

Тренинг по оказанию Первой психологической помощи

Для обществ Красного Креста и Красного Полумесяца



МОДУЛЬ 2

Базовая ППП

Psychosocial Centre



International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies

**Тренинг по оказанию Первой психологической помощи для обществ Красного Креста и Красного Полумесяца.
Модуль 2. Базовая ППП**

**Международная федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца
Справочный центр по психосоциальной поддержке**

ул. Блегдамсвей 27

DK-2100 Копенгаген

Дания

Телефон: +45 35 25 92 00

E-mail: psychosocial.centre@ifrc.org Веб-сайт: www.pscentre.org

Facebook: www.facebook.com/Psychosocial.Center Twitter: @IFRC_PS_Centre

Руководство по первой психологической помощи для обществ Красного Креста и Красного Полумесяца было разработано Информационным центром по психосоциальной поддержке при МФКК.

Руководство состоит из:

- *Руководство по оказанию первой психологической помощи (ППП) для обществ Красного Креста и Красного Полумесяца*
 - *Краткое введение в психологическую скорую помощь для обществ Красного Креста и Красного Полумесяца*
 - *Тренинг по оказанию первой психологической помощи для обществ Красного Креста и Красного Полумесяца:*
 - *Модуль 1. Введение в ППП (от 4 до 5 часов)*
 - *Модуль 2. Базовая ППП (от 8 до 9 часов)*
 - *Модуль 3. ППП для детей (от 8 до 9 часов)*
 - *Модуль 4: ППП в группах — Поддержка команд (21 час — три дня)*
-

Главные редакторы: Луис Винтер-Ларсен и Нана Видеманн

Автор: Пернилле Хансен

Дополнительная поддержка: Венди Эйгер, Луиза Юуль Хансен, Метте Мунк

Рецензенты: Венди Эйгер, Эа Сузанна Акаша, Сесилия Алессандри, Элиза Ченг, Зиди Фиьерг, Фердинанд Гароф, Луиза Юуль Хансен, Сара Харрисон, Сара Хедрениус, Ельфа Догг С. Ляйфдоттир, Морин Муни, Стивен Регель, Гурвиндер Сингх.

Мы благодарны Гонконгскому филиалу Красного Креста Китайского общества Красного Креста за его щедрую поддержку в организации пилотных тренингов, а также за их вклад и отзывы о тренингах и в письменных материалах. Мы также хотели бы поблагодарить участников пилотного тренинга по *Модулю 4: ППП в группах — поддержка команд* в Копенгагене, в октябре 2018 года.

Мы хотели бы поблагодарить Исландский Красный Крест и DANIDA за финансирование и поддержку в разработке этих материалов.

Производство: Пернилле Хансен

Дизайн: Майкл Моссфин/Парамедия(Paramedia)/12007

Фото на обложке: Общество Красного Креста Мьянмара / МФКК

ISBN: 978-87-92490-56-8

Пожалуйста, обратитесь в Справочный центр по психосоциальной поддержке при МФКК, если вы хотите перевести или адаптировать какую-либо часть Руководства по первой психологической помощи для обществ Красного Креста и Красного Полумесяца. Мы приветствуем ваши комментарии, предложения и отзывы по адресу: psychosocial.centre@ifrc.org

Справочный центр МФКК по психосоциальной поддержке организован и поддерживается Датским Красным Крестом.

© Международный центр психосоциальной поддержки Международной федерации обществ Красного Креста и Красного Полумесяца 2018

Psychosocial Centre



International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies



MINISTRY OF
FOREIGN AFFAIRS
OF DENMARK
Danida

Содержание

Введение	4
Введение	5
Как использовать это руководство	6
Подготовка к тренингу.....	6
Место проведения	6
Подготовка помещения	6
Материалы.....	7
Другое	7
Программа тренинга	7

Программа тренинга	8
Программа тренинга.....	9
Сессии тренинга.....	10
1. Введение	10
2. Что такое ППП?.....	13
3. Кризисные события	14
4. Реакции на кризисные события.....	15
5. Разработка примеров.....	17
6. «Смотреть, слушать, направлять»	18
7. Ролевая игра по ППП	24
8. Сложные ситуации и реакции.....	26
9. Забота о себе.....	30
10. Закрытие тренинга.....	32

Приложения	33
Приложение А: Энерджайзеры	34
Приложение В: Примеры расписания тренингов	35
Приложение С: Ресурсы для тренинга	37
1. Карточки «Смотреть, слушать, направлять»	37
2. Разработка практических примеров	39
3. Определение реакций: Практический пример с вопросами	40
4. Форма обратной связи по ролевым играм.....	41
5. Два сценария с вопросами.....	42
Приложение D: Форма оценки тренинга.....	44

Введение

ДЖО КРОПТ/МФОНКИПТ



Введение

Тренинг знакомит участников с принципами оказания базовой психологической помощи (ППП). Мероприятия занимают от восьми до девяти часов и могут выполняться в течение одного длинного дня ИЛИ в течение полутора дней. Тренинг включает в себя темы по управлению сложными ситуациями и реакциями и помогает людям, оказывающим помощь в заботе о себе. Он подходит для всех психосоциальных работников, волонтеров и других лиц, оказывающих непосредственную помощь и поддержку людям, переживающим кризисную ситуацию. Он направлен на то, чтобы дать возможность участникам:

- узнать больше о реакции на дистресс
- знать, чем является первая психологическая помощь, а чем нет
- понять три принципа действия «смотреть», «слушать и «направлять»
- попрактиковаться в оказании ППП человеку, переживающему кризисную ситуацию
- рассмотреть сложные реакции и ситуации
- осознать важность заботы о себе, помогая другим.

Этот учебный модуль является одним из четырех по оказанию психологической помощи, которые сопровождают набор материалов по ППП. К ним относятся вводная книга под названием Руководство по оказанию первой психологической помощи для обществ Красного Креста и Красного Полумесяца и небольшая брошюра Краткое введение в первую психологическую помощь для обществ Красного Креста и Красного Полумесяца.

Четыре учебных модуля:

МОДУЛИ ОБУЧЕНИЯ				
	1: Введение в ППП	2: Базовая ППП	3: ППП детям	4: ППП в группах — поддержка команд
Продолжительность	4–5 часов	8,5 часов	8,5 часов	21 час (три дня)
Для кого предназначен тренинговый модуль?	Все сотрудники и волонтеры Международного Движения Красного Креста и Красного Полумесяца	Сотрудники и волонтеры, обладающие некоторыми предварительными знаниями и опытом оказания психосоциальной поддержки	Сотрудники и волонтеры, чья работа предполагает взаимодействие с детьми и их опекунами	Сотрудники и волонтеры, ответственные за заботу и поддержку персонала и волонтеров
О чем тренинговый модуль?	Тренинг знакомит участников с основами первой психологической помощи (ППП)	Тренинг знакомит с базовыми навыками оказания первой психологической помощи, описывает распространённые кризисные ситуации, с которыми сталкиваются взрослые, их типичные реакции, а также предлагает эффективные подходы к реагированию для лиц, оказывающих помощь.	Основное внимание уделяется реакциям детей на стрессовые ситуации и общению с детьми, их родителями и опекунами.	Тренинг предназначен для обучения основам оказания первой психологической помощи группам людей, совместно пережившим тяжёлое событие, включая команды сотрудников и волонтеров Красного Креста и Красного Полумесяца.

Каждый учебный модуль не зависит друг от друга, кроме модуля 4: ППП в группах — Поддержка команд, который требует предварительного участия в Модуле 2: Базовая ППП.

Как использовать руководство

Данный модуль содержит программу тренинга по базовым навыкам оказания первой психологической помощи продолжительностью до 8,5 часов. В рамках обучения используются разнообразные методы, включая презентации, активные обсуждения, ролевые игры, а также групповые и индивидуальные упражнения.

Адаптация тренинга к потребностям участников проводится по усмотрению ведущего. Это может означать, например, адаптацию программы тренинга («когда»), или некоторых из предложенных методов обучения для различных видов деятельности («как»). Тем не менее мы рекомендуем вам использовать различные методы, чтобы донести информацию до всех учеников и сделать процесс обучения вовлеченным и интересным. Мы особенно рекомендуем вам использовать более активные формы обучения, такие как ролевые игры, поскольку они способствуют более эффективному обучению.

В руководстве используются следующие обозначения:

Знак	Значение знака
	Для деятельности нужно время
	Цель деятельности
	Необходимы материалы
	Слова фасилитатора
	Примечание для фасилитатора
	Презентация PowerPoint

Подготовка к тренингу

Хорошая подготовка играет ключевую роль в успешном проведении тренинга. Ниже представлен контрольный список важных аспектов, которые следует учитывать на этапе подготовки.

Место проведения

- Доступ к месту проведения, включая близлежащие остановки общественного транспорта, парковку, туалеты и т. д.
- Подходящая температура и освещение в помещении с возможностью затемнения для использования проектора или экрана.

Подготовка помещения

- Подумайте, как обустроить помещение так, чтобы всем было комфортно, и участники могли свободно участвовать в тренинге.
- Убедитесь, что имеется достаточно места для проведения нескольких ролевых игр одновременно (например, для небольших групп участников) или дополнительных помещений.
- Разместите часы на видном для всех месте.

Материалы

- Печатные копии учебных материалов и пособий
- Ручки или карандаши
- Доска или флипчарты с подставкой
- Маркеры
- Компьютер и проектор, если используются слайды и видео в формате Power Point.

Другое

- Планируйте закуски, воду, чай, кофе и еду, если они предоставляются.
- Подумайте, нужен ли вам со-ведущий, помощник или кто-то еще, чтобы помочь с контролем времени, организацией приема пищи или записью ключевых моментов из дискуссионных групп на доске или флипчарте.
- Тренерские навыки (навыки фасилитации) плюс эффективная коммуникация между ведущим и со-ведущим помогают участникам в обучении.

Программа тренинга

В предлагаемой программе тренинга перечислены все обучающие активности текущего модуля с указанием необходимых материалов и времени их проведения. Программа не охватывает перерывы, приёмы пищи, упражнения для активизации (энерджайзеры) и аналогичные элементы. Составьте собственное расписание, адаптированное под местные условия и потребности участников. Примеры энерджайзеров приведены в Приложении А, а два примера расписания — в Приложении В.



Проведение ролевой игры

Существует два типа ролевой игры. Первая — это «демонстрационная ролевая игра», в которой сами ведущие выступают в роли лиц, оказывающих ППП человеку, находящемуся в состоянии сильного стресса. Второй — это «активная ролевая игра», когда участники практикуются в оказании ППП. Попробуйте использовать оба типа ролевой игры.

Демонстрационные ролевые игры: может быть полезно продемонстрировать ролевую игру дважды, используя один и тот же пример. В первый раз вы можете показать менее эффективное использование навыков ППП и распространенные ошибки при оказании ППП, а во второй раз — оптимальное использование навыков ППП. Это может помочь участникам научиться, что делать и чего избегать при оказании ППП.

