

ПСИХОСОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА НА УРОВНЕ СООБЩЕСТВ

КНИГА ИНСТРУКТОРА

Учебный комплект

Методический центр
психосоциальной поддержки

Международная Федерация обществ
Красного Креста и Красного Полумесяца

ПСИХОСОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА НА УРОВНЕ СООБЩЕСТВ
КНИГА ИНСТРУКТОРА

Учебный комплект

<p>Психосоциальная поддержка на уровне сообществ</p> <p>Книга инструктора</p> <p>Учебный комплект</p> <p>Методический центр психосоциальной поддержки Международной Федерации</p> <p>Публикации Центра ПСП</p> <p>Vlegdamsvej 27, DK-2100 Copenhagen, Denmark</p> <p>Телефон: +45 35 25 92 00</p> <p>Факс: +45 35 25 93 50</p> <p>Почта: psychosocial.center@ifrc.org</p> <p>Сайт: www.ifrc.org/psychosocial</p> <p>Фотография на обложке:</p> <p>Tomas Bertelsen/Danish Red Cross.</p> <p>Программа психосоциальной поддержки в Шри-Ланке: детей вовлекают в игровую деятельность.</p> <p>Дизайн и производство: Paramedia 1405</p> <p>Отпечатано в Дании в 2009 г.</p> <p>ISBN 978-8792490-01-8</p> <p>Книга инструктора является частью Учебного комплекта по оказанию психосоциальной помощи на уровне сообществ</p>	<p>© Методический центр психосоциальной поддержки Международной Федерации обществ Красного Креста и Красного Полумесяца</p> <p>Свяжитесь с Центром психосоциальной поддержки, если вы хотите перевести или адаптировать какую-либо часть Учебного комплекта «Психосоциальная поддержка на уровне сообществ». Методический центр психосоциальной поддержки предоставит дополнительные материалы и информацию о том, как указать на источник.</p> <p>Почта: psychosocial.center@ifrc.org</p> <p>Учебные пособия См. также: «Оказание психосоциальной помощи», справочник</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>В учебный комплект входят:</p> <p>Книга участника Книга инструктора</p>	
----------------------------------------------------------------------------	--

ПРЕДИСЛОВИЕ

Во время кризиса психосоциальная поддержка не является чем-то необязательным и дополнительным - оказывать ее необходимо. Начиная с 1993 г. Методический центр психосоциальной поддержки Международной Федерации работает для того, чтобы улучшить психосоциальное состояние тех, в чьих интересах она осуществляет свою деятельность, а также своего персонала и добровольцев.

С течением времени мы поняли, что крайне важно расширить возможности для оказания психосоциальной поддержки, чтобы ликвидировать последствия стихийных бедствий, конфликтов и проблем, связанных со здоровьем. С этой целью мы сосредоточиваем внимание на следующих стратегических направлениях: оперативная помощь, расширение возможностей национальных обществ, повышение квалификации персонала и добровольцев, пропагандистская деятельность и распространение знаний, а также развитие политики и стратегии.

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ. Учебный комплект создан в рамках наших усилий по укреплению потенциала национальных обществ, а также по повышению квалификации персонала и добровольцев. Мы надеемся, что он станет полезным инструментом для Движения Красного Креста и Красного Полумесяца и других заинтересованных сторон в области психосоциальной поддержки.

Нана Видеман

*Главный редактор и Директор Методического центра
психосоциальной поддержки Международной Федерации*

Подпись к фотографии:

На сайте Центра психосоциальной поддержки Международной Федерации

www.ifrc.org/psuchosocial можно найти дополнительный учебный материал и подписаться на ежеквартальный информационный бюллетень «Преодоление кризисов» и ежемесячный электронный бюллетень.

Оглавление

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	11
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КНИГИ ИНСТРУКТОРА И ПРЕЗЕНТАЦИЙ В ФОРМАТЕ POWERPOINT	14
КАК ПЛАНИРОВАТЬ ПОДГОТОВКУ ПО ОКАЗАНИЮ ПСИХОСОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ	15
ПОДГОТОВКА ИНСТРУКТОРОВ (ПИ)	15
БАЗОВАЯ ПОДГОТОВКА.....	16
УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПОДГОТОВКИ.....	17
ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЦЕЛИ	18
ПРОЦЕСС ОБУЧЕНИЯ В ПСИХОСОЦИАЛЬНОМ КОНТЕКСТЕ.....	20
ОБУЧЕНИЕ ВЗРОСЛЫХ	20
ПОДДЕРЖКА, ОКАЗЫВАЕМАЯ УЧАСТНИКАМ.....	21
КАК ПОСТУПАТЬ В СЛУЧАЕ СИЛЬНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ РЕАКЦИЙ	22
ПОДГОТОВКА К ЗАНЯТИЯМ ПО ПСИХОСОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКЕ.....	23
ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧАСТНИКАХ	24
ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ	24
ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЯ	26
ВВЕДЕНИЕ.....	26
ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ	27
ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ	29
КРАТКОЕ ПОВТОРЕНИЕ	30
ОЦЕНКА	31
МЕТОДЫ СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ, ПОМОГАЮЩИЕ ЗАВЯЗАТЬ РАЗГОВОР.....	33
МОДУЛЬ 1 КРИЗИСНЫЕ СОБЫТИЯ И ПСИХОСОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА.....	35
ВВЕДЕНИЕ.....	35
РАЗЛИЧНЫЕ ТИПЫ КРИЗИСНЫХ СОБЫТИЙ	37
ПСИХОСОЦИАЛЬНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ И ПОДДЕРЖКА	45
РОЛЬ СОТРУДНИКОВ И ДОБРОВОЛЬЦЕВ	51
КРАТКОЕ ПОВТОРЕНИЕ	54
МОДУЛЬ 2 СТРЕСС И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ	59

ВВЕДЕНИЕ.....	59
СТРЕСС И НОРМАЛЬНЫЕ РЕАКЦИИ НА СТРЕСС.....	59
ОСТРЫЙ СТРЕСС И СТАНДАРТНЫЕ РЕАКЦИИ	62
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ И ПОМОЩЬ В ТРУДНЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ.....	66
КРАТКОЕ ПОВТОРЕНИЕ	75
МОДУЛЬ 3 УТРАТЫ И СКОРБЬ	76
ВВЕДЕНИЕ.....	76
ЧТО ТАКОЕ УТРАТА?	76
РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПОТЕРЬ	77
ПРОЦЕСС СКОРБИ И ФАКТОРЫ, КОТОРЫЕ МОГУТ ЕГО ОСЛОЖНИТЬ	83
ПОДДЕРЖКА СКОРБЯЩИХ ЛЮДЕЙ НА УРОВНЕ СООБЩЕСТВ	88
КРАТКОЕ ПОВТОРЕНИЕ	95
МОДУЛЬ 4 ПСИХОСОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА НА УРОВНЕ СООБЩЕСТВ	96
ВВЕДЕНИЕ.....	96
СООБЩЕСТВА И ПСИХОСОЦИАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ	97
СООБЩЕСТВА, ПЕРЕЖИВАЮЩИЕ СТРЕСС.....	99
ОКАЗАНИЕ ПОДДЕРЖКИ НА УРОВНЕ СООБЩЕСТВА.....	105
КРАТКОЕ ПОВТОРЕНИЕ	112
МОДУЛЬ 5 ПЕРВАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ И ПОДДЕРЖИВАЮЩАЯ КОММУНИКАЦИЯ	114
ВВЕДЕНИЕ.....	114
ПОДДЕРЖИВАЮЩАЯ КОММУНИКАЦИЯ	122
ГРУППЫ ПОДДЕРЖКИ	128
КРАТКОЕ ПОВТОРЕНИЕ	130
МОДУЛЬ 6 ДЕТИ	132
ВВЕДЕНИЕ.....	132
ОСОБЫЕ ПОТРЕБНОСТИ ДЕТЕЙ	135
ОБЫЧНЫЕ РЕАКЦИИ НА СТРЕСС И ГОРЕ	137
НАСИЛИЕ И ДРУГИЕ ПРОТИВОПРАВНЫЕ ДЕЙСТВИЯ.....	144
КРАТКОЕ ПОВТОРЕНИЕ	150

МОДУЛЬ 7	ОКАЗАНИЕ ПОДДЕРЖКИ ДОБРОВОЛЬЦАМ И СОТРУДНИКАМ	151
ВВЕДЕНИЕ.....	151
СТРЕСС У ДОБРОВОЛЬЦЕВ И СОТРУДНИКОВ	152
ЗАБОТА О ДОБРОВОЛЬЦАХ И СОТРУДНИКАХ	155
ПОДДЕРЖКА ПО ПРИНЦИПУ «РАВНЫЙ – РАВНОМУ».....	160
КРАТКОЕ ПОВТОРЕНИЕ	165
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	167
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Открытие и закрытие семинара.....	167
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Работа с помощью переводчиков	173
ПРИЛОЖЕНИЕ 3	175
ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Таблица для вида деятельности 4.4	186
ПРИЛОЖЕНИЕ 5. Форма для оценки	187
ПРИЛОЖЕНИЕ 6 · Ресурсы	189

Мы хотели бы выразить признательность специалистам в области психосоциологии и практикам, работающим в этой области в различных странах мира, за их вклад в этот объемный труд и процесс его составления.

