20	3. Evenimente tulburătoare	Coli de hârtie pentru flipchart, bilețele autoadezive, markere
10:20 – 10:35	PAUZĂ	15
10:35 – 11:35	4. Reacțiile copiilor la evenimente tulburătoare	Fotocopii ale Anexei C. 2. Dezvoltarea copiilor în funcție de diferitele grupe de vârstă Fotocopii ale Anexei C. 3. Reacțiile copiilor la evenimente tulburătoare
11:35 – 12:05	5. Identificarea copiilor și tutorilor care au nevoie de primul ajutor psihologic	Flipchart și markere
12:05 – 13:05	PRÂNZ	60
13:05 – 13:25	6. „Privește, Ascultă, Conectează”	Anexa C. 4. Cartonașe pentru „Privește, Ascultă, Conectează” (faceți trei seturi de cartonașe)
13:25 – 14:25	7. Comunicarea cu copiii	Fotocopii ale Anexei C. 5. Șapte tehnici pentru comunicarea utilă cu copiii care au suferințe psihologice (fișă decupată în secțiuni)
14:25 – 14:40	PAUZĂ	15
14:40 – 15:10	8. Demonstrarea principiilor „Privește, Ascultă și Conectează”	Niciunul
15:10 – 15:25	9. Elaborarea studiilor de caz	Fotocopii ale Anexei C. 6. Elaborarea studiilor de caz Foi de hârtie și pixuri
15:25 – 15:40	Recapitularea primei zile	Depinde de metodele de recapitulare

Oră	Program de formare	Materiale
ZIUA A DOUA		
09:00 – 09:15	Recapitularea primei zile și introducerea în ziua a doua	Depinde de metodele de recapitulare și de introducere
09:15 – 10:15	10. Joc de rol pentru primul ajutor psihologic	Fotocopii ale exemplurilor de caz elaborate de grupuri în sesiunea 9 Anexa C. 7. Formulare de feedback pentru jocul de rol
10:15 – 10:30	PAUZĂ	15
10:30 – 11:30	11. Reacții complexe	Flipchart și markere Anexa C. 8. Un scenariu cu întrebări Informații actuale privind mecanismele de sesizare de la nivel local, dacă sunt disponibile
11:30 – 11:45	12. Îngrijirea de sine	Flipchart și markere
11:45 – 12:00	13. Încheierea grupului de lucru	Anexa D: Formular de evaluare a cursului de formare

Anexa C: Resurse pentru formare

1. Afirmatii despre primul ajutor psihologic



Imprimați fișa și tăiați-o astfel încât să fie câte o singură afirmație pe o bucată de hârtie, pentru a fi folosite în sesiunea 2. Faceți suficiente fotocopii pentru toți participanții la cursul dumneavoastră de formare. Este posibil ca unele afirmații să se repete.

Primul ajutor psihologic este ceva ce doar profesioniștii fac.

Primul ajutor psihologic încurajează o discuție detaliată despre evenimentul tulburător.

Primul ajutor psihologic înseamnă să le cereți copiilor și tutorilor să analizeze ceea ce li s-a întâmplat.

Primul ajutor psihologic înseamnă protejarea copiilor de orice vătămare.

Primul ajutor psihologic înseamnă să faceți presiuni asupra copiilor și tutorilor, pentru ca aceștia să își împărtășească sentimentele și reacțiile.

Primul ajutor psihologic înseamnă să consolați copiii și tutorii care au suferințe psihologice.

Primul ajutor psihologic înseamnă să sprijiniți copiii și tutorii în satisfacerea nevoilor de bază imediate (alimente, apă, o pătură sau adăpost).

Primul ajutor psihologic înseamnă să îi ascultați pe copii și tutori fără a-i presa să vorbească.

Primul ajutor psihologic înseamnă să faceți presiune asupra copiilor și tutorilor pentru a oferi detalii despre ceea ce s-a întâmplat.

Primul ajutor psihologic înseamnă să acordați sprijin emoțional.

Primul ajutor psihologic înseamnă să evaluați nevoile și îngrijorările.

Primul ajutor psihologic înseamnă să ajutați copiii și tutorii să fie calmi și să se simtă în siguranță.

Primul ajutor psihologic înseamnă consiliere sau terapie profesionistă.