Примеры сценариев для использования в активной ролевой игре приведены в Приложении С. Они содержат основную информацию о человеке/людях в состоянии сильного стресса, но не являются предписывающими, то есть не содержат конкретных указаний о том, как участник реагирует или отвечает. Адаптируйте сценарии в соответствии с культурным и социальным контекстом, в котором вы работаете.

Инструкции для активной ролевой игры: попросите участников представить, что они переживают описанную в примерах ситуацию и испытывают соответствующие реакции для того, чтобы они могли взаимодействовать с лицом, оказывающим помощь и выглядеть достаточно реалистично. Проинструктируйте тех, кто играет роль человека, находящегося в состоянии сильного стресса, чтобы они попытались забыть все, что знают о ППП. Они также не должны слишком усложнять задачу лицам, оказывающим помощь. Это может вызывать разочарование и мешать обучению.

Программа тренинга



Программа тренинга

Модуль 2: Базовая ППП

Деятельность	Время (мин)	Материалы
1. Введение	45	Копии Приложения С. 1. Карточки «Смотреть, слушать, направлять»
1.1 Введение в тренинг	10	Флипчарт с записанной на нем программой тренинга (или копии для каждого участника) Бумага и ручки Флипчарт и маркеры, клейкая лента или булавки
1.2 Введение в игру	25	
1.3 Программа тренинга	5	
1.4 Основные правила	5	
2. Что такое ППП?	20	Флипчарты с перечислением того, что является ППП, а что нет
3. Кризисные события	15	Бумага для флипчарта, самоклеящиеся листочки для заметок (стикеры) и маркеры
4. Реакции на кризисные события	20	Флипчарты и маркеры Подготовленный флипчарт разделен на четыре раздела: «поведение», «эмоции», «физиология» и «мысли»
5. Разработка практических примеров	15	Копии Приложения С. 1. Карточки «Смотреть, слушать, направлять» Бумага и ручки Копии Приложения С. 2. Разработка практических примеров
6. Смотреть, слушать, направлять	135	
6.1 Обсуждение принципов действия	20	Карточки «Смотреть, слушать, направлять» Ряд ресурсов, доступных для групповых презентаций (бумага для флипчарта и маркеры, ручки и бумага и т. д.) Копии Приложения С. 3. Определение реакций: практический пример с вопросами Бумага для заметок двух разных цветов и ручки Бумага для флипчарта и маркеры
6.2 СМОТРЕТЬ	15	
6.3 Определение того, кому нужна помощь, и распознавание эмоциональных реакций	20	
6.4 СЛУШАТЬ	15	
6.5 Успокаивание кого-то, терпящего бедствие	10	
6.6 Активное слушание	25	
6.7 НАПРАВЛЯТЬ	15	
6.8 Направление кого-либо за получением помощи и поддержки	15	
7. Ролевая игра по ППП	60	Практические примеры, разработанные группами на занятии 5 и копии Приложения С. 4. Формы обратной связи по ролевым играм
8. Сложные ситуации и реакции	120	
8.1 Примеры сложных реакций и ситуаций	60	Флипчарт и маркеры Копии <i>Руководства по психологической первой помощи для обществ Красного Креста и Красного Полумесяца</i> ИЛИ фотокопии раздела книги о сложных реакциях. Копии Приложения С: 5. Два сценария с вопросами. Если доступно, текущая местная справочная информация.
8.2 Психосоциальная сортировка	30	
8.3 Перенаправление для профессиональной помощи	5	
8.4 Возможные трудности при оказании ППП	25	
9. Забота о себе	45	
9.1 Забота о себе до и после оказания ППП	35	Флипчарт и маркеры
9.2 Дыхательные упражнения	10	
10. Закрытие тренинга	15	Копии Приложения D: Форма оценки тренинга

Сессии тренинга



Перед началом тренинга распечатайте карточки «Смотреть, слушать, направлять». Раздайте каждому участнику по одной карточке по прибытии. Скажите им, что они будут использованы позже.

1. Введение



слайд 1



Поприветствовать участников и создать общее понимание целей тренинга. Создать позитивную и безопасную среду обучения.



Копии Приложения С. 1. Карточки «Смотреть, слушать, направлять»
Флипчарт с записанной на нем программой тренинга (или копии для каждого участника)
Бумага и ручки
Флипчарт и маркеры, клейкая лента или булавки



1.1 Введение в тренинг

1. поприветствуйте всех на тренинге и представьте ведущих. Предложите участникам найти того, кого они не знают, и представиться друг другу. Попросите их обсудить, что они думают о первой психологической помощи (ППП).
2. Через несколько минут попросите пары объединиться в маленькие группы по четыре или по шесть человек, в зависимости от количества участников.
3. Раздайте каждой группе бумагу и ручки и попросите их сначала представиться, а затем обсудить различные идеи о том, что такое ППП, и согласовать определение, которое следует представить всей группе.
4. Через несколько минут попросите их рассказать о том, что они думают о ППП.
5. Подведите итог их ответов, сказав:



Первая психологическая помощь — это совокупность навыков и установок, направленных на поддержку людей, находящихся в состоянии стресса и нуждающихся в помощи, с целью помочь им справиться с ситуацией и преодолеть первоочередные трудности. Освоив эти навыки, вы сможете применять их как в личной жизни, так и в профессиональной деятельности при реагировании на кризисные события.

6. Попросите участников привести примеры ситуаций, которые могут привести к тому, что кому-то понадобится психологическая первая помощь.

Например, когда кто-то:

- узнал, что серьезно болен
- попал в автомобильную аварию
- подвергся нападению или другим формам насилия
- стал свидетелем чего-то пугающего или травмирующего
- пережил бедствие, такое как землетрясение или наводнение
- потерял любимого человека.

7. Подчеркните, что тревожные ситуации могут быть индивидуальными и личными, например, когда кто-то переживает развод или потерял любимого. — Они могут носить массовый характер и затрагивать сразу большое число людей, например, в случае стихийного бедствия.

8. Продолжайте объяснять:



Когда мы сталкиваемся с пугающими или тяжёлыми событиями, мы естественным образом реагируем — телом, мыслями и чувствами. Это абсолютно нормально и важно понимать: каждый человек по-своему откликается на стрессовые и трудные переживания. Большинство людей со временем восстанавливаются, опираясь на собственные силы или поддержку друзей, семьи и близких. Первая психологическая помощь — это знание и навыки, которые помогают распознавать типичные реакции на стресс и помогают эффективно справляться с ними. Такая помощь способствует более успешному преодолению эмоциональных и практических трудностей и может смягчать последствия кризисных ситуаций.

Сегодня вы познакомитесь с наиболее распространёнными реакциями на тяжёлые события, а также с тремя ключевыми принципами оказания первой психологической помощи — «Смотреть, слушать, направлять». У вас будет возможность попрактиковаться в необходимых навыках, включая успокоение человека, находящегося в состоянии стресса, и активное слушание. Также вы узнаете, когда и как обращаться за дополнительной помощью. Иногда людям требуется больше, чем может дать первая психологическая помощь. Важно научиться распознавать такие ситуации и знать, куда направить человека за дальнейшей поддержкой. Мы обязательно обсудим это на последующих этапах тренинга.

1.2 Вводная игра



1. Объясните, что теперь вы будете играть в небольшую игру, чтобы участники могли больше узнать друг о друге.
2. Попросите всех пройти по комнате и посмотреть на двух людей, с которыми у них есть что-то общее. Например, это может быть одинаковый цвет футболок, волос, глаз и т. п.
3. Когда все разделятся на группы по три–четыре человека, дайте участникам несколько минут, чтобы пообщаться и немного узнать друг друга. Затем предложите им выбрать одного человека, который представит каждого участника своей группы перед всеми. Они сами решают, кто будет их представлять и что именно он расскажет о каждом.
4. Пригласите группы обратно в общий круг и предложите выбранному человеку представить всех из своей небольшой группы, включая его самого.
5. Последняя задача — создать круг по интересам. Первый человек поворачивается к своему соседу и называет то, что ему нравится делать. Он продолжает называть разные вещи по одной до тех пор, пока слушатель не скажет: «У нас это общее».
6. Например, Джо говорит Бену: «Мне нравится читать. Бен говорит: «У нас это общее».
7. Затем он поворачивается к Джейн и говорит: «Мне нравится ходить». Джейн говорит: «У нас это общее». Она поворачивается к Сьюзен и говорит: «Мне нравится смотреть телевизор». Сьюзен говорит: «Я не люблю телевизор. Джейн делает следующую попытку снова и говорит: «Мне нравится слушать музыку». Сьюзен говорит: «У нас это общее». Сьюзен поворачивается к Тому и говорит: «Мне нравится... и т. д.»
8. Когда все участники выскажутся, завершите упражнение, объяснив, что сейчас они практиковали три основных принципа действия первой психологической помощи: «СМОТРЕТЬ, СЛУШАТЬ и НАПРАВЛЯТЬ». Сначала им нужно было СМОТРЕТЬ, чтобы найти людей, с которым у них было что-то общее визуально. Затем они должны были СЛУШАТЬ друг друга, поскольку они договорились, кто представит их и что он скажет. И, наконец, они создали круг общих интересов, которые связали их всех вместе, направляя к общим интересам.

1.3 Программа тренинга



1. Просмотрите программу обучения на день и кратко объясните каждую сессию. Сделайте акцент на практической информации: время начала и окончания тренинга, перерывы на еду, где найти уборные и т. д.
2. Объясните, что это обучение базовым навыкам оказания ППП. Оно включает в себя управление сложными ситуациями и реакциями и дает обзор стратегий заботы о себе. Сообщите участникам, что существуют другие учебные модули по ППП, в том числе по *ППП для детей* и по *ППП в группах — Поддержка команд*. Объясните, как они могут пройти обучение по этим модулям. Добавьте, что *Модуль 4: ППП в группах — Поддержка групп* предлагается только тем, кто прошел модуль 2 (данный модуль).

1.4 Правила группы



1. Объясните, что важно, чтобы группа согласовала основные правила тренинга, чтобы создать безопасную среду, в которой каждый чувствует себя комфортно.
2. Разделите участников на четыре группы и раздайте каждой группе бумагу и ручки. Дайте им 30 секунд, чтобы записать правила, которые они считают важными для этого тренинга.
3. Через 30 секунд попросите всех членов группы, кроме двух, перейти в другую группу. Список основных правил следует оставить на столе.
4. Дайте новым группам 20 секунд, чтобы просмотреть правила и добавить все, что они считают нужным.
5. Повторите этот шаг — оставив двух человек на месте — и дайте последним группам 15 секунд, чтобы просмотреть списки и добавить любые правила, которые, по их мнению, отсутствуют. Теперь попросите группы прочесть списки. Их списки должны быть почти одинаковыми. Составьте один список на флипчарте со всеми правилами.