Главный редактор:

Нана Видеман

Редакторы и составители:

Венню Агер, Эа Сусанне Акаша, Петер Берлинер, Лене Кристенсен, Джуди Фэрхольм, Элин Йонасдоттир, Барбара Юен, Луизе Юуль-Хансен, Пернилле Хансен, Ильзе Лерке Кристенсен, Луизе Крюгер, Морин Муни, Вивианна Лэмбрехт Ньюроос, Стивен Регель, Анджела Гордон Стэр, Сигридур Бьёрк Тормар, Аста Итре.

Wendy Ager, Ea Suzanne Akasha, Peter Berliner, Lene Christensen, Judi Fairholm, Elin Jonasdottir, Barbara Juen, Louise Juul-Hansen, Pernille Hansen, Ilse Lærke Kristensen, Louise Kryger, Maureen Mooney, Vivianna Lambrecht Nyroos, Stephen Regel, Angela Gordon Stair, Sigridur Björk Thormar, Asta Ytre

Методический центр психосоциальной поддержки Международной Федерации благодарит следующие организации за непосредственную поддержку настоящей публикации:

Норвежский Красный Крест

Исландский Красный Крест

Датский Красный Крест

Кроме того, мы также хотели бы поблагодарить за оказание технической помощи при подготовке настоящей публикации Австрийский Красный Крест, Канадский Красный Крест, Французский Красный Крест, Красный Крест Ямайки, Университет Копенгагена и Университет Ноттингема.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ

МОДУЛЬ 1 КРИЗИСНЫЕ СОБЫТИЯ И ПСИХОСОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА

МОДУЛЬ 2 СТРЕСС И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ

МОДУЛЬ 3 ПОТЕРИ И СКОРЬБЬ

МОДУЛЬ 4 ПСИХОСОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА НА УРОВНЕ СООБЩЕСТВ

МОДУЛЬ 5 ПЕРВАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ И ПОДДЕРЖИВАЮЩАЯ
КОММУНИКАЦИЯ

МОДУЛЬ 6 ДЕТИ

МОДУЛЬ 7 ОКАЗАНИЕ ПОДДЕРЖКИ ДОБРОВОЛЬЦАМ И СОТРУДНИКАМ

ПРИЛОЖЕНИЯ

ВВЕДЕНИЕ

В течение многих лет сотрудники и добровольцы Красного Креста и Красного Полумесяца предоставляли поддержку лицам, пострадавшим от кризисных событий, и осуществляли самые различные виды деятельности, откликаясь на страдания людей. Для предоставления помощи уязвимым лицам посредством психосоциальной поддержки требуются подготовленные сотрудники и добровольцы. Подготовка в этой области может проводиться отдельно или включаться в качестве составной части в существующие программы, например программы обеспечения готовности к бедствиям, оказания первой помощи или социального обеспечения. Но каким бы образом ни была организована подготовка, ее цель заключается в том, чтобы повысить качество помощи, оказываемой людям, и предоставить надежную поддержку сотрудникам и добровольцам.

Настоящая книга для инструкторов подготовлена Методическим центром психосоциальной поддержки (Центром ПСП) Международной Федерации, с тем чтобы повысить уровень понимания самого процесса подготовки и дать практический инструмент для осуществления этого процесса. Она основана на опыте психосоциальной работы по всему миру, приобретенном Движением Красного Креста за последнее десятилетие.

Книга инструктора содержит рекомендации относительно проведения подготовки участников курса по модулям психосоциальной поддержки на уровне сообществ. Такие модули предлагаются в Книге участника. Все семь модулей можно использовать в качестве полного курса формирования базовых навыков в области психосоциальной поддержки. Также отдельные модули могут быть использованы для более конкретных целей в плане подготовки. Все указания для инструкторов, как и текст в модулях для участников, и слайды в системе Power Point носят общий характер, поэтому их необходимо адаптировать к конкретному культурному контексту, в котором проводится подготовка.

Книга инструктора включает следующие темы:

- **Планирование подготовки по оказанию психосоциальной поддержки** – предлагаются два различных типа подготовки (подготовка инструкторов и базовая подготовка) и перечисляются проблемы, которые необходимо рассмотреть при планировании подготовки в контексте данного национального общества или его отделения.
- **Процесс обучения в психосоциальном контексте** – особенности обучения взрослых; проблемы, которые типичны для обучения и поддерживающего обучения в психосоциальном контексте.

- **Подготовка к семинарам по психосоциальной поддержке** – рекомендации относительно того, как заранее подготовиться, как работать с переводчиком и какие предусмотреть практические вопросы.
- **Проведение семинара** – подсказки инструктору: как задать семинару хороший старт, как использовать различные методы обучения (например презентации, дискуссия с участниками) и как провести краткое повторение и оценку при завершении обучения.
- **Книга инструктора и презентации в формате PowerPoint** являются конкретными учебными пособиями, подготовленными для каждого обучающего модуля, которые формулируют для инструктора цели обучения, предлагают темы для обсуждения и деятельности и слайды в формате PowerPoint с соответствующим текстом, сопровождающим презентации. Материал, предназначенный для раздачи участникам занятий, можно найти после каждого модуля.
- **Учебные пособия** – компакт-диск, содержащий Книгу участника, Книгу инструктора, слайды в PowerPoint, шаблон PowerPoint (позволяющий создать собственные слайды), справочник «Оказание психосоциальной помощи». Справочник и DVD Центра ПСП «Возрождая надежду» могут быть использованы для введения в тему подготовки. Если вы захотите сделать адаптированную версию учебного материала, пожалуйста, свяжитесь с Центром ПСП.

Посетите web-сайт Центра ПСП

Центр ПСП работает в сотрудничестве с другими службами Красного Креста и Красного Полумесяца для того, чтобы удовлетворить психосоциальные потребности отдельных лиц и сообществ. Информация о публикациях в области психосоциальной поддержки содержится в обширной базе данных Центра ПСП, которая доступна по адресу: www.ifrc.org/psychosocial. Там можно найти дополнительную информацию, а также дополнительный учебный материал, практические примеры и т.п. В поисках новых идей вы можете подписаться на наш ежеквартальный электронный бюллетень «Преодолевая кризис» и наш ежемесячный электронный бюллетень.

Если национальному обществу не удастся найти местного инструктора, Центр ПСП может оказать помощь в поисках инструктора и дать рекомендации относительно учебных программ.

Методический центр психосоциальной поддержки Международной Федерации

c/o Danish Red Cross Blegdamsvej 27 2100 Copenhagen, Denmark

Tel.: +45 3525 9359

e-mail: psychosocial.center@ifrc.org

www.ifrc.org/psychosocial

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КНИГИ ИНСТРУКТОРА И ПРЕЗЕНТАЦИЙ В ФОРМАТЕ POWERPOINT

Люди по-разному воспринимают информацию. Визуальные презентации, интерактивные упражнения – все это позволит применить различные стили обучения. Разнообразные методы обучения и повторение содержания курса в нескольких разных форматах помогут участникам сохранять интерес и объединить материал в единую систему.