Primul ajutor psihologic înseamnă să ajutați persoanele să acceseze informațiile, serviciile și sprijinul social.



2. Dezvoltarea cognitivă, emoțională și socială a copiilor

Dezvoltarea cognitivă	Dezvoltarea emoțională	Dezvoltarea socială
Sugari și copii mici (0-2 ani)		
<p>Privește fețele cu atenție și urmărește obiectele în mișcare</p> <p>Recunoaște obiecte și persoane familiare de la o anumită distanță</p> <p>Arată spre un obiect sau o imagine atunci când li se spune cum se numește</p> <p>La vârsta de 2 ani, recunoaște numele persoanelor, obiectelor și părților corpului care îi sunt familiare</p> <p>Este capabil să spună mai multe cuvinte simple (până la vârsta de 15-18 luni). La vârsta de 2 ani, începe să se joace jocuri pe care și le imaginează singur</p> <p>Folosește propoziții simple (până la vârsta de 18-24 luni). Repetă cuvinte pe care le aude în conversații.</p>	<p>Bebelușul și tutorele sunt atașați emoțional unul de celălalt</p> <p>Atașament</p> <p>Bebelușul începe să devină anxios atunci când este separat de tutorele său principal, în jurul vârstei de 8 luni</p> <p>Pe parcursul celui de-al doilea an de viață, copilul va oscila între independență și atașament</p> <p>Demonstrează o independență crescută.</p>	<p>Începe să dezvolte un zâmbet social</p> <p>Îi place să se joace cu alte persoane și poate plânge atunci când joaca se oprește</p> <p>Devine mai comunicativ și mai expresiv cu fața și corpul</p> <p>Imită comportamentul celorlalți, în special al adulților și al copiilor mai mari</p> <p>Din ce în ce mai conștient de el/ ea ca individ separat de ceilalți</p> <p>Din ce în ce mai entuziasmat de compania altor copii.</p>
Preșcolari (3-6 ani)		
<p>La vârsta de 3-4 ani rezolvă puzzle-uri din 3-4 piese</p> <p>Înțelege conceptul de două obiecte diferite în funcție de formă și culoare</p> <p>Înțelege conceptele de „la fel” și „diferit”</p> <p>Stăpânește regulile de bază ale gramaticii</p> <p>Vorbește în propoziții de cinci-șase cuvinte. Spune povești</p> <p>Începe să aibă o noțiune mai clară a timpului. Își amintește părți dintr-o poveste</p> <p>Înțelege conceptele de „la fel”/ „diferit”. Se implică în jocuri fanteziste</p> <p>5-6: Poate număra zece sau mai multe obiecte. Numește corect cel puțin patru culori. Înțelege mai bine conceptul de timp. Cunoaște lucrurile folosite în fiecare zi în casă (bani, alimente, aparate).</p>	<p>Manifestă afecțiune față de colegii de joacă familiari. Interesat de experiențe noi</p> <p>Din ce în ce mai inventiv în jocurile fanteziste. Mai independent. Își imaginează că multe imagini necunoscute pot fi „monștri”</p> <p>Se vede pe sine ca pe o persoană întregă, cu corp, minte și sentimente</p> <p>Manifestă mai multă independență și poate chiar să-l viziteze de unul singur pe vecinul de alături.</p>	<p>Imită adulții și colegii de joacă</p> <p>Își poate aștepta rândul la jocuri</p> <p>Înțelege conceptele de „al meu” și „al tău”</p> <p>La vârsta de 5-6 ani: Vrea să le facă pe plac prietenilor. Cooperează cu ceilalți și negociază soluții la conflicte</p> <p>La vârsta de 5-6 ani: Este mai predispus să fie de acord cu regulile</p> <p>Îi place să cânte, să danseze și să interpreteze roluri</p> <p>La vârsta de 5-6 ani: Este mai capabil să distingă fantezia de realitate.</p>