Примеры эффективных правил группы:

- Выключайте мобильные телефоны во время тренинга.
 - Соблюдайте пунктуальность. Начинайте и заканчивайте вовремя, быстро возвращайтесь с перерывов.
 - Не перебивать.
 - Уважайте личные границы друг друга.
 - Всем предлагается поделиться своей точкой зрения, но никого не заставляют говорить.
 - Слушайте внимательно.
 - Не осуждайте, когда другие делятся опытом.
 - Сообщите ведущим о любых трудностях.
 - Вопросы приветствуются.
 - Сохраняйте конфиденциальность личных историй и переживаний, раскрытых в группе.
6. Убедитесь, что правило конфиденциальности в списке присутствует. Подчеркните, насколько важно хранить личную информацию, а не обсуждать или раскрывать ее другим лицам за пределами группы. Это будет способствовать открытой атмосфере доверия, и участники будут чувствовать себя комфортно и безопасно делиться личными историями и чувствами. Попросите всех поднять руку, чтобы показать, что они согласны с основными правилами.
 7. Скажите участникам, что они не обязаны участвовать во всех видах деятельности. Если кто-то чувствует себя некомфортно, он может отойти в сторону и наблюдать.
 8. Повесьте список основных правил, чтобы каждый мог ясно видеть его во время тренинга

2. Что такое ППП?



слайды 2–4



Подчеркнуть, чем является ППП, а чем нет.



Флипчарты, подготовленные со списками того, чем является ППП, а чем нет

1. Скажите участникам, что вы собираетесь прочитать несколько разных утверждений, которые являются верными или ложными для ППП. Если они думают, что это правда, они должны встать, и, если они думают, что это ложь, они должны остаться сидеть.
2. Читайте утверждения из приведенных ниже списков, начиная каждый раз с 'ППП это ... (даже ложные), и убедитесь, что вы читаете истинные и ложные утверждения вперемешку. Когда вы прочитали утверждение, и все участники сделали свой выбор: сесть или встать, попросите нескольких из них объяснить, почему они решили сесть или встать. Спросите, есть ли у кого-то вопросы о конкретном утверждении, прежде чем переходить к следующему. Убедитесь, что все понимают, почему разные утверждения являются истинными или ложными.
3. Покажите флипчарт или слайды PowerPoint с двумя различными списками что является ППП а что — нет.



ППП — это... (ПРАВДА)

- эмоциональная поддержка и содействие восстановлению чувства безопасности и спокойствия
- оценка потребностей и проблем
- защита людей от дальнейшего вреда
- оказание эмоциональной поддержки
- помощь в удовлетворении насущных основных потребностей, таких как еда и вода, одеяло или временное место проживания
- помощь людям в доступе к информации, услугам и социальной поддержке.

ППП — это не... (ложь)

- то, что делают только профессионалы
- профессиональное консультирование или терапия
- поощрение подробного обсуждения события
- просьбы проанализировать, что случилось
- давление на кого-то для получения информации о том, что произошло
- принуждение людей делиться своими чувствами и реакциями на события.

4. Подчеркните, что, когда вы оказываете ППП кому-либо, важно вести себя так, чтобы уважать безопасность, достоинство и права людей, которым оказывается помощь.
5. Попросите участников привести примеры того, как можно уважать безопасность, достоинство и права людей. Пройдите через различные пункты, перечисленные ниже для каждого из них:



БЕЗОПАСНОСТЬ

Воздерживайтесь от действий, способных увеличить риск для пострадавших. В меру своих возможностей убедитесь, что люди, которым вы помогаете, находятся в безопасности и защищены от физического или психологического вреда.

ДОСТОИНСТВО

Относитесь к людям с уважением и в соответствии с их культурными и социальными нормами.

ПРАВА

Убедитесь, что люди могут обращаться за помощью справедливо и без дискриминации. Помогите людям отстаивать свои права и получать доступ к необходимой поддержке.

Действуйте только в интересах человека, с которым вы работаете.

3. Кризисные события



Обсудить, какие события могут привести к тому, что кому-то понадобится ППП.



Бумага для флипчартов, самоклеящиеся листочки для заметок (стикеры) и маркеры



Самоклеящиеся листочки для заметок (стикеры) будут использована для ролевых игр позже на тренинге.


1. Попросите участников спокойно подумать о тяжелой и сложной ситуации, когда им нужна была помощь других, или ситуации, в которой они помогли кому-то справиться.
2. Предложите участникам провести мозговой штурм: в каких ситуациях возникает острое ощущение, что нам нужна помощь других. Попросите нескольких участников записать все предложения на стикерах — по одному примеру на каждый. Попросите обобщить то, что говорят участники, чтобы примеры на листках выражались словом или фразой. Постарайтесь получить хотя бы десять примеров.

Вот некоторые примеры:

- развод
- потерять работу
- насилие
- смерть в семье
- диагноз — рак
- стихийное бедствие
- автокатастрофа.

3. Поместите заметки на флипчарт или на часть стены. Добавьте заголовок «Кризисные события».
4. Подчеркните, что такие события могут быть индивидуальными и личными — например, развод, потеря близкого человека или переживание автомобильной аварии. Однако, кризисные события могут быть более масштабными и массовыми событиями, которые затрагивают многих людей одновременно — например, стихийные бедствия или катастрофы, вызванные деятельностью человека.

Продолжите:

 Есть некоторые реакции на кризисные события, которые более полезны, чем другие. Можете ли вы вспомнить примеры, когда кто-то помог вам или, когда вы помогли кому-то? Какое поведение или реакция были полезны для человека, переживающего кризисное событие?

5. Запишите их ответы на флипчарте в два столбца, как показано справа. После перечисления примеров полезного поведения или реакций попросите участников подумать о реакциях или поведении, которые не являются полезными.
6. Используйте ответы, чтобы обсудить, насколько разные вещи полезны в разных ситуациях и для разных людей. Кому-то, кто находится в состоянии шока, может быть полезно, чтобы кто-то взял ситуацию под контроль и решил практические вопросы. Тем не менее, другой человек может найти то же действие бесполезным, потому что оно заставляет его чувствовать себя бессильным и неспособным справиться с ситуацией.

ПОЛЕЗНО слушал спокойно, позвонил моей семье, купил мне стакан воды, взял ситуацию под контроль.	ВРЕДНО взял ситуацию под контроль, все время прерывал, говорил о себе
--	---

4. Реакции на кризисные события



СЛАЙД 5



Обсудить, как люди реагируют на кризисные события.



Флипчарты, маркеры

Подготовленный флипчарт, разделенный на четыре части: «поведение», «эмоции», «физиология» и «мысли»

1. Разделите участников на три группы и попросите выйти одного добровольца из каждой группы.
2. Присвойте трем людям разные имена, например, один может быть пятилетней девочкой (X), другой 25-летний мужчина (Y) и еще 70-летняя женщина (Z). Дайте им имена, соответствующие местному контексту.
3. Придумайте пример кризисного события, к которому группа может легко относиться. Например, они попали в автомобильную аварию. Вы можете сказать:



Здесь вы видите Фредерику, которой пять лет, и ее отца Антона, которому 25 лет, и ее бабушку Диану, которой 70 лет. Они попали в автомобильную аварию, и мать Фредерики погибла.

4. См. инструкции в рамке.



Попросите каждую группу обсудить следующие вопросы, касающиеся трех человек:

- Как вы думаете, как эти три человека отреагируют в этой ситуации?
- Как люди обычно реагируют, когда они в беде?
- Все ли реагируют одинаково?
- Как отреагирует Фредерика по сравнению с Антоном или Дианой?



5. Через несколько минут попросите обратную связь. Напишите примеры реакций в соответствующем разделе подготовленного флипчарта. Используйте их ответы, чтобы продемонстрировать, что реакция людей на стрессовые события может:

- **отличается от человека к человеку:** например, два человека, которые переживают одно и то же тревожное событие, могут реагировать по-разному. В то время как один человек может сломаться и ему будет трудно справиться, другой может стать очень практичным и начать организовываться.
- **изменяться со временем:** например, хотя у некоторых людей очень сильные реакции сразу после события, они могут ослабевать и становиться менее серьезными с течением времени. Некоторые люди реагируют не сразу после события, их реакции начинаются через несколько дней или даже недель.

- **не всегда реагируют так, как мы ожидаем:** например, некоторые люди очень спокойны после неприятного события, даже если другие ожидают, что они будут иметь сильные реакции. Человек может разозлиться, если другие ожидают, что он будет грустить.

6. Попросите участников поделиться тем, что, по их мнению, влияет на реакции людей. Запишите озвученные ими различные факторы на флипчарте под заголовком: «Что влияет на различия в реакциях?» Убедитесь, что включены все следующие элементы:

- возраст
- когда произошло событие (немедленная, или последующая реакция)
- что произошло — характер и серьезность события
- как долго длилось событие
- опыт предыдущих кризисных событий
- поддержка, которую они имеют
- физическое здоровье
- личная и семейная история, связанные с психическим здоровьем
- их культурное происхождение и традиции.

7. Подчеркните, что нет единой стандартной реакции на кризисное или травматическое событие.

8. Завершите упражнение, сказав:



Большинство людей, которые испытывают кризисы или травмирующие события, переживают так называемые «типичные реакции на ненормальные события» и хорошо восстанавливаются, особенно когда могут удовлетворить свои основные потребности и получить поддержку от окружающих. У других могут быть очень сильные реакции, и им нужна специализированная помощь. Мы поговорим о том, как распознать типичные и сложные реакции позже в течение дня.

5. Разработка учебных ситуаций



СЛАЙД 6



Разработать учебные ситуации как основу для ролевой игры по ППП.



Копии Приложения С. 1. Карточки «Смотреть, слушать, направлять»

Бумага и ручки

Копии Приложения С. 2. Разработка практических примеров

1. Объясните, что это упражнение проводится в небольших группах. Попросите участников достать карточки «Смотреть, слушать, направлять», выданные им в начале тренинга. На каждой карточке есть номер. Попросите всех встать и, ничего не сказав, найти двух других людей с таким же номером. Эти группы из трех человек и будут группами для этого упражнения.
2. Попросите участников сесть в свои группы — 1-е сидят вместе, 2-е вместе, 3-е вместе и так далее. Объясните, что в дальнейшем вы будете называть эти группы по номерам.
3. Объясните, что у них будет 10 минут для разработки учебной ситуации, которая другая группа будет использовать позже для ролевой игры. Прежде чем начать, раздайте копии шаблона для разработки практического примера каждой группе.
4. Пройдите по шаблону и объясните шаги по составлению практического примера.
5. Когда группы выполнят свою задачу, соберите их примеры и оставьте их для ролевых игр позже. Убедитесь, что они написали номер своих групп на формах.



Шаги по составлению учебной ситуации

1. Выберите один из стикеров с обозначенным кризисным событием, из упражнения 3.
2. Решите, кем может быть человек, находящийся в данной кризисной ситуации. Это может быть ребенок или взрослый. Дайте ему имя и составьте некоторую информацию о нем, которую, по вашему мнению, должно знать лицо, оказывающее ППП, например, пол, возраст и т. д.
3. Предоставьте информацию о контексте кризисной ситуации. Например, это сельская или городская обстановка? Какое время суток? Есть другие люди вокруг? Человек один или с кем-то?
4. Обсудите, какие реакции могут быть у человека в беде. Обдумайте как можно больше реакций и запишите их на отдельном листе бумаги. Затем всей группой выберите четыре из этих реакций и добавьте их в шаблон.
5. Потратьте несколько минут на изучение деталей. Убедитесь, что вы предоставили всю информацию, необходимую для использования практического примера в реалистичной ролевой игре.