Рекомендации для инструктора к каждому модулю сочетают различные виды деятельности и устные презентации, которые сопровождаются презентациями в PowerPoint. В идеале участники должны прочитать текст в своей Книге участника заранее и подготовиться к семинару, но даже если они этого не сделают, все равно семинар может пройти успешно.

Структура модулей

- Цели обучения являются общими целями модуля.
- Вступительная часть – ведущий задает тон, объясняет тему занятия и создает для участников мотивацию для включения в учебный процесс.
- В каждом модуле содержатся рекомендации относительно замечаний инструктора, видов деятельности и групповой работы, которые соответствуют задачам модуля.
- Модули завершаются выводами и повторением пройденного материала.

Каждый модуль может использоваться отдельно или быть частью более длительного курса, включающего несколько модулей. Обучение следует приспособить к местным условиям, должны использоваться в качестве примеров истории, сценарии и картинки из того контекста, в котором а проходит курс обучения. Это можно сделать на занятиях, в ходе осуществления различных видов деятельности и в презентациях PowerPoint. Вся деятельность, работа в группах и презентации должны быть адаптированы к конкретному культурному контексту.

Виды деятельности и обсуждение

В рекомендациях для инструкторов предлагается целый ряд видов деятельности по каждому модулю. Они помогут участникам понять значимость подготовки для их работы и сделать более объемными их представления о своей деятельности благодаря взаимодействию с другими членами группы. Просто удалите те виды деятельности, которые вы не хотите использовать.

В рекомендациях для инструкторов также предлагаются темы для обсуждений с участниками. Инструкторы могут использовать их для вовлечения участников в дискуссию, в ходе которой они могут поделиться собственным личным опытом. Цель заключается в том, чтобы дать им возможность рассказать о своем опыте и стимулировать размышления и понимание, а не делать выводы. В соответствии с потребностями и интересами каждой группы можно выбрать разные темы для дискуссии из тех, что перечислены в Книге инструктора.

КАК ПЛАНИРОВАТЬ ПОДГОТОВКУ ПО ОКАЗАНИЮ ПСИХОСОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ

При подготовке семинара по психосоциальной поддержке важно рассмотреть следующее:

- какой требуется уровень подготовки;
- каких целей следует достичь;
- как знания и умения будут применяться на местах

ПОДГОТОВКА ИНСТРУКТОРОВ (ПИ)

Рекомендуется организовать семинар по подготовке инструкторов (ПИ), если в конкретном национальном обществе недостаточно предварительных знаний о психосоциальной поддержке и если есть необходимость подготовить большое число людей.

Семинар ПИ дает подготовку участникам в области психосоциальной поддержки и формирования навыков, которые нужны для обучения других людей (обычно добровольцев) в области психосоциальной поддержки. Этот семинар может быть построен по-разному, в зависимости от потребностей национального общества. Однако мы обычно рекомендуем проводить семинар ПИ в течение не менее 5 дней. Осуществлять ПИ должен старший инструктор. Центр ПСП может помочь национальному обществу найти такого опытного преподавателя.

Желательно, чтобы участники имели опыт работы в области здравоохранения, психического здоровья, социального обеспечения или в программах по обеспечению готовности к бедствиям. Идеальное число участников в семинаре ПИ – 12-18 человек. Рекомендуем национальному обществу набирать участников, которые имеют возможность обучать других в сообществе.

Подготовка инструкторов должна рассматриваться в качестве исходной точки: участников надо поощрять начать планирование будущей подготовки во время курса ПИ.

В процессе подготовки инструкторов участники могут:

- ознакомиться с психологическими и социальными реакциями, потребностями и типами вмешательств при соблюдении соответствующих культурных установлений;
- планировать разнообразные типы вмешательств, которые учитывают местные условия;
- составить план занятия и представить его на семинаре ПИ;
- адаптировать материал к местным условиям, если требуется дополнительный материал для раздачи участникам. Для этого нужно выделить дополнительное время.

ИНСТРУКТОР ПО ПСИХОСОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКЕ В ИДЕАЛЕ ДОЛЖЕН:

- иметь опыт работы в области охраны психического здоровья или хорошо понимать, что такое социальная работа, психология, психиатрия и уход за людьми с психическими заболеваниями;
- обладать знаниями о Красном Кресте и Красном Полумесяце;
- знать условия работы на местах;
- иметь навыки преподавания или ведения собраний и занятий и обладать знаниями в области обучения взрослых;
- обладать навыками и опытом оказания помощи другим.

Старший преподаватель обычно ведет занятия в течение первых 3-4 дней, а участники (например, будущие инструкторы) могут вести занятия последние 1-2 дня. Один или два дня требуются также для адаптации курса подготовки и материалов к местным условиям.

БАЗОВАЯ ПОДГОТОВКА

Эта подготовка должна быть элементарным введением в тему психосоциальной поддержки. У участников может быть самая разная подготовка и предварительный опыт, и совсем не обязательно в области здравоохранения, психического здоровья или социального обеспечения. Продолжительность базовой подготовки может быть разной в зависимости от потребностей участников и запроса о проведении подготовки. Желательно, чтобы число

участников не превышало 18 человек. Инструктор, проводящий базовую подготовку, должен закончить курс ПИ.

В ходе этой подготовки участники имеют возможность:

- ознакомиться с психологическими и социальными реакциями, потребностями и видами вмешательства при соблюдении соответствующих культурных установлений;
- составить планы различных видов деятельности, учитывающих местные условия.

УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПОДГОТОВКИ

Чтобы подготовка принесла пользу, она не должна быть каким-то изолированным мероприятием. Ее необходимо планировать вместе с другими инициативами, направленными на повышение эффективности психосоциальной поддержки, осуществляемой соответствующим национальным обществом, и включить в будущее стратегическое планирование.

Некоторые вопросы, которые могут быть поставлены перед организацией или в рамках организации:

- Почему национальное общество или его отделение хочет провести эту подготовку и почему сейчас? Кто станет участником курса обучения и как участники будут использовать приобретенные умения?
- Как будет контролироваться применение полученных знаний и навыков? Есть ли в национальном обществе или его отделении лицо, которое будет отвечать за применение сотрудниками или добровольцами приобретенных навыков в ходе осуществления программ или проектов?
- Если это подготовка по программе ПИ, то согласились ли будущие инструкторы и выделили ли время для проведения подготовки других? Как будет организована эта подготовка? Кто будет в ней участвовать?
- Предполагается ли какой-либо дополнительный курс или курс повышения квалификации?

Кроме того, подготовка должна быть адаптирована к конкретным географическим и культурным условиям. Инструктор должен не только тщательно изучить материал данного пособия, но и иметь представление о психосоциальных потребностях и программах в

обществе (регионе), где проходит обучение. Выясните, распространялись ли в этой местности листовки, проспекты или информация, касающиеся психосоциальной поддержки, и изучите их.

Чтобы сделать процесс обучения более конкретным, инструкторы должны опираться на опыт участников и своих коллег, а также на существующие местные сети. Примеры из практики осуществления проектов по психосоциальной поддержке и имеющиеся потребности в программах психосоциальной поддержки также помогут продемонстрировать, как применить приобретенные умения и результаты обсуждений на практике.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЦЕЛИ

Конкретные цели подготовки должны быть согласованы между инструктором и национальным обществом или его отделением, чтобы ожидания были реалистичными. После того как подготовка началась, эти цели должны давать направление процессу. В целях должно быть отражено, какие знания и умения участники должны продемонстрировать при завершении подготовки.

Цели должны быть:

- конкретные и ясные – не должно возникать сомнений в том, какие поставлены цели;
- измеримые – достижения должны каким-то образом поддаваться измерению, то есть участники должны продемонстрировать определенный уровень знаний в конце курса, например в ходе теста;
- достижимые – определяйте цели, которые могут быть достигнуты участниками, учитывая их предварительные знания и опыт;
- реалистичные – они должны соответствовать имеющимся материалам;
- выполнимые в отношении времени и других условий – расписание, имеющиеся материалы и прочие условия должны быть такими, чтобы участники могли достичь поставленных целей.