Dezvoltarea cognitivă	Dezvoltarea emoțională	Dezvoltarea socială
Copilăria medie (7-12 ani)		
<p>Îl interesează faptele</p> <p>Începe să înțeleagă perspective alternative și începe să-și folosească logica pentru rezolvarea problemelor</p> <p>Se dezvoltă și raționamentul inductiv în această etapă</p> <p>Copilul poate fi aventuros și inventiv, dar beneficiază de o anumită structură</p> <p>Creșterea perioadei de atenție.</p>	<p>Semnele de stimă de sine scăzută sau ridicată devin mai clare</p> <p>Dobândește treptat control emoțional.</p>	<p>Identitatea de grup devine treptat mai importantă</p> <p>Îi este teamă de excluderea socială</p> <p>Înțelege normele culturale și sociale.</p>
Adolescența (13-18 ani)		
<p>Se dezvoltă gândirea abstractă și logică, iar tinerii sunt capabili să utilizeze raționamentul deductiv.</p>	<p>Începe să vadă viitorul și se poate simți atât entuziasmat, cât și neliniștit în legătură cu acesta</p> <p>Conflictele puternice cu părinții scad, de obicei, în jurul vârstei adulte, dar schimbările de dispoziție și de comportament fac adesea parte din acest proces.</p>	<p>Se identifică puternic cu eroii și modelele de urmat</p> <p>Este ceva obișnuit ca adolescenții mai tineri să creadă că nu li se poate întâmpla nimic rău. Este mai predispus să aibă un comportament riscant.</p>

3. Reacțiile copiilor la evenimente tulburătoare

SEMNE FRECVENTE DE SUFERINȚĂ PSIHOSOCIALĂ LA TOATE GRUPELE DE VÂRSTĂ:

Teama că evenimentul dureros se va întâmpla din nou
 Îngrijorarea că cei dragi vor fi răniți și teama de separare
 Reacția la distrugere
 Tulburări de somn
 Schimbări de dispoziție

SEMNE FRECVENTE DE SUFERINȚĂ LA COPIII CU VÂRSTA CUPRINSĂ ÎNTRE 0 ȘI 2 ANI:

Este posibil să fie prea atașat de tutori
 Regresie la comportament mai infantil
 Modificări ale somnului și alimentației
 Plâns și iritabilitate
 Speriat de lucruri de care nu îi era teamă înainte
 Hiperactivitate
 Modificări ale activității/ modelelor de joc
 Un comportament mai ostil și mai dificil decât înainte sau excesiv de cooperant
 Foarte sensibil la reacțiile altor persoane.

SEMNE FRECVENTE DE SUFERINȚĂ LA COPIII CU VÂRSTA CUPRINSĂ ÎNTRE 3 ȘI 6 ANI:

Începe să fie prea atașat de părinți sau de alți adulți
 Regresie la un comportament mai infantil, precum suptul degetului
 Nu mai vorbește
 Devine inactiv sau hiperactiv
 Nu se mai joacă, sau începe să joace jocuri repetitive
 Este anxios și se teme că se vor întâmpla lucruri rele
 Are tulburări de somn, inclusiv coșmaruri
 Modificări ale alimentației
 Devine confuz cu ușurință
 Nu se poate concentra bine
 Uneori, își asumă roluri de adult
 Manifestă iritabilitate.

SEMNE FRECVENTE DE SUFERINȚĂ LA COPIII CU VÂRSTA CUPRINSĂ ÎNTRE 7 ȘI 12 ANI:

Modificarea nivelului de activitate fizică
 Sentimente și comportament confuze
 Retragerea de la contactul social
 Vorbește despre eveniment într-un mod repetitiv
 Manifestă reticență în a merge la școală
 Simte și exprimă teamă
 Experimentează un impact negativ asupra memoriei, concentrării și atenției
 Are tulburări de somn și de apetit
 Manifestă agresivitate, iritabilitate sau agitație.

SEMNE FRECVENTE DE SUFERINȚĂ LA COPIII CU VÂRSTA CUPRINSĂ ÎNTRE 13 ȘI 18 ANI:

Simte durere sufletească intensă
 Se simte stânjenit sau vinovat și rușinat că nu a putut să-i ajute pe cei care au fost răniți
 Manifestă îngrijorări excesive față de alte persoane afectate
 Poate deveni egocentric și se poate compătimi pe sine însuși
 Experimentează schimbări în relațiile interpersonale
 Se intensifică atitudinea de asumare a riscurilor, comportamentul auto-distructiv și evaziv sau manifestarea agresivității
 Își schimbă radical viziunea asupra lumii
 Are un sentiment de deznădejde față de prezent și de viitor
 Devine sfidător față de autorități și față de tutori
 Începe să se bazeze mai mult pe colegi pentru socializare.