6. Смотреть, слушать, направлять.

РР СЛАЙДЫ 7–10



Узнать о трех принципах действия — Смотреть, слушать, направлять



Копии Приложения С: 1. Карточки «Смотреть, слушать, направлять» (СШН)
Убедитесь, что у каждой группы есть всё необходимое для подготовки презентаций: флипчарт, маркеры, канцелярия и прочее.

Копии Приложения С. 3. Определение реакций: практический пример с вопросами

Стикеры двух цветов и ручки

Бумага для флипчарта и маркеры



Прочитайте *Руководство по оказанию первой психологической помощи для обществ Красного Креста и Красного Полумесяца*, чтобы узнать о принципах действия «Смотреть, слушать, направлять».

6.1 Обсуждение принципов действия



1. Попросите участников вынуть свои карточки СШН и сформировать три группы в зависимости от того, какой принцип указан на карточке.
2. В трех группах попросите их взглянуть на действия, написанные на обратной стороне карточек. Попросите их обсудить, что может означать каждое из действий с точки зрения того, что можно сделать. Попросите их также обсудить, должны ли эти действия происходить в определенном порядке.
3. Теперь попросите подготовить короткую презентацию. Каждая группа (группа СМОТРЕТЬ, группа СЛУШАТЬ, и группа НАПРАВЛЯТЬ) должна:
 - перечислить действия, связанные с их принципом
 - объяснить, что они могут означать с точки зрения того, что может сделать лицо, оказывающее помощь,
 - составить список, в каком порядке, если таковой имеется, действия должны быть совершены.
4. Объясните, что презентация может принимать любую форму. Это может быть ролевая игра, демонстрация, презентация флипчарта — все, что пожелают участники.
5. Предоставьте участникам примерно 10 минут для завершения заданий. Объясните, что с презентацией первой выступит группа «СМОТРЕТЬ», после чего вы перейдете к дополнительным упражнениям, связанным с этим принципом ППП. Группы «СЛУШАТЬ» и «НАПРАВЛЯТЬ» выступят позже.

6.2 СМОТРЕТЬ



1. Попросите группу СМОТРЕТЬ провести свою презентацию. Вот список действий, связанных с принципом СМОТРЕТЬ:



СМОТРЕТЬ означает обращать внимание на

- информацию о том, что произошло и происходит
- то, кому нужна помощь
- риски безопасности
- физические травмы
- неотложные основные и практические потребности
- эмоциональные реакции.

2. Когда презентация закончится, предложите участникам из двух других групп задать вопросы.
3. Объясните, что не существует установленного порядка, в котором должны выполняться действия, поскольку каждая ситуация будет отличаться. Тем не менее, приоритеты должны заключаться в том, чтобы сначала обеспечить собственную и чужую безопасность, оценить, кому нужна помощь, проверить наличие физических травм и эмоциональных реакций, а затем начать собирать больше информации о том, что произошло, и оценить непосредственные основные и практические потребности.
4. Обратите внимание участников, что им также полезно пройти обучение по оказанию первой помощи, чтобы они могли быстро принимать обоснованные решения о физических травмах.

6.3 Определение, кому нужна помощь и эмоциональные реакции



Участники остаются в своих группах ССН для этого упражнения. Сохраните материалы, созданные в этом упражнении, на более позднее время (т. е. стикеры с заметками, в которых перечислены типичные и сложные реакции). Выберите два цвета заметок, которые вы хотите использовать, чтобы указать 1) типичные реакции и 2) сложные реакции.

1. Начните со слов:



Ключевым навыком ППП является распознавание признаков дистресса и наличие некоторых знаний и понимания общих и сложных реакций, которые требуют перенаправления.

2. Попросите любого желающего прочитать вслух следующий практический пример. (Выберите общее имя для женщины, прежде чем начать читать):



Мне позвонила одна из моих коллег (ИМЯ), которая находилась в тяжелом состоянии. Трое вооруженных мужчин ворвались в ее дом вечером около двух недель назад. Они не причинили ей вреда, но угрожали ей и забрали все ценные вещи, которые могли найти. В то время она очень боялась, но хорошо справилась с ситуацией и сохраняла спокойствие. После того, как они ушли, (ИМЯ) вызвала полицию и слесаря, так как они украли ее ключи. Однако прошло уже две недели, и она плохо себя чувствовала. Она сказала мне, что мало спала и на самом деле не спала вовсе несколько ночей, боясь, что они вернуться. Она не могла ходить на работу, так как слишком устала, чтобы сосредоточиться.

3. Раздайте каждой группе копию тематического исследования и дайте им около 10 минут для обсуждения вопросов в своих небольших группах. Дайте им заметки в двух разных цветах, чтобы написать примеры общих и серьезных реакций.



Вопросы к практическому примеру

- Как бы вы применили принцип СМОТРЕТЬ в этой ситуации?
- Каковы типичные реакции женщины на такой опыт?
- Какие сложные реакции может иметь женщина в этой ситуации?

4. Теперь рассмотрим каждый вопрос все вместе. По мере того, как вы это сделаете, предложите участникам поместить свои заметки на флипчарт под соответствующими заголовками «общие реакции» и «сложные реакции».



Добавьте следующие сложные реакции, если они не были упомянуты:

Когда кто-то

- не мог спать в течение последней недели и находится в замешательстве и дезориентации
- находится в таком состоянии стресса, что не может справляться с повседневными делами и заботиться о себе, или других: например, отказывается от еды, не ухаживает за детьми или не поддерживает личную гигиену, несмотря на наличие пищи и санитарных условий.
- теряет контроль над своим поведением и ведет себя непредсказуемым или разрушительным образом
- угрожает навредить себе или другим
- злоупотребляет наркотиками или алкоголем.

6.4 СЛУШАТЬ



1. Теперь попросите группу СЛУШАТЬ провести презентацию. Объясните, что после этой презентации, у участников будет время попрактиковаться в некоторых навыках общения, прежде чем группа НАПРАВЛЯТЬ проведет свою презентацию.
2. Когда презентация закончится, предложите участникам из двух других групп задать вопросы.



СЛУШАТЬ означает, как лицо, оказывающее помощь

- подходит к кому-то
- представляется
- обращает внимание на детали и активно слушает
- принимает чужие чувства
- успокаивает человека
- спрашивает о потребностях и проблемах
- помогает людям, находящимся в кризисной ситуации, находить решения их насущных потребностей и проблем.

6.5 Помощь в восстановлении внутреннего спокойствия



1. Объясните участникам, что теперь они будут практиковать три конкретных навыка, связанных с некоторыми действиями принципа СЛУШАТЬ. Они направлены на то, чтобы успокоить человека в стрессовой ситуации, а также развить активное слушание и навык задавать полезные вопросы.
2. Попросите участников сесть в круг. Предложите им обсудить с находящимся рядом с ними человеком, как распознать, находится ли кто-то в шоке или в состоянии острого стресса.
3. Попросите поделиться упомянутыми реакциями. Вы можете обобщить их ответы, сказав:



Когда люди находятся в шоке или в состоянии острого стресса, они часто имеют сильные физические и психологические реакции. Они могут чувствовать себя смущенными или перегруженными и иметь физические реакции, такие как дрожь, затрудненное дыхание или учащенное сердцебиение.

4. Попросите участников еще раз обсудить с находящимся рядом с ними человеком, что вы можете сделать, чтобы успокоить человека, находящегося в состоянии стресса.
5. Когда они будут готовы, попросите их поделиться своими методами успокоения кого-либо и перечислить их на флипчарте.

Примеры:

- Сохранять спокойный и мягкий тон голоса.
- Стараться сохранять спокойствие, так как это окажет успокаивающий эффект на человека, терпящего бедствие.
- Если это целесообразно с точки зрения культуры, стараться поддерживать зрительный контакт (но не пристальный) с человеком во время разговора с ним, или положить руку ему на плечо, чтобы прикоснуться к нему.
- Напомнить человеку о намерении помочь и о том, что он в безопасности, если это правда.
- Попросите человека почувствовать скамью или стул, на котором он сидит, или пол ногами, чтобы они почувствовали связь с землей. Это может заставить кого-то чувствовать себя спокойнее в своем теле.
- Теперь дайте участникам возможность попрактиковаться, успокаивая друг друга. Попросите их по очереди притворяться, что они только что получили плохие новости и находятся в состоянии шока или паники. Они могут решить, как они будут реагировать. Другой человек должен попытаться успокоить и помочь чувствовать себя в безопасности. Они не должны проводить больше одной минуты в каждой роли.

Вы можете дать следующие рекомендации:



Говорите с человеком спокойно и неторопливо, ясными короткими предложениями. Если человек сильно страдает или паникует, попросите его вдохнуть через нос и почувствовать, как воздух медленно наполняет живот, а затем медленно выдохнуть через рот.

Заверьте человека, что его или ее опыт дискомфорта скоро уменьшится и что он или она в безопасности, и с ним ничего не случится. Объясните, что симптомы вызваны стрессом и скоро они сойдут на нет.

6. Когда у всех будет возможность попрактиковаться в успокаивании, попросите участников сесть в круг. Спросите их, как прошло упражнение и хочет ли кто-нибудь поделиться комментариями или соображениями по поводу этого упражнения.



6.6 Активное слушание

1. Попросите участников описать **активное слушание**.
2. Подведите итог их высказываниям, объяснив, что активное слушание это не только определенное отношение, но и набор навыков, которые могут помочь человеку в состоянии стресса. Вы можете сказать:



Активное слушание — это больше, чем пассивное сидение, когда кто-то говорит с вами. Оно подразумевает активное взаимодействие с человеком, чтобы он чувствовал себя услышанным и понятым. Это также способ убедиться, что вы понимаете, через что проходит человек. Оно включает в себя слушание человека в вербальной и невербальной форме; перефразируя то, что вы слышали, чтобы убедиться, что вы поняли; и постановку полезных вопросов, чтобы дать вам больше информации.

3. Попросите участников привести примеры **вербальных и невербальных способов** показать человеку, что вы активно слушаете.



Примеры невербального слушания включают язык тела, зрительный контакт, пространство между двумя людьми, позиционирование тела, фокусирование на другом человеке и, если необходимо, прикосновения. Некоторые люди показывают, что они слушают, держа за руку другого человека, кивая или мягко касаясь их плеча. Невербальное слушание также позволяет человеку быть тихим и спокойным, если это то, что ему нужно.

Примеры вербального слушания включают в себя постановку вопросов, чтобы улучшить понимание ситуации; перефразирование (повторяя и резюмируя, что человек сказал своими словами, чтобы обеспечить и подтвердить понимание), и обнадеживающая и поддерживающая речь.