ЦЕЛЬ ПОДГОТОВКИ

Хорошая цель

После первого занятия участники должны быть в состоянии определить и разъяснить принципы психосоциальной поддержки

Плохая цель

К концу занятия участники должны прочитать главу о психосоциальной поддержке.

Завершение подготовки и дальнейший контроль

В конце курса подготовки участники получают сертификаты, в которых указывается, какие модули ими проработаны и какова была продолжительность курса. Также указывается, что это был за курс подготовки – базовый, по подготовке инструкторов или какой-либо другой, более специализированный курс. При проведении начального курса по подготовке инструкторов (ПИ) рекомендуется обсудить механизмы переподготовки, осуществления контроля и т.д. Обычно в руководстве «Первая помощь» описываются механизмы контроля и гарантии качества. Если это возможно, постарайтесь следовать тем же принципам при осуществлении подготовки и в области психосоциальной поддержки. Можно использовать формат сертификата по ПП для сертификатов по психосоциальной подготовке. Если есть сомнения по этому поводу, вы можете связаться с Центром ПСП.

ПРОЦЕСС ОБУЧЕНИЯ В ПСИХОСОЦИАЛЬНОМ КОНТЕКСТЕ

Курс подготовки предоставляет уникальную возможность обмениваться знаниями и умениями, но успех не может быть гарантирован. Подготовка по психосоциальной проблематике может вызвать некоторые дополнительные проблемы, поскольку участники могут вспомнить свой личный опыт, который, возможно, был болезненным или травмирующим. В настоящем разделе даются рекомендации относительно методики преподавания, которая доказала свою эффективность при обучении взрослых, и обсуждается процесс подготовки и обучения по психосоциальной тематике.

ОБУЧЕНИЕ ВЗРОСЛЫХ

Когда взрослым предъявляется новая информация, не происходит ее автоматического усвоения и применения в их собственной жизни. Обучение в этом случае подразумевает понимание новой информации, увязывание ее с опытом в настоящем и прошлом и ее адаптацию к собственной жизни и рабочей ситуации. Лучше всего взрослые усваивают информацию при соблюдении следующих условий:

- обучение связано с окружающей их реальностью и развивает их собственный опыт;
- обучение направлено на достижение определенных целей;
- применяются разнообразные методы преподавания;
- процесс обучения связан с их жизнью и имеет значимость для будущего;
- результаты обучения могут применяться незамедлительно.

РАЗЛИЧНЫЕ СПОСОБЫ ОБУЧЕНИЯ

Есть три основных типа усвоения знаний: зрительный, слуховой и кинестетический. Для большинства людей предпочтительным является один из них. Инструктор должен принять это во внимание при планировании занятия.

Обучающиеся с преимущественным развитием зрительной памяти лучше всего усваивают информацию, которую они видят – слова и цифры, напечатанные в виде текста, картинки,

карты, графики и другие наглядные пособия. Такие люди могут создавать «мысленные кинофильмы» на основе информации, которую они читают, и часто обращают повышенное внимание на язык жестов и мимику (выражение лица, глаза, позу и т.д.).

Те, кто больше полагается на слуховую память, лучше всего усваивают знания, слушая и разговаривая – слушая, как кто-то излагает информацию, и имея возможность обсудить тему и задать вопросы. Такие люди могут очень хорошо запоминать подробности, которые они услышали во время разговора или лекции. Им легко участвовать в интересных беседах, и они четко формулируют свои мысли.

Обучаемые «кинестетического типа» лучше всего научаются, выполняя физическую деятельность. Это ученики-практики, «деятели», которые легче концентрируются и обучаются, если это связано с телесными ощущениями – движениями тела и т.п. Осознание приходит через действие – построение физических моделей или участие в ролевой игре является для них хорошим способом усвоения информации.

Занятия в курсе обучения должны всегда ориентироваться на обучаемого – это означает, что участники играют активную роль, обдумывая предложенные проблемы и обсуждая их друг с другом. Инструктор играет роль скорее ведущего, а не учителя. Он выступает в роли арбитра в ходе дискуссий, высказывает свои мысли и предлагает различные точки зрения. Он может также предложить записать некоторые пункты, поскольку это систематизирует мысли и чувства, когда обучение базируется на опыте.

Проводя подготовку по оказанию психосоциальной поддержки, крайне важно увязывать учебные темы с жизнью и работой участников. Это превращает учебный процесс из простого приобретения знаний во внедрение новых навыков.

ПОДДЕРЖКА, ОКАЗЫВАЕМАЯ УЧАСТНИКАМ

Ведущий должен увязывать слова с действиями. Он должен продемонстрировать хорошие умение слушать, уметь ободрить участников и активизировать эмоциональную поддержку внутри группы, особенно если речь идет о сложных вопросах, как это часто бывает при проведении подготовки в области психосоциальной поддержки.

Инструктор обязан проследить за тем:

- чтобы соблюдался принцип конфиденциальности: дайте понять участникам, что все, о чем говорится в аудитории, остается в аудитории; рекомендуется согласовать основные правила; таким образом, участники смогут определить, что

для них важно, когда во время занятий они говорят о сложных проблемах или личном опыте;

- чтобы поощрить участников высказать свои точки зрения и поделиться своими тревогами, а также побудить к обсуждению различных мнений; подчеркните, что у каждого есть право высказаться, но никто не обязан этого делать; кому-то трудно говорить о некоторых (деликатных) проблемах, но это не означает, что они не слушают и ничему не учатся; помните о возможных гендерных различиях (например женщинам часто легче, чем мужчинам, обсуждать деликатные вопросы);
- чтобы те участники, кто проявляет признаки дискомфорта, чувствовали, в зависимости от ситуации, поддержку и поощрение, их необходимо подбодрить и предложить им консультации;
- чтобы каждый член группы чувствовал свою значимость; благодаря своему вкладу в дискуссии и обсуждения в группе, участники должны обрести чувство причастности к процессу, и сам процесс может стать более эффективным, если инструктор должным образом оценит вклад каждого.

Помните, что когда речь идет о чувствах и реакциях отдельного человека, ничто не бывает правильным или неправильным. Важно то, как люди говорят друг с другом и реагируют друг на друга. Постарайтесь так вести занятие, чтобы не возникало недоразумений и взаимонепонимания, а если такое случается, вопросы должны сразу проясняться. Сделать это можно, спросив членов группы, сталкивались ли они с такими же ситуациями, реакциями и чувствами.

КАК ПОСТУПАТЬ В СЛУЧАЕ СИЛЬНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ РЕАКЦИЙ

Примеры и конкретные случаи, используемые во время занятий, могут напомнить участникам о личных переживаниях. Во время различных видов деятельности и обсуждения участников часто поощряют обращаться к своему собственному опыту, который может быть связан с болезненными воспоминаниями и реакциями. И напротив, вы можете предложить участникам обсудить истории и реакции их друзей или родственников для того, чтобы не провоцировать болезненные воспоминания и эмоции. Не нужно исследовать переживания участников. Пусть они сами решают, что хотят рассказать, а ведущему следует сконцентрироваться на том, как завершаются истории, к каким решениям приводят мысли и чувства.

Внезапные ассоциации с тяжелыми переживаниями, которые не были полностью проработаны, могут спровоцировать сильные реакции, например печаль, фрустрацию, а иногда слезы и гнев. Сначала это может испугать. Но может и предоставить возможность продемонстрировать, как надо справляться с тяжелыми чувствами. Инструктору надо решить, нужно ли обсудить такие проблемы в присутствии всей группы. Иногда это лучше сделать в индивидуальном порядке.

Если вы думаете, что целесообразно решить вопрос в группе и у вас есть достаточно времени, дайте участнику возможность отреагировать и послушать, что скажут другие. Можно задать такие вопросы: «Что особенного было в этой истории, что...? Что вы сделали, когда...? Как повлияло на вас то...?» Кроме того, очень правильно будет признать реакции и их правомерность: «Спасибо, что вы рассказали нам о таких тяжелых реакциях/ поделились с нами такими тяжелыми воспоминаниями. Мы все, конечно, понимаем, как это было трудно. Большинству людей было бы крайне трудно пережить такую ситуацию».