4. Cartonaje pentru „Privește, Ascultă, Conectează”

Notă pentru facilitator: Imprimați trei seturi de cartonaje, câte unul pentru fiecare grup

Aflați informații despre ce s-a întâmplat și ce se întâmplă	Abordați copilul sau părintele	Ajutați persoanele afectate să aibă acces la informații
Aflați cine are nevoie de ajutor	Prezentați-vă	Stabiliți legătura cu persoanele dragi și sprijinul social
Evaluați riscurile de siguranță și securitate	Acordați atenție și ascultați în mod activ	Ajutați persoanele să rezolve problemele practice
Evaluați leziunile fizice	Acceptați și validați reacțiile și emoțiile copilului	Ajutați persoanele să acceseze servicii și alte ajutoare
Evaluați nevoile de bază imediate, practice și de protecție	Calmați copilul sau părintele	Aflați cu cine este copilul sau dacă acesta este singur
Observați reacțiile emoționale	Întrebați despre nevoile și îngrijorările copilului, adresând întrebări potrivite vârstei	Ajutați la găsirea de soluții pentru nevoi și probleme

5. Șapte tehnici pentru o comunicare utilă cu copiii care au suferințe psihologice



Notă pentru facilitator: Imprimați fișa și decupați fiecare dintre cele șapte secțiuni, astfel încât să puteți distribui câte o tehnică de comunicare fiecărui grup.



ABILITĂȚI UTILE PENTRU COMUNICAREA CU COPIII

1. Contactul inițial: prezentarea dumneavoastră

Începeți întotdeauna prin a explica cine sunteți și ce faceți acolo.

De exemplu, spuneți-le:

- Cum vă cheamă.
- Pentru cine lucrați.
- De ce sunteți acolo.

Vorbiți cu blândețe, rar și cu calm. Încercați să vă așezați lângă persoana respectivă sau să vă aplecați pentru a vorbi cu părintele sau copilul, astfel încât să vă aflați la același nivel. Dacă acest lucru este adecvat în cultura dumneavoastră, mențineți contactul vizual sau fizic, cum ar fi să țineți de mână părintele sau copilul sau să vă puneți brațul în jurul persoanei sau pe umărul acesteia.

Chiar dacă copilul știe cine sunteți, acest lucru nu înseamnă că vă cunoaște rolul sau responsabilitatea într-o anumită situație. Prin urmare, este important să îi clarificați care este rolul dumneavoastră, de exemplu: „Când are loc o întâmplare dificilă ca aceasta, rolul meu este să vorbesc cu copiii din tabără pentru a vedea dacă pot ajuta pe cineva, deoarece este o situație dificilă.”



ABILITĂȚI UTILE PENTRU COMUNICAREA CU COPIII

2. Adunați informații (adresați întrebări de clarificare)

Folosiți întrebări deschise pentru a înțelege mai bine situația. Întrebările deschise sunt întrebări la care, în mod normal, nu se poate răspunde cu „da” sau cu „nu”. Ele încep adesea cu pronumele „când”, „unde”, „ce” și „cine”.

Copiii sunt încurajați să își spună povestea cu cuvintele lor și din perspectiva lor. De exemplu, spuneți: „Unde erai când s-a întâmplat?” sau „Cum se face că nu ai mâncat nimic astăzi?”

Exemple de întrebări clarificatoare sunt: „Mă interesează să aflu mai multe despre ce părere ai în legătură cu...” și „Spui că ...?” sau „Vrei să spui...?”

Astfel de întrebări sunt utile în situațiile în care povestea copilului pare incoerentă. Acestea pot clarifica ce s-a întâmplat și vă pot oferi informații despre sentimentele și gândurile lor.