4. Теперь спросите участников, почему **перефразирование** важно.
5. Подведите итог их ответов, сказав:



Перефразирование или пересказ сказанного своими словами показывает, что вы действительно слушали и поняли собеседника. Это также даёт говорящему возможность уточнить, если вы что-то поняли не совсем верно.

Попросите одного из участников перефразировать то, что вы только что сказали, чтобы продемонстрировать перефразирование.

6. Теперь попросите участников рассказать, какие полезные вопросы можно использовать в связи с активным слушанием.
7. Объясните, что полезные вопросы — это такие вопросы, которые дают больше информации о том, что случилось с человеком, переживающим стресс, и о том, какая помощь ему необходима для решения проблем.
8. Проведите короткую ролевую игру с одним из участников, как с человеком, переживающим стресс, чтобы продемонстрировать некорректное использование вопросов.

Примеры явно осуждающих и навязчивых вопросов:

- «Почему вы не позвонили своему мужу раньше?»
 - «Как вы вообще попали в этот беспорядок?»
 - «Почему вы пошли сначала туда?»
9. Через несколько минут остановите ролевую игру и спросите участников, что, по их мнению, может чувствовать участник, слыша такие вопросы. Попросите участника рассказать о своих чувствах во время упражнения.
 10. Спросите участников, какие вопросы вы могли бы задать вместо указанных, чтобы они были полезны в этой ситуации.
 11. Проведите еще одну короткую ролевую игру с тем же участником, где вы демонстрируете, как можно задавать некоторые полезные вопросы, предложенные участниками. Спросите участника, как эти вопросы повлияли на него.

Примеры полезных вопросов:

- «Есть ли кто-то в вашей семье, кому мы должны позвонить?»
 - «Вам холодно? Хотите одеяло?»
 - «Вы хотите пить? Хотите воды?»
12. Объясните, что дистресс может повлиять на способность человека принимать решения. Люди, находящиеся в остром дистрессе, могут испытывать дилемму о том, что делать, и чувствовать себя смущенными и встревоженными. Если возможно, помогите им отложить важные решения до тех пор, пока они не почувствуют себя спокойнее, или поддержите их в процессе принятия решений, если решения необходимы немедленно.

13. Объясните, что ободрение и позитивность также подразумевают принятие чувств других людей. Важно постараться не допустить, чтобы ваши собственные моральные ценности или убеждения влияли на ваше поведение по оказанию помощи или суждение о чужой реакции.
14. Теперь объясните последнюю задачу активного слушания перед переходом к принципу НАПРАВЛЯТЬ. Участники должны обсудить в парах какую-либо проблему, по очереди побывав в роли слушателя. Предложите каждому найти нового партнёра — не того, с кем они работали до этого.
15. Дайте им несколько минут, чтобы решить проблему из упражнения. Это может быть как выдуманная проблема, так и основанная на чем-то реальном. Обязательно посоветуйте участникам не делать проблему слишком сложной или болезненной, так как им не придется долго об этом говорить.
Примеры проблем для обсуждения:
 - Спор с коллегой
 - Сложность в поддержании баланса между работой и домашними обязанностями
 - Необходимость путешествовать на большие расстояния из-за того, что жильё находится далеко от работы
16. Объясните: поскольку это упражнение на слушание, им следует сосредоточиться на демонстрации слушания в вербальной и невербальной форме. Это включает в себя перефразирование и постановку полезных вопросов. Каждому человеку дается три минуты для отработки этих навыков слушания.
17. Попросите участников начать. После первых трех минут партнеры меняются ролями. Дайте минуту для размышления в конце.
18. Пригласите участников выступить перед всей группой. Задайте следующие вопросы:
 - Насколько легко или сложно было слушать? Опишите, что было легко или сложно.
 - Насколько легко или сложно было задавать полезные вопросы? Опишите, что было легко или сложно

6.7 НАПРАВЛЯТЬ

1. Попросите группу НАПРАВЛЯТЬ провести свою презентацию.
2. Когда презентация закончится, предложите участникам из двух других групп задать любые вопросы.



НАПРАВЛЯТЬ означает помогать людям

- получать доступ к информации
- общаться с близкими и получать социальную поддержку
- решать практические проблемы
- получать доступ к другой помощи и услугам
- находить решения их насущных потребностей и проблем

6.8 Направление кого-либо за помощью или поддержкой



1. Напомните участникам историю (ИМЯ), которая была ограблена две недели назад. У нее были серьезные реакции, которые мешали ее самочувствию и выполнению ежедневных рутинных задач. Попросите кого-нибудь вспомнить, что с ней произошло и как она отреагировала первоначально и через две недели.
2. В своих группах ССН попросите участников обсудить:
 - Какую информацию может быть полезно предоставить (ИМЯ) исходя из того, как она себя чувствует?
 - К каким услугам может быть полезно обратиться (НАИМЕНОВАНИЕ), если ее симптомы сохраняются?
3. Напомните участникам, что помощь может исходить от близких людей — семьи или друзей, — а также от справочных служб социальных и медицинских центров.
4. Через несколько минут обсудите ответы со всей группой. Попросите одного из участников записать различные справочные службы, и/или центры/организации по оказанию социальных, медицинских, правовых и психологических услуг в список групп на флипчарте (который будет использован позже на занятии 8). Попросите их подумать о других услугах, которые доступны и имеют отношение к другим проблемам, кроме тех, с которыми столкнулась (ИМЯ).
Примеры справочных агентств или услуг включают в себя:
 - в случае стихийного бедствия: восстановление семейных связей, предоставление временного жилья, распределение денежных средств
 - в условиях хронического заболевания (диабет, артрит и т. д.): организации поддержки
 - в других контекстах: агентства по защите детей, учреждения по уходу за пожилыми людьми.
5. Завершите это упражнение, подчеркнув, что, если лицо, оказывающее помощь, не знает, где найти соответствующую помощь, или поддержку, он или она могут обратиться к коллеге, руководителю группы или в другие надежные системы поддержки за советом и информацией.

7. Ролевая игра по ППП



слайд 11



Ролевая игра по ППП в небольших группах.
Практика в предоставлении полезной обратной связи.



Практические примеры, разработанные группами на занятии 5 и копии Приложения С. 4
Формы обратной связи для ролевых игр



Участники будут практиковать свои навыки ППП в небольших группах по 3 человека, используя практические примеры, разработанные ранее. Помните, что ролевая игра может повлиять на участников эмоционально, если роль, которую им отводилась, связана, например, с личным опытом. Важно проверить участников в конце всей ролевой игры, чтобы убедиться, что все чувствуют себя хорошо и могут продолжить обучение. Если кому-то нужна поддержка, решите, должна ли она быть оказана в группе, или участник получит больше пользы от индивидуальной поддержки. Между каждым ролевым упражнением рекомендуется проводить короткие энерджайзеры продолжительностью 1–2 минуты. Примеры таких упражнений см. в Приложении А.

1. Пригласите участников собраться в «группы по номерам» по три человека в каждой группе. Объясните, что группы будут практиковать ППП в серии из трех ролевых игр, где каждый член группы по очереди будет 1) человеком, переживающим стресс, 2) лицом, предоставляющим ППП и 3) наблюдателем.

2. Объясните, что они будут использовать практические примеры, которые были разработаны ранее. Раздайте по примеру каждой группе. Если группа получает практический пример, который она сама и создала, попросите обменяться с другой группой.
3. Объясните, что вы дадите знак начать каждый из трех раундов ролевой игры. Когда придет время для следующей ролевой игры, малые группы должны обменяться примерами с другими группами. Скажите группам, что им не следует использовать один и тот же практический пример дважды, и не следует использовать пример, разработанный ими самими.
4. Прежде чем приступить к упражнению, выполните шаги для обратной связи, как показано ниже. Подчеркните, что важно, чтобы наблюдатели использовали этот метод обратной связи. Это способ обеспечить постоянную положительную обратную связь с коллегами. Это важный фактор, способствующий обучению, и его можно использовать в любых условиях. Это навык, который участники могут применять в своей работе и домашней жизни.

Шаг 1 Наблюдатель просит участника, оказывавшего ППП, поразмышлять на следующем:

- Что получилось хорошо?
- Что бы он/она сделал(а) иначе в следующий раз?

Шаг 2 Наблюдатель дает обратную связь:

- Начинает с положительного отзыва, конкретизируя, что именно получилось хорошо.
- Дает конкретные рекомендации по улучшению (если необходимо).
- Завершает общим положительным комментарием

Шаг 3 Наблюдатель просит пострадавшего дать комментарий:

- Начинает с положительного отзыва, уточняя, что именно было полезным.
- Делится конкретными рекомендациями о том, что можно улучшить и как (если необходимо).
- Завершает общим положительным комментарием.

5. Теперь попросите группы провести первый раунд ролевых игр. Они должны решить, кто будет пострадавшим, лицом, оказывающим ППП, и наблюдателем. Дайте участникам несколько минут, чтобы сделать это и подготовиться к ролевой игре. Ролевая игра должна длиться 10 минут, а затем четыре минуты обратной связи.
6. Дайте знак, когда пройдет 10 минут и должно начаться время их обратной связи. Затем проведите небольшой энерджайзер. (См. Приложение А для примеров.)
7. Повторяйте приведенные выше инструкции для второй и третьей ролевой игры до тех пор, пока все не сыграют все три роли: пострадавший, лицо, оказывающее ППП, и наблюдатель.
8. После трех раундов ролевых игр соберите участников и поблагодарите их за усилия. Убедитесь, что все чувствуют себя хорошо, и теперь они вне своих ролей. Сделайте еще один энерджайзер перед финальным обсуждением на этом занятии.
9. Проведите последние несколько минут, размышляя с участниками об их опыте. Попросите их прокомментировать, что было легко, а что сложно. Попросите привести примеры того, как они справлялись с трудностями.

8. Сложные ситуации и реакции



Обсудить сложные ситуации и реакции, системы перенаправлений.
Флипчарт и маркеры



Копии Руководства по оказанию первой психологической помощи
обществам Красного Креста и Красного Полумесяца ИЛИ копии раздела
книги о сложных реакциях и ситуациях.
Копии Приложения С: 5. Два сценария с вопросами.
Если доступно, актуальная справочная информация.



Попробуйте составить точный список текущей информации о местной
системе перенаправлений при подготовке к этому разделу тренинга.

8.1 Примеры комплексных реакций и ситуаций



1. Объясните, что некоторые ситуации более сложны, чем другие. Это может быть из-за самой ситуации или потому, что у человека, терпящего бедствие, есть сложные реакции.
2. Попросите участников объединиться с кем-то, с кем они еще не работали.
3. Попросите пары обсудить ситуации, на которые им может быть трудно реагировать в роли человека, оказывающего ППП. Через несколько минут попросите озвучить и запишите ответы на флипчарте.