Если время ограничено, вы можете предложить человеку обсудить это с другим участником либо предложить ему поговорить с вами во время перерыва. В случае необходимости разрешите участнику выйти из аудитории, но пусть его обязательно кто-нибудь сопровождает. Поговорите со всеми участниками о том, что произошло, сразу же после инцидента. Если тот, кого это касается, вышел из комнаты, дождитесь, пока он вернется. Постарайтесь, чтобы он чувствовал себя как можно комфортнее, и подтвердите, что в таких случаях людям бывает очень трудно. Спросите, не хочет ли кто-то из участников поделиться своими чувствами в связи с этим. Хочется надеяться, что при возникновении таких ситуаций будут найдены позитивные решения. Это даст участникам уверенность в том, что вполне нормально испытывать сильные чувства и эмоции и что с ними можно справиться в спокойной обстановке в пределах группы.

ПОДГОТОВКА К ЗАНЯТИЯМ ПО ПСИХОСОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКЕ

Позаботиться о проведении курса подготовки нужно заранее. Часто на это может потребоваться до двух месяцев или даже больше, если нужен перевод некоторых материалов. Необходимо предусмотреть множество практических деталей. Ниже описываются отдельные важные моменты.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧАСТНИКАХ

Постарайтесь заранее получить как можно больше информации об участниках курса.

Анкета, разосланная заранее, должна содержать следующие пункты:

- возраст и пол
- владение языками
- образование
- опыт работы в области психосоциальной поддержки или сходных областях
- опыт работы с Движением Красного Креста
- имеющийся опыт в проведении подготовки (для будущих инструкторов)
- опыт работы с добровольцами (для будущих инструкторов)
- вопросы, которые участники хотели бы затронуть на занятиях; кроме того, вы можете попросить участников подготовить практический пример для обсуждения (на основании действительно происходивших событий) или написать о том, какие трудности встречаются в их повседневной работе; это обеспечит во время подготовки рассмотрение проблем, касающихся местных условий;
- что вы ожидаете от курса.

Вместе с анкетой может рассылаться общая информация о курсе подготовки, где будет указана цель курса и т.п. Это, кроме того, предоставит возможность объяснить, что в ходе подготовки в области психосоциальной поддержки будут исследоваться сложные проблемы, которые могут спровоцировать непривычные эмоции.

Было бы очень хорошо получить анкеты до начала курса, чтобы у инструктора было дополнительное время для подготовки. Будьте готовы к тому, чтобы внести изменения в программу или материалы, чтобы удовлетворить пожелания участников, если это уместно. Постарайтесь сделать так, чтобы участники подготовились к курсу занятий, прочитав соответствующие модули.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ

Примерный план занятия можно найти в Приложении 3. В нем показано, как может быть организовано занятие по основам психосоциальной поддержки на базе модулей 1-7.

Пожалуйста, помните, что этот план приведен только в качестве примера, чтобы показать, как надо распределять время и какие методы обучения применять. Каждый инструктор должен составлять планы в соответствии с потребностями и контекстом.

Оборудование

Национальное общество или местное отделение, возможно, не будут располагать бюджетом для закупки материалов или всего необходимого оборудования. В некоторых случаях вам, вероятно, придется предоставить все материалы самому. Не забудьте распечатать материалы, которые участники должны получить во время занятия.

Обычно требуется следующее оборудование:

- лэптоп и проектор или диапроектор для PowerPoint или демонстрации слайдов;
- телевизор и видеофильмы или цифровые видеодиски (DVD), которые вводят главные темы занятий;
- флипчарты, ручки, клейкие листочки (post-it notes) для работы в группе.

Распределение времени

Устраивайте занятия каждый день в течение обычного для данной местности рабочего времени. Будьте достаточно гибкими – если происходит задержка (например: не работает проектор или начинается важная дискуссия, которая не была запланирована). Обычно лучше организовать несколько коротких занятий, чем одно продолжительное. Не забудьте предусмотреть время для личного общения или отдыха и воспользуйтесь самым продуктивным временем в течение дня для наиболее важной работы.

Питание и напитки

Узнайте, как будет решаться вопрос с питанием, – когда предполагается обед, перерывы на кофе и как все это можно организовать. Попросите, чтобы в комнате для занятий была вода или другие напитки.

Комната для занятий

Подумайте, как подготовить комнату для занятий. Хотите ли вы, чтобы участники рассаживались, как в обычном классе, или полукругом, или группами, или как-то еще? Но как бы они ни сидели, убедитесь, что все участники хорошо видят инструктора и экран/доску/ флипчарт. Если участники сидят, расположившись по кругу, это может быть очень удобно при обсуждении деликатных и трудных проблем, поскольку таким образом все оказываются на одном уровне, то есть как бы в равном положении.

Подумайте также, нужны ли участникам столы на всех занятиях. Наличие столов облегчает ведение записей и обмен печатными материалами; отсутствие столов может способствовать большей активности – человеку проще встать и включиться в ролевую игру и т.п.

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЯ

В настоящем разделе рассматриваются различные этапы курса и предлагаются практические советы, как сделать каждый этап продуктивным. Эти рекомендации применимы к большинству учебных программ, хотя есть некоторые особые показатели для подготовки в области психосоциальной поддержки.

ВВЕДЕНИЕ

Первый день крайне важен для успешности курса – начинать надо на позитивной ноте. Участникам нужно почувствовать себя комфортно в существующей обстановке, у них должно быть время для того, чтобы познакомиться друг с другом и с инструктором. Если это произойдет, появится возможность создать доверительные рабочие отношения, люди не будут опасаться поделиться личной, деликатной информацией во время занятий.

Встречайте участников лично, когда они приходят зарегистрироваться и представиться. Проверьте наличие бейджей с именами участников. Используйте имена, а не фамилии, если это возможно в соответствии с местными обычаями.

Участники должны вместе поработать над основными правилами группы и познакомиться с ожиданиями инструктора. Например:

- дайте участникам понять: вы ожидаете, что они поделятся своим опытом и умениями с другими, и это очень ценно;
- постарайтесь сделать так, чтобы они всегда обращались к вам с вопросами, если им что-то неясно;
- дайте участникам понять, что обратная связь очень полезна для всех в группе;
- конфиденциальность: во время проведения такого курса очень важно установить отношения доверия; будет рассказано много личных историй, участники могут быть очень эмоциональными. Важно условиться о том, что все, о чем говорится в группе, останется в группе. Все, кто согласен с этим нерушимым правилом, должны поднять руки. Если кто-то не согласен с этим, он не должен проходить эту подготовку (конечно, надо спросить, почему он не согласен!);
- попросите участников из уважения к другим отключить мобильные телефоны, а если это невозможно, отключить звук. Если кто-то рассказывает свою историю, звонок телефона может совершенно нарушить процесс, и человек замкнется;

- подчеркните важность пунктуальности. Пусть участники знают, что занятие начнется и закончится вовремя, если они без опоздания возвращаются после перерыва;
- предоставьте участникам расписание (гибкое) на всю программу. Это даст четкие указания относительно того, как будут проводиться занятия, когда будут перерывы. Объясните, что в то время, когда кто-то рассказывает о своем личном опыте, выходить из комнаты не следует, это может быть воспринято как неуважение. Если участникам надо выйти во время занятия, например в туалет, договоритесь с группой, как это делать, никому не мешая.

Дайте определенную установку, сначала представьтесь, расскажите о себе, о своем образовании и опыте работы, почему вы считаете, что это важная тема. Хорошо бы рассказать и свою личную историю о том, как вы поняли значение психосоциальной поддержки. Это может мотивировать участников, а после этого следует перейти к приемам, снимающим напряжение, и к различным способам завязывать беседу.

Непринужденным образом начать занятие позволит использование такой деятельности, которая поможет участникам познакомиться друг с другом и почувствовать себя комфортно. Варианты такой деятельности перечислены на [с. 26](#).

Инструктор может предложить присвоить группе (группам) какое-то название – это формирует идентичность группы. Участники могут вместе согласовать это название.

Объясните, что подготовка в области психосоциальной поддержки подразумевает получение знаний о психологических процессах и связана с личными чувствами, переживаниями и воспоминаниями. Вполне вероятно, что в процессе занятий кто-то из участников проявит сильную эмоциональную реакцию, и это понятно и приемлемо.