Aveți grijă să nu insistați (insistați) atunci când adresați întrebări. În situații de criză, nu uitați că sunteți acolo pentru a ajuta la reducerea suferinței, nu pentru a cere detalii despre ce s-a întâmplat cu copilul sau cu adultul. Insistarea, care înseamnă să cereți mai multe detalii, poate face rău unei persoane aflate în faza inițială de după un eveniment stresant. În schimb, exersați-vă abilitățile de ascultare și concentrați-vă asupra nevoilor de bază pe care copilul sau adultul le exprimă în astfel de circumstanțe.

ABILITĂȚI UTILE PENTRU COMUNICAREA CU COPIII

3. Ascultare activă

Ascultarea activă înseamnă mai mult decât doar să auziți ce spune cineva. Aceasta implică abilități verbale și nonverbale.

Abilități de ascultare nonverbale

Ascultarea nonverbală este demonstrată prin limbajul corpului, contactul vizual, spațiul dintre o persoană și cealaltă, poziționarea corpului, concentrarea asupra celeilalte persoane și, dacă este adecvat, prin atingere, pentru a stabili o legătură. Prin abilitățile nonverbale arătați că ascultați și vă concentrați asupra a ceea ce spune copilul. Ignorați orice distragere a atenției. Găsiți-vă un loc cât mai liniștit și închideți telefonul mobil sau puneți-l pe modul silențios. Nu vorbiți mult – doar ascultați. Păstrați liniștea și lăsați copilul să vorbească fără întreruperi.

Fiți conștient(ă) de propriul limbaj corporal și de limbajul corporal adecvat în contextul cultural. Faceți contact vizual, dacă acest lucru este adecvat, în conformitate cu practicile culturale. Așezați-vă sau stați în picioare într-o poziție care vă pune la același nivel cu copilul. Fiți conștient(ă) de spațiul personal al copilului, în funcție de vârstă, sex și context. Poate fi necesar să vă așezați într-un anumit unghi față de copil, pentru a evita să fiți complet față în față cu el, deoarece acest lucru poate părea intimidant uneori.

Dacă lucrați cu un traducător, asigurați-vă că și acesta este conștient de aceste abilități nonverbale.

Abilități de ascultare verbale

Aspectele verbale ale ascultării active constau în adresarea de întrebări pentru a îmbunătăți înțelegerea situației; în parafrizarea și rezumarea a ceea ce a spus persoana în propriile cuvinte (pentru a confirma înțelegerea) și în a fi încurajator și acordând sprijin

Adresarea de întrebări pentru a clarifica situația este o parte esențială a ascultării active, deoarece îi permite celui care acordă ajutor să înțeleagă mai bine ce s-a întâmplat și de ce are nevoie copilul sau tutorele. Este important ca atunci când adresați întrebări să nu judecați și să nu fiți indiscreți, ci să adresați întrebări sensibile și respectuoase față de experiențele copilului sau ale tutorilor.

A parafraza înseamnă să repetați cuvintele cheie pe care le spune copilul sau tutorele. Acționați ca o oglindă – nu într-un mod mecanic sau ca un papagal, ci folosind același tip de limbaj pe care îl folosește și copilul. Acest lucru îi arată copilului că îl ascultați și că vă concentrați asupra informațiilor pe care vi le oferă. De asemenea, vă oferă posibilitatea de a verifica dacă ați înțeles corect informațiile.

A *parafraza* mai înseamnă și să repetați ce a spus un copil sau un tutore, dar cu cuvinte diferite. Este important să descrieți sau să reflectați ceea ce ați auzit, mai degrabă decât să interpretați acest lucru. Pentru a reflecta o descriere a unui sentiment, puteți spune: „Sună de parcă această experiență te-a făcut să te simți furios. Așa este?” Oferiți-i copilului întotdeauna șansa să se corecteze, dacă este nevoie. Spuneți, de exemplu, „Ce am înțeles eu este...” și „Am înțeles bine?”

Din când în când, reflectați și rezumați ceea ce v-a spus copilul până acum în cadrul conversației. Acest lucru arată că ați ascultat și că încercați să înțelegeți. În plus, verificați dacă ați înțeles corect informațiile. Dezvoltarea acestei înțelegeri îl poate ajuta pe copil să se pregătească pentru a face planuri. De exemplu, puteți spune: „Pot să îți spun ce mi-ai povestit, ca să mă asigur că am înțeles tot ce mi-ai spus?”