Примеры могут включать:

- крупномасштабные аварии или катастрофы со многими пострадавшими и высоким уровнем страданий и отчаяния
- насильственные нападения
- угрожающие ситуации
- раскрытие сексуального и гендерного насилия
- несопровождаемые дети или семья
- самоубийство
- свидетельство смерти, в том числе детей
- множественные потери.

4. Теперь перейдите к обсуждению сложных реакций. Начните с того, что кажите:



Иногда люди сталкиваются с кризисными событиями, которые оказывают на них более глубокое и сложное воздействие, чем ситуации, рассмотренные ранее. Некоторые факторы могут повышать риск того, что реакция человека будет особенно сильной и длительной.

Предложите участникам задуматься: какие именно факторы могут способствовать развитию таких реакций?

Некоторые факторы могут повышать уязвимость человека к интенсивным и затяжным стрессовым реакциям, например:

- человек уже имел опыт предыдущих травматических событий;
- у него/неё есть существующее психическое расстройство или уязвимость;
- он/она столкнулся(лась) с ситуацией, сопровождавшейся сильным страхом или чувством ужаса;
- в момент события было ощущение, что «я могу погибнуть» или «это конец»;
- пережил(а) тяжёлую утрату или вынужденное расставание с близкими.

Продолжите, сказав



Некоторые сложные реакции могут произойти немедленно, во время кризисного события, в то время как другие могут развиваться со временем. Какие сложные реакции могут произойти сразу?

Примеры:

- приступы паники и тревоги
- гнев и агрессивное поведение
- причинение себе вреда и самоубийство.

5. Обсудите три типа сложных реакций, перечисленных выше, чуть подробнее. (Используйте примечания о сложных реакциях и ситуациях в *Руководство по оказанию первой психологической помощи для обществ Красного Креста и Красного Полумесяца* для справочной информации, если это необходимо.) Подчеркните, что, хотя эти конкретные реакции могут произойти сразу в кризисной ситуации, они также может развиваться со временем.

6. Продолжайте говорить:



Есть и другие примеры сложных реакций, которые развиваются со временем. Можете ли вы вспомнить какой-либо пример?

Примеры могут включать:

- выраженные симптомы сложной (затяжной) скорби;
 - серьезные нарушения сна, сохраняющиеся длительное время;
 - навязчивые воспоминания или флешбэки, мешающие повседневной жизни;
 - признаки депрессии (подавленность, утрата интереса, изоляция и др.);
 - симптомы тревожного расстройства или посттравматического стрессового расстройства (ПТСР);
 - использование негативных стратегий преодоления стресса, например, избегание, самоизоляция, употребление психоактивных веществ.
7. Раздайте каждой паре одну из сложных реакций, описанных в *Руководстве по оказанию первой психологической помощи для обществ Красного Креста и Красного Полумесяца*. Если общее количество пар меньше девяти, выберите наиболее актуальные реакции или распределите по несколько реакций на группу. Если пар больше девяти, объедините некоторые из них в группы по четыре человека. Предоставьте копии *Руководства по оказанию первой психологической помощи для обществ Красного Креста и Красного Полумесяца* ИЛИ копии раздела книги о сложных реакциях, чтобы они могли опираться на описания реакций в работе.
 8. Попросите пары прочитать информацию о конкретной сложной реакции, а затем подготовить короткую презентацию об этом своими словами. Каждая презентация не должна занимать более 1–2 минут.
Их презентация должна включать:
 - признаки и симптомы сложной реакции
 - что может сделать лицо, оказывающее ППП, чтобы помочь
 - к кому можно обратиться за поддержкой в местном контексте.
 9. Дайте парам пять минут, чтобы поработать над этим.
 10. Теперь предложите каждой паре провести свою презентацию.

8.2 Психосоциальная сортировка

1. Дайте следующее краткое объяснение, что такое психосоциальная сортировка (расстановки приоритетов):



Психосоциальная сортировка — это методика, направленная на оперативное выявление людей, наиболее нуждающихся в поддержке и защите в условиях чрезвычайной ситуации. Она основана на быстрой оценке потребностей пострадавшего населения и последующем распределении ресурсов в соответствии с выявленными приоритетами. Обычно психосоциальная сортировка проводится на основе ограниченного объема информации. При этом учитываются такие факторы, как характер и степень тяжести ситуации, в которой оказался человек, доступные ресурсы, предположительные способности пострадавшего справляться с трудностями, а также доступное время на оказание помощи.

2. Разделите участников на две группы: попросите одного человека из каждой пары пройти в одну часть комнаты, а остальных — в другую.
3. Раздайте группам копии сценариев (Приложение 5: копии сценария 1 «Кризис в семье» группе 1 и копии сценария 2 «ДТП» группе 2). Дайте участникам 10 минут, чтобы прочитать сценарий, а затем обсудите соответствующие вопросы. Попросите кратко описать сценарий и представив свои ответы на него.
4. По истечении 10 минут предложите группам по очереди представить свои сценарии. При необходимости ориентируйтесь на примечания ниже, чтобы направлять обсуждение и убедиться, что все важные вопросы были рассмотрены:

Вопросы и примерные ответы:

Сценарий 1: Кризис в семье

1. Кто и в какой помощи нуждается?

Матери нужна помощь, чтобы успокоиться. Дочь нуждается в поддержке, понимании и возможности поговорить с кем-то о том, что произошло. Папа также нуждается в помощи, но, возможно, на более позднем этапе.

2. Кому вы окажете помощь в первую очередь? Почему?

Сначала я помогу дочери, потому что она находится в уязвимом положении и рискует снова навредить себе, если она не получит поддержки и понимания. Я могу попросить отца попытаться поговорить с женой, чтобы успокоить ее, пока я разговариваю с дочерью. Возможно, он может вывести ее из дома и прогуляться с ней, чтобы в обстановке пустого дома было спокойно общаться с дочерью.

3. К кому вы обратитесь, если нужно больше поддержки?

Если дочь угрожает снова навредить себе или если я чувствую, что это может произойти, я позвоню своему руководителю группы и, возможно, в службу скорой помощи или социальным службам для получения дополнительной поддержки.

Сценарий 2: ДТП

1. Кто и в какой помощи нуждается?

Двое мужчин в машине нуждаются в помощи. Один пострадавший без сознания и нуждается в медицинской помощи. Другому человеку нужно успокоиться и помочь выйти из машины, а также пройти обследование на предмет травм. Внучке также нужна помощь, чтобы понять, почему она плачет и имеет ли она физические повреждения.

2. Кому вы окажете помощь в первую очередь? Почему?

Сначала я помогу раненому мужчине, обратившись за медицинской помощью. Затем я помогу человеку, который паникует, пытаюсь успокоить его и получить помощь, чтобы помочь ему выбраться из поврежденного автомобиля. Внучка получает помощь и поддержку от своей бабушки, поэтому я буду рекомендовать ей пройти медицинское обследование, но мой приоритет — двое мужчин.

3. К кому вы обратитесь, если нужно больше поддержки?

Я немедленно вызову скорую помощь и полицию. Я также поставлю аварийные треугольники на дороге, чтобы другие автомобили не врезались в разбитые машины. Если другие водители станут помогать, я попрошу их помочь по мере необходимости.

5. Завершите этот раздел тренинга, подчеркнув сложность принятия решений в условиях, когда помощь требуется нескольким пострадавшим одновременно. Обратите внимание, что выбор, кому помогать в первую очередь, может быть крайне затруднительным и сопряжён с моральными, эмоциональными и практическими дилеммами. Отметьте также, что такие решения существенно зависят от компетенций и опыта самого человека, оказывающего помощь, а также от контекста ситуации. Например, если человек, оказывающий помощь, владеет навыками оказания первой помощи, он может приступить к немедленным действиям в соответствии с характером травм. В то же время тем, кто не прошёл соответствующей подготовки, следует в первую очередь обратиться за профессиональной медицинской помощью.

8.3 Перенаправление на профессиональную помощь

1. Вернитесь к списку местных специалистов и служб, доступных для перенаправления, составленному группой в разделе 6. Подчеркните, что в сложных ситуациях или при наличии у человека выраженных сложных реакций, описанных ранее, оказывающий ППП должен по возможности обращаться за поддержкой к профессионалам. Доступ к квалифицированной помощи — ключевой ресурс в таких случаях, который не должен оставаться невостребованным.
2. Предоставьте копии местной системы перенаправлений, если таковая имеется.

8.4 Возможные проблемы при оказании ППП

1. Попросите участников разделить на группы по три человека.
2. Попросите их подумать о том, какие трудности они предвидят при оказании ППП.
3. Дайте им около трех минут, чтобы обсудить это.

4. Нарисуйте на флипчарте два столбца. В верхней части левого столбца напишите заголовок «Трудности». Дайте участникам несколько минут на обсуждение в группах, а затем предложите им по очереди озвучить их идеи. Записывайте ответы в соответствующий столбец.

Примеры возможных трудностей при оказании ППП:

- Помощь более чем одному человеку одновременно
 - Страх
 - Сильные эмоциональные реакции на ситуацию (например, гнев, грусть, скорбь)
 - Чувство неуверенности в своих силах и неспособности помочь в достаточной мере.
5. Когда группы поделятся всеми трудностями, о которых думают, попросите их предложить идеи о том, как можно справиться с каждой из перечисленных трудностей. Напишите эти способы в правом столбце. Некоторые примеры перечислены на рисунке справа.

Трудности	Способы справиться
<ul style="list-style-type: none"> • Помощь более чем одному человеку одновременно 	<ul style="list-style-type: none"> • Знать, как сортировать (определить, кто нуждается в помощи больше всего) • Делегировать задачи тем, кто может и готов помочь.
<ul style="list-style-type: none"> • Чувство страха 	<ul style="list-style-type: none"> • Обеспечить собственную безопасность и защиту, прежде чем оказывать ппп другим
<ul style="list-style-type: none"> • Сильные эмоциональные реакции 	<ul style="list-style-type: none"> • Разрешите себе испытывать эти чувства и примите их • Старайтесь управлять ими, чтобы смягчить их возможное негативное влияние • Сделайте паузу и уделите время себе • Выполните дыхательные упражнения

9. Забота о себе



Повысить осведомленность о важности заботы о себе и практиковать успокаивающую, дыхательную технику.



Флипчарт и маркеры

9.1 Забота о себе до и после оказания ППП



1. Начните упражнение, попросив участников спокойно подумать обо всем, что они узнали и практиковали сегодня. Попросите их поделиться тем, что, по их мнению, может оказаться для них лично трудным в предоставлении ППП людям в кризисных ситуациях.

Примеры:

- воздействие чужих страданий
- чувство, что вы не сделали достаточно или не смогли решить проблемы человека
- чувствовать себя плохо из-за того, что вы не смогли помочь большему количеству людей (в масштабных ситуациях)
- страх, что с вами могло случиться что-либо неприятное

2. Теперь попросите участников сформировать пары и кратко описать пережитый ими опыт или ситуацию, которая была для них особенно трудной. Попросите их обсудить, как они справлялись с такими проблемами раньше или как они видели, как другие справляются?