Уделите какое-то время тому, чтобы представить всю программу, и подробно обсудите ее с участниками. Еще раз вернитесь к их ожиданиям и согласуйте изменения, если это уместно.

ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

Презентации

Процесс подготовки обычно включает различные презентации. Здесь очень важно привлечь внимание участников и удержать его. Вот некоторые рекомендации:

Начало: привлечите внимание группы, заговорив о недавнем важном событии в сообществе, рассказав о каком-нибудь случае или даже вспомнив анекдот.

Тема: по возможности должна быть достаточно узкой, чтобы можно было ее представить должным образом в течение отведенного для этого времени.

Организационная схема: выберите два или три основных пункта, которые отражают главную мысль, и раскройте каждый пункт, используя вспомогательный материал.

Вспомогательный материал: соберите материал (из книг, журналов или обратившись к собственному опыту) для того, чтобы проиллюстрировать какие-то пункты. Найдите интересные сведения – примеры, статистические данные и цитаты. Обратитесь в Центр ПСП в поисках материала.

Резюме: в конце сделайте вывод, который завершает презентацию и в котором повторяется основная мысль.

Работа в группах

Работа в группах дает возможность участникам обмениваться мыслями, опытом и мнениями и углубляет их понимание задачи и темы групповой работы. Обсуждения, проводимые после работы в группах, также дают участникам возможность поразмышлять о процессе деятельности и их собственном вкладе в него. Лучше всего организовать помещение таким образом, чтобы инструкторы не слышали того, о чем говорится в группе, и не наблюдали за ее работой. Давая указания по выполнению задачи, попросите каждую группу назначить одного из ее членов следить за временем, а другого – делать записи.

Ролевая игра

Ролевая игра дает участникам возможность сотрудничать, активно взаимодействовать, рассматривать различные проблемы и пытаться найти новые способы действий. Некоторые участники предпочитают принимать участие в ролевой игре, а не в групповой работе и пленарных обсуждениях. Использование ролевых игр разнообразит процесс обучения и гарантирует применение разных форматов. При подготовке ролевой игры обязательно дайте подробные указания относительно каждой роли и, если возможно, используйте предназначенный для раздачи материал. Давая задание участникам групповой работы, назначьте, если это возможно, одного из них следить за временем, другого делать записи, а третьего быть наблюдателем. Если число участников нечетное и невозможно работать в парах, тогда обязательно дайте конкретную роль каждому участнику.

Регистрационный журнал

Журнал является полезным инструментом, который поможет участникам зарегистрировать их мнения, мысли, вопросы и размышления по данной теме. Процесс его заполнения даст им возможность прояснить их собственные взгляды. Регистрационный журнал можно использовать и для записи идей относительно будущих действий. Используя журнал после презентации, попросите участников записать их мысли и реакции до того, как они поделятся ими с другим участником или с группой. Это даст им время подготовиться перед выступлением.

Занятия в группе полного состава

Кроме презентаций и работы в группах надо уделять время для общих обсуждений в группе полного состава, а также для вопросов и ответов. На таких занятиях обмен информацией и мнениями происходит в присутствии всех членов группы. Поощряйте участников высказываться, предлагать комментарии, замечания и задавать вопросы, чтобы каждый чувствовал себя вовлеченным в процесс.

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

Процесс подготовки включает проверку того, понимают ли участники содержание курса. Этого можно добиться, задавая вопросы разными путями. Вопросы, касающиеся опыта самих участников в связи с конкретной проблемой, являются одним из способов содействовать активному участию в процессе и обучению, и стимулирует активность участников. Это помогает им в дальнейшем проработать проблемы, которые кажутся им важными. Инструктор должен очень хорошо знать материал и быть готовым ответить на любые касающиеся его вопросы. Ниже излагаются некоторые предложения о проведении занятий, во время которых задаются вопросы и даются ответы.

Постановка вопросов

Заранее продумайте, когда начать задавать вопросы. Подумайте о разных типах вопросов - вопросы, которые проверяют понимание, а также вопросы, которые мотивируют участников. Каждый вопрос должен затрагивать одну, четко определенную тему. Адресуйте вопрос всем участникам. Спросите, кто хочет ответить. Старайтесь не задавать вопросы быстро или не отвечать сразу же самому на свои собственные вопросы.

Как поступать с ответами участников

Слушайте внимательно, о чем говорится, и сосредоточьтесь на участнике, который говорит. Поддерживайте зрительный контакт и реагируйте невербально, показывая, что вы внимательно слушаете, – открытая поза, подтверждающие жесты, кивки головой. Не прерывайте, но старайтесь заметить, не хочет ли кто-то другой также ответить на вопрос.

Важно с поощрением относиться к ответам, подчеркивая правильные и приемлемые суждения в недостаточно полных ответах. Будьте дипломатичны в случае неправильных ответов. Очень важно сохранить самоуважение участников, это позволяет установить незамедлительную и конкретную обратную связь. Можно спросить мнение других участников: «Вы согласны с этим, вы разделяете такие чувства?»

Ответы на вопросы участников

Инструктору задают множество вопросов в течение курса, и важно серьезно отнестись ко всем вопросам, не допустив того, чтобы кто-то почувствовал себя глупым, или решил, что его игнорируют. Это еще важнее, когда темой обучения является психосоциальная поддержка. Не обижайтесь на вопросы. Спросите себя – что же человек действительно хотел узнать? Может быть, за этим вопросом стоит другой? Уточните вопрос, если это необходимо. Адресуйте вопрос участникам, если это уместно – возможно, кто-то даст хороший ответ. Не торопитесь, формулируя ответ, и старайтесь ответить так, чтобы все вас поняли.

Могут быть подняты проблемы или заданы вопросы, которые являются важными, но, возможно, на них трудно ответить в данный момент. Для того чтобы о них не забыть, можно прикрепить к стене плакат, с надписью «ожидают решения», где будут записываться вопросы для дальнейшего обсуждения.

КРАТКОЕ ПОВТОРЕНИЕ

Одна из целей хорошей программы подготовки должна заключаться в том, чтобы дать возможность участникам применить приобретенные знания и умения в их работе.

Возможные причины для разных типов ответов

Отсутствие ответа

- Не был ли вопрос слишком трудным?
- Является ли обстановка безопасной?
- Внимательно ли слушали обучающиеся?
- Не устали ли участники так, что не могут сконцентрироваться?

Ответы, не относящиеся к делу

- Не был ли ответ дан лишь для того, чтобы привлечь к себе внимание?
- Не был ли дан ответ только для того, чтобы что-то сказать, поскольку участник не мог ответить?

Предположения

- Может быть, не было времени подумать?
- Не испытывал ли участник давления?
- Не был ли вопрос нечетким, сбивающим с толку?

Неправильный ответ

- Возможно, вопрос был неправильно понят.
- Не был ли он слишком сложен?
- Может быть, он был нечетко сформулирован?

- Не было ли задано сразу несколько вопросов?
- Может быть, у участника неправильная информация?

Если члены группы доведены до изнеможения и перегружены информацией, это не будет способствовать их энтузиазму и желанию взяться за работу. Участники должны чувствовать завершенность процесса. Для этого важно организовать заключительное занятие, на котором будут сделаны выводы, кратко повторен пройденный материал и проведена оценка – торопиться с этим нельзя.

Уделите время тому, чтобы вместе с участниками повторить кратко всю программу, и попросите их вновь рассмотреть какие-нибудь части программы. Такое повторение позволит проверить понимание материала, а также убедиться в том, что все пункты изучены достаточно хорошо. Проследите за тем, чтобы какой-то один участник группы не занял значительную часть времени, отведенного для такой дискуссии. Важно, чтобы в процессе участвовали все.

Чтобы у участников была возможность общаться после обучения, попросите всех написать, если они согласны, на одном листе бумаги, как с каждым можно связаться. Этот список контактов можно затем размножить и разослать им после их отъезда.

ОЦЕНКА

Оценка программы обучения дает инструктору возможность установить обратную связь и понять, были ли поставлены реалистичные цели и задачи и можно ли было оправдать ожидания. Обратная связь помогает повысить качество обучения с течением времени и помогает инструктору в его профессиональном развитии.