Ascultarea activă include și încurajarea. Transmiteți căldură și sentimente pozitive atât prin comunicarea verbală, cât și prin cea nonverbală. Acest lucru ajută la crearea unei deschideri și a unui sentiment de siguranță, ceea ce este crucial atunci când doriți să obțineți încredere. În anumite circumstanțe, atingerea fizică poate contribui la un sentiment de încurajare. Cu toate acestea, în multe culturi sau contexte este nepotrivit să îmbrățișați un copil necunoscut (nu uitați că nu cunoașteți trecutul copilului). În schimb, vă puteți arăta empatia spunând, de exemplu, „Îmi pare foarte rău să aud asta” sau „Voi rămâne cu tine până când vom găsi mai mult ajutor.”

ABILITĂȚI UTILE PENTRU COMUNICAREA CU COPIII

4. Normalizarea

Normalizarea și generalizarea sunt tehnici de comunicare care, de obicei, funcționează bine atât cu copiii, cât și cu adulții. Copiii aflați în suferință pot fi confuzi în legătură cu propriile reacții și sentimente și este posibil să nu le împărtășească nimănui.

Normalizarea înseamnă să asigurați un copil că reacțiile sale sunt normale. Copilul ar trebui să știe că reacțiile sale sunt de înțeles și că ele nu înseamnă că este ceva în neregulă cu el sau ea.

Normalizarea îl poate ajuta pe copil să-și reducă impresia că lumea s-a întors cu susul în jos și să-i dea speranța că lucrurile pot reveni la normal. Acceptați și sprijiniți toate emoțiile pe care este posibil să le exprime sau să le manifeste un copil. De exemplu, puteți spune: „Văd că îți este frică. Multor copii le este frică. Este un lucru obișnuit după astfel de experiențe.”

Unii copii reacționează fizic la experiențele tulburătoare. Dacă se întâmplă acest lucru, îi puteți explica, „Este ceva obișnuit să reacționeze corpul tău atunci când ți se întâmplă ceva înspăimântător. De exemplu, inima poate să înceapă să îți bată mai tare, îți poți simți gura uscată sau mâinile și picioarele amorțite. Poți să simți dureri. Te mai poți simți obosit(ă) sau furios(ă).” Copilul se poate simți mai puțin îngrijorat, dacă el sau ea înțelege că reacțiile corpului său sunt normale.



ABILITĂȚI UTILE PENTRU COMUNICAREA CU COPIII

5. Generalizarea

Generalizarea este legată de normalizare. Scopul generalizării este de a-l ajuta pe copil să realizeze că mulți alți copii împărtășesc aceleași sentimente și reacții. Acest lucru ajută la reducerea sentimentului de izolare și îi poate oferi speranță. Puteți, de exemplu, să spuneți: „Cunosc mulți băieți și multe fete care simt ce simți și tu. Unii sunt de vârsta ta, unii mai mari. Mai cunosc și niște copii care se simt mult mai bine acum pentru că, adesea, sentimentele se schimbă în timp”.

Ca alternativă, puteți spune: „Știu o fată care este mult mai bine acum, după ce a vorbit cu mama ei despre ce o supăra” sau „Mulți băieți și fete se simt așa cum te simți și tu atunci când trec prin ce ai trecut tu. Reacțiile tale sunt foarte asemănătoare cu ale altora aflați în aceeași situație.”

ABILITĂȚI UTILE PENTRU COMUNICAREA CU COPIII

6. Triangulația

Uneori copiii, în special cei mai mici, consideră că este foarte intimidant și înfricoșător să vorbească cu străinii. Dacă un copil nu dorește să vă vorbească direct, vorbiți cu el prin intermediul unei alte persoane sau folosind o jucărie sau alte obiecte pe care le considerați potrivite (de exemplu, folosind o fotografie, un copac sau un personaj dintr-o carte). Acest lucru se numește triangulație, deoarece o a treia persoană sau un al treilea obiect devine parte din conversație, iar dumneavoastră trei formați un triunghi. Acesta este un mod neprimejdios de a comunica cu copiii care nu au încă încredere în dumneavoastră.