Примеры ответов:

- разговаривал с кем-то о своих чувствах и проблемах
- уделил некоторое время отдыху
- физические нагрузки

3. Подведите итог, сказав



Оказание психологической первой помощи людям, терпящим бедствие, может быть трудным как физически, так и эмоционально. Трудно встретиться и поговорить с людьми, попавшими в беду, и, хотя вы оказываете наилучшую возможную помощь, вы все равно можете почувствовать, что недостаточно сделали. Вы можете позаботиться о себе как до, так и после оказания помощи.

4. Попросите участников встать и пройтись по комнате и поговорить друг с другом о том, как позаботиться о себе при подготовке к оказанию ППП. Попросите их поговорить с несколькими разными людьми, чтобы услышать разные идеи.
5. Через несколько минут или заметив, что разговоры уже не на нужную тему, попросите всех сесть обратно в круг. Попросите их поделиться некоторыми идеями, о которых они говорили.

6. Перечислите примеры на флипчарте.

Включите следующее, если участники не упоминают их:

- знать свои собственные ограничения, то есть признавать пределы своей компетенции и навыков, и знать, когда следует направить кого-то за специализированной помощью,
- быть спокойным и психологически подготовленным, прежде чем начинать оказывать помощь,
- знать, с кем вы будете работать в паре или в команде, и знать, какова роль каждого из вас,
- иметь номер телефона лидера вашей команды, или кого-то еще, чтобы позвонить, если вам нужна помощь с перенаправлением,

- обладать знаниями местной системы и процедур перенаправления (например, знать, к кому обращаться, если вы встретите ребенка, который был разлучен со своей семьей, или что делать, если кто-то раскрывает опыт сексуального или гендерного насилия).
7. Когда все поделится своими идеями, попросите участников снова пройтись по комнате, но на этот раз поговорить о том, что они могут сделать, чтобы позаботиться о себе после оказания ППП.
 8. Опять же, через несколько минут, или когда заметите, что участники отвлеклись от темы, пригласите всех снова сесть в круг. Попросите их поделиться некоторыми своими идеями о том, как можно позаботиться о себе после оказания ППП. Перечислите примеры на флипчарте.
Включите следующее, если участники не упоминают их:
 - осознавать изменения в своём эмоциональном состоянии и признавать, как оказание ППП повлияло на вас. Позволять себе реагировать и воспринимать это как естественную часть пережитого опыта,
 - знать и распознавать признаки и симптомы острого стресса и выгорания,
 - обращаться за поддержкой, когда это необходимо. Распознавать момент, когда вам важно поделиться пережитым, и не стесняться просить о помощи. Важно осознавать ценность поддержки со стороны семьи, друзей и коллег, особенно при обсуждении эмоционально трудных событий,
 - знать и практиковать стратегии заботы о себе.
 9. Проведите быстрый мозговой штурм с участниками о различных примерах стратегий заботы о себе, таких как упражнения, еда и сон, время с друзьями и т. д.
 10. Подчеркните, что принципы ППП СМОТРЕТЬ, СЛУШАТЬ, НАПРАВЛЯТЬ также применимы к заботе о себе, так как лицо, оказывающее помощь, учится СМОТРЕТЬ и распознавать, какие ситуации или события сильно влияют на них, определять свои реакции. СЛУШАТЬ свой разум и тело, чтобы определить, какие действия необходимы, чтобы чувствовать себя лучше. И бережно НАПРАВЛЯТЬ себя, для установления контакта с другими в поиске поддержки.
 11. Объясните, что теперь вы будете выполнять короткое дыхательное упражнение, которое поможет вам справиться со стрессом.

9.2 Дыхательное упражнение



Дыхательные упражнения иногда могут вызывать сильные эмоциональные реакции. Учитывайте это и будьте готовы откликнуться искренне и с поддержкой, чтобы избежать дополнительного стресса или негативного воздействия.

1. Попросите участников сесть в круг или рядом, но, чтобы было достаточно пространства вокруг каждого, чтобы не касаться кого-либо еще.
2. Попросите участников принять вертикальное положение — сесть прямо или встать — и оставаться неподвижными в течение 30 секунд. Попросите их сосредоточиться на телесных ощущениях: почувствовать опору — как стопы касаются пола, а если они сидят — как тело соприкасается со стулом. Предложите удерживать внимание на точках контакта с поверхностью — стопами с полом или телом со стулом — замечая ощущение опоры и устойчивости.
3. Теперь попросите их положить одну руку на живот, а другую — на грудь и спокойно сосредоточиться на своем дыхании, но не менять его. Они должны заметить, дышат ли они грудью или животом.
4. Спокойно попросите участников медленно и глубоко вдохнуть животом и медленно выдохнуть через рот. Практикуйте это в течение нескольких минут.
5. Завершите упражнение, объяснив, что контроль над дыханием является одним из наиболее эффективных способов почувствовать себя спокойнее в стрессовой ситуации.

10. Заккрытие тренинга



Завершите тренинг проведением оценки и коротким обсуждением ключевых выводов участников



Копии Приложения D: Форма оценки тренинга

1. Попросите участников сесть в круг.
2. Объясните, что тренинг по *Базовой ППП* подошел к концу и что вы хотели бы получить отзывы о тренинге, чтобы помочь улучшить его в будущем.
3. Раздайте участникам копии формы оценки тренинга и соберите их после заполнения.
4. Завершите тренинг, попросив всех встать по очереди и сказать несколько слов о ценных вещах, которые, они узнали. Добавьте свои комментарии и поблагодарите всех за участие.
5. Попрощайтесь и расскажите группе о любых возможностях дальнейшего обучения в ППП.

Приложения



Приложение А: Энерджайзеры

Хитрый мяч

Попросите участников встать в круг. Попросите одного из участников встать посередине (лидер). Теперь скажите всем в круге, чтобы они сложили руки за спиной. Лидер иногда бросает мяч в кого-то, а иногда делает вид, что бросает мяч. Если кто-то тянется за мячом, когда он не был брошен, он или она должны встать посередине и стать новым лидером.

Поймай мой палец

Попросите участников встать в один большой круг с вами. Теперь объясните, что вы собираетесь сделать небольшое упражнение, чтобы стимулировать их концентрацию и быстрые реакции. Попросите всех поднять указательный палец на правой руке. Теперь попросите всех поднять ладонь левой руки — попросите их повернуть руку так, чтобы ладонь была обращена вверх. Теперь попросите каждого аккуратно положить указательный палец правой руки на открытую ладонь левой руки человека, стоящего справа. Пусть они так стоят в течение нескольких секунд, и убедитесь, что все делают правильно. Объясните: когда вы кричите «СЫР!» (Или выбираете любое случайное слово), каждый должен попытаться поймать указательный палец своего соседа слева, а также попытаться избежать того, чтобы его собственный указательный палец был пойман соседом справа. Попробуйте несколько раз, чтобы убедиться, что все поняли принцип. Когда вы сделали это несколько раз, выберите того, кто кричит выбранное слово. Играйте, пока не почувствуете, все слишком сосредоточены.



Паровозик

Попросите участников встать в круг. Теперь попросите их всех повернуть направо. Ведущий разрывает круг, так что есть начало и конец. Теперь скажите лидеру колонны, чтобы начал идти. Поезд может двигаться куда угодно, и лидер может менять ход, шуметь, махать руками и так далее, а остальные должны копировать точные движения и звуки. Примерно через 30 секунд, пусть кто-то другой будет лидером. Продолжайте меняться, пока не закончится время для активности.

Воздушные шары летят!

Если на тренинге много участников, разделите их на группы по пять человек. Объясните, что вы собираетесь дать каждой группе воздушный шар, и их задача — держать воздушный шар в воздухе. Воздушный шар не должен касаться земли! Дайте каждой группе воздушный шар и попросите их начать. Примерно через минуту дайте им еще один воздушный шар и скажите, что они также должны держать его в воздухе. Повторите несколько раз, пока участники не возобновят энергию!

Приложение В: Примеры программы тренировок

Вот два примера расписания тренировок для модуля 2, которые включают перерывы, как указано.

Первый предназначен для однодневного обучения, а второй — для обучения в течение полутора дней. Сроки и структура могут быть адаптированы к потребностям ведущих и участников.

ПРОГРАММА ТРЕНИНГА 1: ОДНОДНЕВНЫЙ ТРЕНИНГ		
Время	Программа тренинга	Материалы
08:30–09:15	1. Введение	Копии Приложения С: 1. Карточки «Смотреть, слушать, направлять». Флипчарт с записанной на нем программой обучения или копии для каждого участника Бумага и ручки Флипчарт и маркеры, клейкая лента или булавки
09:15–09:35	2. Что такое ППП?	Флипчарт со списками того, чем является ППП, а чем нет ППП
09:35–09:45	3. Кризисные события	Бумага для флипчарта, самоклеящиеся листочки для заметок (стикеры) и маркеры
09:45–10:05	4. Реакции на кризисные события	Флипчарты и маркеры Подготовленный флипчарт разделен на четыре раздела: «поведение», «эмоции», «физиология» и «мысли»
10:05–10:20	ПЕРЕРЫВ	15
10:20–10:35	5. Разработка практических примеров	Копии Приложения С: 1. Карточки «Смотреть, слушать, направлять». Бумага и ручки Копии Приложения С. 2: Разработка практических примеров
10:35–12:50	6. «Смотреть, слушать, направлять»	Копии Приложения С: 1. Карточки «Смотреть, слушать, направлять». Бумага и ручки Материалы для групповых презентаций ССН (бумага для флипчарта и маркеры, ручки и бумага и т. д.) Копии Приложения С. 3. Определение реакций: практический пример с вопросами Бумага для заметок двух цветов и ручки Бумага для флипчарта и маркеры
12:50–13:30	ОБЕД	
13:30–14:30	7. Ролевые игры по ППП	Практические примеры, разработанные группами на секции 5 и копии Приложения С. 4. Формы обратной связи по ролевым играм
14:30–14:45	ПЕРЕРЫВ	
14:45–16:45	8. Сложные ситуации и реакции	Флипчарт и маркеры Копии вступительной книги <i>Руководство по оказанию психологической помощи для обществ Красного Креста и Красного Полумесяца</i> ИЛИ фотокопии раздела книги о сложных реакциях. Копии Приложения С: 5. Два сценария с вопросами Если доступно, текущая местная справочная информация
16:45–17:30	9. Забота о себе	Флипчарт и маркеры
17:30–17:45	10. Закрытие тренинга	Копии Приложения D: Форма оценки обучения