Пример вопросника для оценки предлагается в Приложении 5. Его можно использовать для того, чтобы узнать мнение участников о курсе. Опросный лист является полезным инструментом, но хорошо получить информацию и более непосредственно, общаясь с участниками лично во время заключительного занятия, когда проводится оценка курса.

Вопросы, на которые участники могут ответить во время обсуждения в группе:

- Как расширились ваши знания в области психосоциальной поддержки?
- В какой степени оправданы ваши ожидания?
- В какой степени достигнуты цели курса?
- Насколько доступным был материал курса?
- Что оказалось особенно полезным? В чем заключались трудности?
- Что понравилось вам во время курса?

- Какие у вас есть предложения по совершенствованию курса?
- Назовите три наиболее важные вещи, которые вы узнали на занятиях.
- Что вам больше всего запомнилось во время курса подготовки?

Хорошие отношения с участниками позволят инструктору поощрить конструктивную критику и попросить участников сделать свои комментарии и замечания.

Если вы собираетесь использовать и опросный лист и обсуждение в группе, сначала раздайте вопросник, иначе дискуссия в группе полного состава может повлиять на ответы участников.

Прощание

Проведя вместе около 5 дней, участники, скорее всего, будут чувствовать, что между ними установилась определенная связь. Они рассказывали свои личные истории и, возможно, проявилась их уязвимость. Поэтому так же, как и в случае прощания с хорошим другом, уделите какое-то время прощанию и расставанию.

МЕТОДЫ СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ, ПОМОГАЮЩИЕ ЗАВЯЗАТЬ РАЗГОВОР

Характерные черты

Разделите группу на пары и дайте участникам несколько минут, чтобы они рассказали друг другу о своей жизни и интересах. Теперь объедините группу, и пусть каждый представит своего собеседника, назвав его имя и, по крайней мере, две его характерные черты.

Что вы любите

Разделите группу на пары и попросите участников рассказать друг другу о том, какую еду они больше всего любят или назвать какое-либо животное, которое, как они считают, больше всего на этого человека похоже, и объяснить, почему. Эта информация используется впоследствии, когда участники представляют своих собеседников объединенной группе.

Игра в мяч

Попросите участников встать в круг и перебрасывать мяч. Участники называют свое имя, поймав мяч. Через несколько минут, ловя мяч, они должны назвать имя человека, который им этот мяч бросил. Этот прием можно использовать в течение всего курса, но вместо имен можно обмениваться краткой информацией. Например, инструктор спрашивает: «Какие принципы успешной психосоциальной программы вы знаете?» или «Каковы семь принципов Движения?» Мяч перекидывается по кругу, и участники дают ответ, ловя мяч.

Бейджи с именами

Изготовьте бейджи для каждого участника и поместите их в коробку. Каждый участник берет бейдж из коробки. Участники находят человека, чей бейдж они вытащили, и представляются. Это особенно целесообразно, когда в группе 20 или более человек.

Факт или вымысел

Попросите каждого в письменном виде охарактеризовать себя четырьмя фразами, одно из этих утверждений должно быть ложным. Затем все по очереди зачитывают свои предложения вслух, а остальные члены группы записывают то, которое они считают ложным. Когда все прочитают свои утверждения вслух, каждый участник зачитывает свой перечень снова и указывает утверждение, которое не соответствует истине. Группа должна сравнить свои письменные ответы с правильными.

Волшебная палочка

Спросите участников, что бы они сделали, найдя волшебную палочку, которая позволила бы им изменить три вещи. Как бы они изменили себя, свою работу, свой дом, важный проект и т.д.? Этот вид деятельности помогает группе узнать о желаниях и разочарованиях людей.

Другие методы можно найти по адресу: <http://www.reproline.jhu.edu/index.htm>.

(Репролайн – репродуктивное здоровье онлайн, филиал Университета Джона Хопкинса)

Для заметок

МОДУЛЬ 1 КРИЗИСНЫЕ СОБЫТИЯ И ПСИХОСОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА

ЦЕЛИ ОБУЧЕНИЯ

Участники должны:

- понимать, что такое кризисное событие;
- понимать, в чем заключается психосоциальная поддержка;
- быть в состоянии обсуждать меры по психосоциальной поддержке в свете руководящих принципов МПК;
- быть в состоянии рассказать, как работают добровольцы и сотрудники Красного Креста и Красного Полумесяца.

ВВЕДЕНИЕ

Настоящий модуль определяет кризисные события и вводит понятие психосоциальной поддержки. В нем используются руководящие принципы МПК для иллюстрации различных уровней потребностей. Рассматривается роль добровольцев и сотрудников в области предоставления психосоциальной поддержки.

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: модуль 1	
Кризисные события и психосоциальная поддержка	
<ul style="list-style-type: none"> • Различные типы кризисных событий • От чего зависят последствия кризисных событий • Психосоциальная поддержка и ее цели • Роль добровольцев и сотрудников в оказании психосоциальной поддержки 	
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

Конкретный пример для анализа

Помощь выжившим в авиакатастрофе в Перу

В Перу 23 августа 2005 г. потерпел аварию и загорелся самолет недалеко от аэропорта Пукальпа. Узнав о катастрофе, которая произошла, когда пилоту пришлось совершить вынужденную посадку из-за плохих погодных условий, Красный Крест Перу начал действовать. На место происшествия были направлены 12 добровольцев из Перуанского Красного Креста, чтобы позаботиться о 52 выживших. Многие из них были в плохом состоянии – сильные ожоги, переломы рук и ног. Мануэла Сейхас Перес, руководитель группы добровольцев, сказала, что они работали в тесном сотрудничестве с пожарными, национальной полицией и департаментом здравоохранения, разыскивая выживших в течение всей операции по спасению.

Начните занятие и определите цели обучения:

- Что мы называем критическим событием
- Что такое психосоциальная поддержка
- Как мы действуем в зависимости от разного уровня потребностей, применяя руководящие принципы МПК
- Роль сотрудников и добровольцев в области психосоциальной поддержки

ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 1.1

Обсуждение в группе полного состава

Цель

Узнать, что определяет кризисные события, и каковы обычные реакции на кризисные события.

Необходимый материал

Описание конкретного случая (см. пример из Перу) или использование DVD, предпочтительно отражающего тот культурный контекст, в котором осуществляется подготовка.

Порядок действий

Разъясните цель деятельности участникам.

Вопросы для обсуждения

Частью жизни каждого человека становится переживание кризисных событий. Какие реакции на кризисные события вы видели у других или испытывали сами?

Что сделало это событие кризисным?

Как реагировали другие люди и вы?

Что произвело самое большое впечатление?

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 1	
Что такое кризисное событие?	
<p>Кризисным событием является выходящее за рамки обычного повседневного опыта событие, которое подвергает крайней опасности вовлеченных в него людей и сопровождается чувством бессилия, ужаса и страха.</p> <p>Там, где работают национальные общества Красного Креста и Красного Полумесяца, люди сталкиваются с кризисными событиями каждый день. К таким событиям относятся смерть, несчастные случаи, бедствия, серьезные заболевания (например ВИЧ), изнасилование, самоубийство.</p>	
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

С. 18 – 19 Справочника

РАЗЛИЧНЫЕ ТИПЫ КРИЗИСНЫХ СОБЫТИЙ

Кратко объясните, что такое кризисные события, как на личном уровне, так и на уровне сообщества.

«Кризисным событием является выходящее за рамки обычного повседневного опыта событие, которое подвергает крайней опасности вовлеченных в него людей и сопровождается чувством бессилия, ужаса и страха».

Характерные черты кризисных событий:

- внезапность,
- мощность,
- выходит за рамки обычного повседневного опыта,
- имеет сильное эмоциональное воздействие на людей,
- обычно эффективные навыки психологической адаптации отдельного человека или сообщества могут оказаться неадекватными.