Și atunci când folosiți triangulația trebuie să vă raportați în primul rând la copil pentru a-l face să simtă că vă concentrați asupra lui. De exemplu, dacă întrebați un copil câți ani are, iar el sau ea nu răspunde, ați putea să spuneți, „O pot întreba pe mama ta?” Dacă copilul dă din cap aprobator, întrebați adultul.

Confirmați că încă vă concentrați asupra copilului, uitându-vă la el din nou și spunând: „A, ai cinci ani?” În cele din urmă, chiar și cel mai timid copil începe de obicei să vorbească, dacă se simte în siguranță și este puțin distras de la emoțiile sale.

În cazul în care copilul nu este cu părinții sau tutorii săi, puteți folosi o jucărie, cum ar fi o păpușă sau un ursuleț de pluș, pentru triangulație. Puteți spune: „Ursulețul tău pare obosit, cred că a mers mult astăzi. Poate ar vrea să bea niște apă. Ai vrea și tu să bei niște apă?”



ABILITĂȚI UTILE PENTRU COMUNICAREA CU COPIII

7. Calmarea

Calmarea este unul din scopurile cheie ale primului ajutor psihologic. Atunci când copiii și părinții sau tutorii lor suferă, unul dintre primele lucruri pe care le veți face este să îi calmați.

Există diverse moduri prin care puteți face acest lucru, care implică atât ceea CE spuneți, cât și CUM o spuneți:

Folosiți o voce scăzută, calmă, liniștitoare și un limbaj corporal neprimejdios. Dacă copilul sau părintele intră în panică sau pare dezorientat, încercați să îl încurajați să se concentreze asupra lucrurilor plăcute din mediul apropiat. De exemplu, încercați să îi îndreptați atenția către ceva ce vedeți sau auziți – cu un părinte ați putea să discutați despre un sunet sau un obiect din împrejurimi. Ajutați părintele sau copilul să-și reducă sentimentul de panică sau de anxietate, cerându-i să se concentreze asupra respirației sale și încurajându-l să respire adânc și rar.

Dacă un copil reacționează negativ, de exemplu cu agresivitate, puteți încerca să calmați situația, să îi validați emoțiile și să îl încurajați să facă față sentimentului într-un mod diferit. Explicați-i copilului că îi înțelegeți furia, dar spuneți-i și că nu îi va fi de ajutor dacă își manifestă aceste sentimente. De exemplu, puteți detensiona un potențial conflict, spunând, „Este în regulă să fii furios, dar, te rog, nu îi lovi pe ceilalți atunci când ești furios. Sunt aici să am grijă de tine și să vă țin în siguranță pe tine și pe prietenii tăi.”

O altă modalitate de calmare este să păstrați tăcerea și să îi oferiți copilului sau tutorelui timp pentru a se liniși. Este bine să le acordați persoanelor puțin timp după ce au trecut printr-o experiență tulburătoare, pentru a sta nemișcate și în tăcere.

6. Elaborarea studiilor de caz

Creat de GRUPUL nr. _____

Descrieți pe scurt evenimentul dureros: _____

Gândiți-vă la un nume pentru un copil afectat de eveniment: _____

Gândiți-vă la un nume pentru un tutore afectat de eveniment: _____

Oferiți niște informații personale despre copil și despre tutore: (de ex: gen, vârstă, stare civilă, etc):

Copil: _____

Tutore: _____

Gândiți-vă la un context: (de ex: context, momentul zilei, situația privată sau publică, alții din jur? etc.)

Enumerați două reacții pe care le poate avea copilul:

1. _____

2. _____

Enumerați două reacții pe care le poate avea tutorele:

1. _____

2. _____

7. Formulare de feedback pentru jocul de rol

Numele participantului observat: _____

FORMULAR DE FEEDBACK		
Principiul de acțiune și acțiunile	Nivelul de realizare*	Observații și exemple Ce a mers bine? Ce ar putea fi îmbunătățit?
PRIVEȘTE se referă la faptul că persoana care a acordat ajutor:		
a căutat informații despre ceea ce se întâmplase și se întâmpla		
s-a informat cu cine era copilul sau dacă acesta era singur		
a identificat riscuri cu privire la siguranță și securitate		
verifică dacă sunt leziuni fizice		
identifică nevoile de bază imediate, practice și de protecție		
a observat reacțiile emoționale		
ASCULTĂ se referă la modul în care persoana care a acordat ajutor:		
a abordat copilul și dacă s-a prezentat într-un mod adecvat		
a calmat copilul (și tutorele)		
a acordat atenție și a ascultat în mod activ		
a acceptat reacțiile și sentimentele copilului și ale tutorelui		
a întrebat despre nevoi și îngrijorări, adresând întrebări potrivite vârstei		
a ajutat persoana sau persoanele aflate în suferință să găsească soluții pentru problemă și pentru nevoile sale lor imediate		
CONECTEAZĂ se referă la faptul că cel care a acordat ajutor a:		
evaluat nevoile copilului, împreună cu acesta, dacă a fost posibil		
ajutat copilul să acceseze protecția și serviciile care îi sunt necesare pentru nevoile de bază		
găsit soluții pentru nevoile și problemele imediate ale copilului		
rezolvat problemele practice		
stabilit legătura cu persoanele dragi și sprijinul social		
accesat servicii și alte tipuri de ajutor		

* Nivelul de realizare: 2: Realizat bine, 1: Realizat în mod adecvat; 0: Nerealizat

8. Un scenariu cu întrebări

Scenariul

Un autobuz, care transporta copiii și profesorii înapoi la școală după o excursie, a avut un accident grav foarte aproape destinație, unde așteptau directorul, părinții și familiile. Un profesor din autobuz a contactat directorul pentru a-l informa despre accident. Doi copii și un profesor au murit, iar ceilalți sunt răniți grav. Când directorul a dat vestea părinților care așteptau, aceștia au intrat în panică și s-au urcat în mașini, pentru a merge cât mai repede la locul accidentului. Ați fost chemat(ă) să pregătiți o echipă care să meargă la locul accidentului, pentru a acorda primul ajutor psihologic copiilor, părinților lor și altor tutori.

Întrebări

1. Ce reacții vă așteptați să vedeți la locul accidentului?

2. Pe cine veți ajuta mai întâi? De ce?

3. Pe cine veți mai contacta pentru a primi mai mult ajutor, dacă este nevoie?

Anexa D: Formular de evaluare a cursului de formare

EVALUAREA CURSULUI DE FORMARE ÎN PRIMUL AJUTOR PSIHOLOGIC PENTRU COPII					
	Foarte prost	Prost	Mediu	Bun	Excelent
1. În general, cum ați evalua conținutul cursului de formare?					
Observații:					
2. Observații generale: Vă rugăm să indicați cât de mult sunteți de acord cu următoarele afirmații:	Dezacord total	Dezacord	Acord	Acord total	
2.1 Conținutul a fost interesant și captivant					
2.2 Cursul de formare a îndeplinit obiectivele de formare					
3. Cunoștințe și abilități: Vă rugăm să indicați cât de mult sunteți de acord cu următoarele afirmații:					
3.1 Știu mai multe despre reacțiile copiilor la evenimentele tulburătoare.					
3.2 Știu ce este și ce nu este primul ajutor psihologic.					
3.3 Înțeleg cele trei principii de acțiune „Privește, Ascultă și Conectează” în relație cu copiii.					
3.4 Am practicat acordarea primului ajutor psihologic unui copil și unui tutore care aveau suferințe psihologice.					
3.5. Am luat în considerare reacțiile și situațiile complexe.					
3.6 Înțeleg importanța îngrijirii de sine atunci când îi ajut pe alții.					
4. Următoarele mi-au ajutat înțelegerea:					
4.1 Discuții plenare (cu participarea tuturor membrilor)					
4.2 Prezentări PowerPoint					
4.3 Exerciții de grup					
4.4 Jocuri de rol					
5. Facilitatorul					
5.1 Facilitatorul cunoștea bine subiectul.					
5.2 Facilitatorul a prezentat conținutul într-o manieră clară și logică.					
5.3 Facilitatorul a avut abilități bune de facilitare.					
6. Părerea despre cursul de formare în general					
6.1 Am înțeles mai bine primul ajutor psihologic pentru copii.					
6.2 Mediul de învățare a fost sigur și incluziv.					
6.3 Durata generală a cursului a fost adecvată.					
7. Ce a mers bine în timpul cursului de formare?					
8. Ce nu a mers bine în timpul cursului de formare?					