РАСПИСАНИЕ ТРЕНИНГА 2: ПОЛУТОРАДНЕВНЫЙ ТРЕНИНГ		
Время	Программа тренинга	Материалы
ДЕНЬ ПЕРВЫЙ		
09:00–09:45	1. Введение	Копии Приложения С: 1. Карточки «Смотреть, слушать, направлять». Флипчарт с записанной на нем программой обучения или копии для каждого участника Бумага и ручки Флипчарт и маркеры, клейкая лента или булавки
09:45–10:05	2. Что такое ППП?	Флипчарт со списками того, чем является ППП, а чем нет ППП
10:05–10:15	3. Кризисные события	Бумага для флипчарта, самоклеящиеся листочки для заметок (стикеры) и маркеры
10:15–10:35	4. Реакции на кризисные события	Флипчарты и маркеры Подготовленный флипчарт разделен на четыре раздела: «поведение», «эмоции», «физиология» и «мысли»
10:35–10:50	ПЕРЕРЫВ	15
10:50–11:05	5. Разработка практических примеров	Копии Приложения С: 1. Карточки «Смотреть, слушать, направлять». Бумага и ручки Копии Приложения С: 2: Разработка практических примеров
11:05–12:45	6. «Смотреть, слушать, направлять» (часть 1) Перерыв после «Активного слушания»	Копии Приложения С: 1. Карточки «Смотреть, слушать, направлять». Бумага и ручки Материалы для групповых презентаций ССН (бумага для флипчарта и маркеры, ручки и бумага и т. д.) Копии Приложения С: 3. Определение реакций: практический пример с вопросами Бумага для заметок двух цветов и ручки Бумага для флипчарта и маркеры
12:45–13:45	ОБЕД	60
13:45–14:15	6. «Смотреть, слушать, направлять» (часть 2) Начать с презентации группы НАПРАВЛЯТЬ	Материалы для групповых презентаций ССН (бумага для флипчарта и маркеры, ручки и бумага и т. д.)
14:15–15:15	7. Ролевые игры по ППП	Практические примеры, разработанные группами на сессии 5 и копии Приложения С: 4. Формы обратной связи по ролевым играм
15:15–15:30	Итоги первого дня	15
ДЕНЬ ВТОРОЙ		
09:00–09:15	Обзор первого дня и введение во второй день	Флипчарт и маркеры
09:15–11:15	8. Сложные ситуации и реакции	Флипчарт и маркеры Копии <i>Руководства по оказанию первой психологической помощи для обществ Красного Креста и Красного Полумесяца</i> ИЛИ копии раздела книги о сложных реакциях. Копии Приложения С: 5. Два сценария с вопросами Если доступно, текущая местная справочная информация
11:15–11:30	ПЕРЕРЫВ	
11:30–12:15	9. Забота о себе	Флипчарт и маркеры
12:15–12:30	10. Закрытие тренинга	Копии Приложения D: Форма оценки тренинга

Приложение С: Ресурсы для тренинга

1. Карточки «Смотреть, слушать, направлять»



Распечатайте таблицу на следующей странице. Вырежьте два квадрата вместе — они будут образовывать переднюю и заднюю часть карточки «Смотреть, слушать, направлять» (СШН). Смотрите пример ниже.

Склейте или скрепите две стороны вместе, чтобы сделать карточку. Дайте каждому человеку карточку СШН по прибытии. Они будут использовать их позже на разных сессиях тренинга.

Некоторые участники могут получить одинаковые карточки. Если в тренинге более 21 участника, вам нужно будет распечатать более одной копии и сделать больше карточек.

Перед	Изнанка
Смотреть 1	Смотреть на информацию о том, что произошло или происходит

Смотреть 1	Смотреть на информацию о том, что произошло и происходит	Слушать 1	Слушать относительно к тому, как вы подходите к кому-то	Направлять 1	Направлять это помогать людям получить доступ к информации
Смотреть 2	Смотреть на то, кому нужна помощь	Слушать 2	Слушайте относительно к тому, как вы представляетесь	Направлять 2	Направлять это помогать людям общаться с близкими и органами социальной поддержки
Смотреть 3	Смотреть на безопасность и риски безопасности	Слушать 3	Слушать относительно к тому, как вы обращаете внимание на детали и применяете активное слушание	Направлять 3	Направлять это помогать людям решать практические проблемы
Смотреть 4	Смотреть на физические травмы	Слушать 4	Слушать относительно к тому, как вы принимаете чувства другого человека	Направлять 4	Направлять это помогать людям получить доступ к другой помощи и услугам
Смотреть 5	Смотреть на насущные и практические потребности	Слушать 5	Слушать относительно к тому, как вы успокаиваете человека	Направлять 5	Направлять это помогать людям получить доступ к информации
Смотреть 6	Смотреть на эмоциональные реакции	Слушать 6	Слушать относительно к тому, как вы спрашиваете о потребностях и проблемах	Направлять 6	Направлять это помогать людям общаться с близкими и органами социальной поддержки
Смотреть 7	Смотреть на информацию о том, что произошло и происходит	Слушать 7	Слушать относительно к тому, как вы помогаете человеку находить решения его потребностей и проблем.	Направлять 7	Направлять это помогать людям решать практические проблемы

2. Разработка практических примеров

Группа № _____

Кратко опишите кризисное событие

Подумайте об имени пострадавшего

Укажите некоторую личную информацию (например, пол, возраст, семейное положение и т. д.):

Подумайте о контексте (например, обстановке, времени суток, личной или общественной ситуации, окружающих и т. д.)

Сделайте список основных реакций человека:

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____

3. Определение реакций: Практический пример с вопросами



Распечатайте копии этого примера и дайте каждой группе. Не забудьте выбрать имя для женщины, которое типично для вашей местности.

Пример:

Мне позвонила одна из моих коллег (ИМЯ), которая находилась в тяжелом состоянии. Трое вооруженных мужчин ворвались в ее дом вечером около двух недель назад. Они не причинили ей вреда, но угрожали и забрали все ценные вещи, которые могли найти. В то время она очень боялась, но хорошо справилась с ситуацией и сохраняла спокойствие. После того, как они ушли, (ИМЯ) вызвала полицию и слесаря, так как они украли ее ключи. Однако прошло уже две недели, и она плохо себя чувствовала. Она сказала мне, что мало спала и на самом деле не спала вовсе несколько ночей, боясь, что они вернуться. Она не могла ходить на работу, так как слишком устала, чтобы сосредоточиться.

Инструкции

Обсудите следующие вопросы в группах и сделайте краткие записи, чтобы представить свои выводы на общем обсуждении.

Используйте стикеры, чтобы написать примеры общих и сложных реакций — запишите одну реакцию на один листок.

Вопросы

1. Как бы вы применили принцип СМОТРЕТЬ в этой ситуации?
2. Каковы типичные реакции женщины на такой опыт?
3. Какие сложные реакции может иметь женщина на такой опыт?

4. Форма обратной связи по ролевым играм

Имя участника, за действиями которого наблюдали: _____

ФОРМА ОБРАТНОЙ СВЯЗИ		
Принципы действия и действия	Степень завершенности*	Комментарии и примеры Что прошло хорошо? Что можно улучшить?
Принцип СМОТРЕТЬ относится к тому, как, участник, оказывающий помощь смотрел и анализировал:		
информацию о том, что произошло и происходило		
кому нужна помощь		
безопасность и риск безопасности		
физические травмы		
неотложные основные и практические потребности		
эмоциональные реакции		
Принцип СЛУШАТЬ относится к тому, как участник, оказывающий помощь:		
подходит к человеку		
представляется		
обращает внимание на детали и применяет активное слушание		
принимает чувства другого человека		
успокаивает		
спрашивает о потребностях и проблемах		
помогает человеку (людям) в решении их насущных проблем		
Принцип НАПРАВЛЯТЬ относится к тому, как участник, оказывающий помощь, помогал пострадавшему:		
получить доступ к информации		
связаться с близкими и органами социальной поддержки		
решить практические проблемы		
получить доступ к услугам и другую помощь		

* Степень завершенности: 2: Отлично, 1: Адекватно; 0: Не сделано

5. Два сценария с вопросами

Сценарий 1: Кризис в семье

Вы посещали семью беженцев один раз в неделю в течение года в рамках работы волонтера Красного Креста. Вы очень хорошо ладите со всеми членами семьи и чувствуете связь со всей семьей. Однажды вы приехали и обнаружили в семье кризис — старшая дочь пыталась покончить с жизнью, перерезав запястья. Она была в больнице, но сейчас вернулась домой. На момент вашего приезда родители были очень расстроены. Дочь заперлась в своей комнате и отказывается говорить с кем-либо. Отец сидит у окна, смотрит, ничего не говорит. Мать постоянно говорит о том, как они пережили так много, и как она зла, и как неблагодарна ее дочь, что заставила семью через это пройти.

Вопросы:

1. Кому и какая помощь нужна?

2. Кому вы окажете помощь в первую очередь и почему?

3. С кем еще вы свяжетесь, если будет нужна дополнительная поддержка?

Сценарий 2: ДТП

Вы возвращаетесь домой с работы и видите перед собой автокатастрофу — две машины столкнулись и серьёзно повреждены. Вы останавливаетесь и спешите на помощь. В одной машине пожилая пара с внучкой. В другой машине двое молодых людей. Пожилая пара и внучка имеют незначительные физические повреждения, но они не кажутся серьёзными. Они выходят из машины и стоят, обнимая друг друга. Внучка плачет. В другой машине один из двух молодых людей тяжело ранен и потерял сознание. Другой пассажир паникует, кричит и плачет.

Вопросы:

1. Кому и какая помощь нужна?

2. Кому вы окажете помощь в первую очередь и почему?

3. С кем еще вы свяжетесь, если будет нужна дополнительная поддержка?

Приложение D: Форма оценки тренинга

ФОРМА ОЦЕНКИ ТРЕНИНГА ПО БАЗОВОЙ ППП						
	Очень плохо	Плохо	Средне	Хорошо	Отлично	
1. В целом, как бы вы оценили содержание тренинга?						
Комментарий:						
2. Общие моменты: Пожалуйста, укажите, насколько вы согласны со следующими утверждениями			Полностью не согласен (-а)	Не согласен (-а)	Согласен (-а)	Полностью согласен (-а)
2.1 Содержание было интересным и полезным						
2.2 Тренинг соответствует своим целям						
3. Знания и навыки: Пожалуйста, укажите, насколько вы согласны со следующими утверждениями						
3.1 Я знаю больше о реакции на стресс						
3.2 Я знаю, чем является первая психологическая помощь, а чем нет						
3.3 Я понимаю три принципа действия: смотреть, слушать и направлять						
3.4 Я практиковал оказание ППП						
3.5 Я рассмотрел сложные реакции и ситуации						
3.6 Я понимаю важность заботы о себе, помогая другим						
4. Следующее помогло моему пониманию материала						
4.1 Общее обсуждение с группой						
4.2 Презентации						
4.3 Групповые упражнения						
4.4 Ролевые игры						
5. Ведущие						
5.1 Ведущий хорошо знал тему						
5.2 Ведущий представлял содержание в понятной и логичной форме						
5.3 У ведущего были хорошие навыки ведения тренинга						
6. О тренинге, в общем и целом						
6.1 Я лучше понял принципы первой психологической помощи						
6.2 Среда обучения была безопасной и вовлеченной						
6.3 Общая длина курса была соответствующей						
7. Что на тренинге прошло хорошо?						
8. Что на тренинге было не так?						