Готовность и действия по ликвидации последствий		
График 1: Элементы готовности и ответных действий в национальном обществе Красного Креста или Красного Полумесяца		
3. Если общество не обладает потенциалом до кризиса, потребуется внешняя помощь. Такая потребность будет уменьшаться по мере наращивания потенциала.	<p style="text-align: center;">Восстановление</p> <p style="text-align: center;">← Развитие Гуманитарная → помощь</p>	2. Когда происходит кризисное событие, для ликвидации его последствий используются виды деятельности, выработанные в ходе обеспечения готовности.
Нормальное состояние		Нормальное состояние
1. В обычное время потенциал национальных обществ Красного Креста и Красного Полумесяца создается для действий в ответ на имеющиеся или вновь появляющиеся проблемы в области психосоциального благополучия.		4. После кризисного события национальное общество продолжает работать, имея для этого больше возможностей.
Методический центр психосоциальной поддержки		Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

Расскажите о различных типах кризисных событий, во время которых КК и КП занимаются психосоциальной поддержкой.

Примеры стихийных бедствий, вооруженных конфликтов, кризисов, связанных со здоровьем, первой психологической помощи отображены на карте на слайде.

1. Иран (Бам) / Пакистан – землетрясения
2. Беслан – кризис с захватом заложников в школе
3. Зимбабве / Южная Африка – ВИЧ и СПИД
4. Болгария – горячая линия и консультирование для женщин, ставших жертвами торговцев людьми

5. Палестина АТ/ОТ – дети, пострадавшие от вооруженного конфликта
6. Колумбия – лица, перемещенные внутри страны
7. Индонезия / Шри Ланка – цунами в Индийском океане
8. Сирия – беженцы
9. Ливан – вооруженный конфликт
10. Израиль / Австрия – водители машин скорой помощи
11. Дания – горячая линия для молодых одиноких людей

Пример с карты:

Землетрясение в Иране в 2003 г.

- Погибшие: 30 тыс.
- Раненые: 30 тыс.
- Лишившиеся жилья: 75 тыс.

КАРТА

Пример с карты:

Кризис с захватом заложников в школе Беслана в 2004 г.

- В заложники захвачено 1200 школьников и взрослых
- По крайней мере 334 человека, включая 155 детей, погибли

Пример с карты:

Люди, живущие с ВИЧ или СПИДом в Зимбабве (цифры 2005 г.)

- 20%, или каждый пятый взрослый в возрасте между 15 и 49 годами (20%) заражены ВИЧ или СПИДом
- Почти каждый четвертый ребенок осиротел в результате СПИДа

ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 1.2

Обсуждение в парах, за которым следует занятие группы в полном составе

Цель

Определить характерные признаки указанных кризисных событий.

Процедура

Разъясните участникам цель этого вида деятельности. Попросите участников поработать над вопросами в парах в течение 10 минут.

Вопросы для обсуждения

В чем заключаются характерные признаки представленных событий?

Какие факторы превратили их в кризисные события?

Продолжите работу в группе с полным составом и попросите участников рассказать о других типах кризисных событий.

Различные факторы влияют на то, какое воздействие событие окажет на отдельных лиц и на сообщество. Само событие и стрессоустойчивость людей повлияют на психосоциальный эффект критического события.

Многие люди обладают стрессоустойчивостью, то есть способностью сравнительно хорошо справляться с превратностями судьбы. От социальных, биологических и психологических факторов зависит, приобретают ли и демонстрируют ли люди стрессоустойчивость в случае бедствий.

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 1	
Что превращает событие в критическое?	
Работа в парах	
Обсудите следующие вопросы	
<ul style="list-style-type: none"> • Постарайтесь вспомнить кризисное событие, которое произошло в вашем сообществе за последние три года • Каковы были характерные признаки этого события? • Какие факторы превратили его в кризисную ситуацию? • Какие факторы усилили психосоциальное воздействие события? 	
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

Введите термины «защитные факторы» и «факторы риска».

- Защитные факторы буквально «защищают» людей, смягчая воздействие невзгод и трудностей.
- Факторы риска буквально подвергают людей опасности, усиливая воздействие невзгод и трудностей.

Защитные факторы и факторы риска, влияющие на психосоциальное воздействие кризиса, определяются такими обстоятельствами, как

- **характеристики события:**

стихийный или антропогенный характер, преднамеренность, степень предотвратимости, масштаб воздействия, страдания, степень внезапности и продолжительность события;

- **обстановка во время и после кризиса:**

погода, время суток, доступность территории, объем разрушений, число выживших и погибших, число погибших детей;

- **индивидуальные черты людей:**

пол, наличие инвалидности, возраст, экономическое положение, психическое и физическое здоровье, имеющийся травмирующий опыт;

- **ресурсы семьи и сообщества:**

характер отношений между детьми и попечителями, имеющиеся социальные связи, сплоченность сообщества, религиозная система и обряды, экономические и образовательные возможности.

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 1	
Что усиливает психосоциальное воздействие кризиса?	
Работа в группах по три-четыре человека	
<ul style="list-style-type: none"> • Прочитайте конкретный пример, предлагаемый для анализа • Обсудите, какие факторы усилили психосоциальное воздействие событий. 	
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 1	
Факторы, влияющие на психосоциальное воздействие кризисных событий	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Характеристики события 2. Обстановка во время и после кризиса 3. Индивидуальные черты отдельных лиц 4. Ресурсы семьи и сообщества 	фотография
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 1	
Факторы, влияющие на психосоциальное воздействие кризисных событий	
<p>1. Характеристики события</p> <ul style="list-style-type: none"> – Стихийный – антропогенный характер – Преднамеренный характер – Степень предотвратимости – Масштаб воздействия – Страдания – Степень предсказуемости – Продолжительность события 	<p>2. Обстановка во время и после кризиса</p> <ul style="list-style-type: none"> – Погода – Время суток – Доступность территории – Масштабы разрушений – Число погибших – Число погибших детей
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 1	
Факторы, влияющие на психосоциальное воздействие кризисных событий	
<p>3. Индивидуальные черты отдельных лиц</p> <ul style="list-style-type: none"> – Возраст – этап жизни – Психическое здоровье – Системы общественной поддержки – Наличие инвалидности – Социально-экономическое положение – Религия – История бедствий – Наличие травмирующего опыта 	<p>4. Ресурсы семьи и сообщества</p> <ul style="list-style-type: none"> – Характер отношений между детьми и их попечителями – Имеющиеся социальные связи – Сплоченность сообщества – Религиозная система и обряды – Экономические и образовательные возможности
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 1.3

Работа в группах, за которой следует занятие с группой в полном составе

Цель

Узнать, что усиливает психосоциальное воздействие бедствий.

Необходимый материал

Материал для раздачи участникам – примеры конкретных случаев для анализа: землетрясение в Пакистане в 2005 г.; взрывы 7/7 в Лондоне в 2005 г. Стенд флипчартами для каждой группы.

Порядок действий

Разъясните участникам цель данного вида деятельности.

Разделите участников на небольшие группы из трех-четырех человек. Дайте им время прочитать предлагаемые примеры и 10 минут для обсуждения.

Группа записывает свои ответы на вопрос для обсуждения на флипчарте и представляет их на занятии группы в полном составе.

Вопрос для обсуждения

Какие факторы усиливают психосоциальное воздействие события?

Конкретный пример для анализа**Землетрясение в Пакистане в 2005 г.**

- 80 тыс. погибших
- 100 тыс. раненых
- 3,5 миллиона бездомных

В октябре 2005 г. в Пакистане произошло землетрясение, в результате которого погибло более 80 тыс. человек и получили ранения приблизительно 100 тыс. человек. Многие из пострадавших были детьми. Тяжелейшие погодные условия после землетрясения и труднодоступность территории, а также отсутствие элементарных учреждений здравоохранения и основных лекарств, укрытий и других необходимых услуг усугубили уязвимость пострадавшего населения после бедствия.

Сразу же после землетрясения положение было отчаянным. Было очень трудно добраться до места события, стояла очень холодная погода, и основные элементы инфраструктуры были уничтожены. Через какое-то время удалось ослабить воздействие землетрясения, создав безопасные зоны для детей, предоставив женщинам возможность заняться нужной деятельностью и предоставив информацию о нормальных реакциях на аномальные ситуации.

Что снизило уровень воздействия землетрясения?

- Люди начали помогать друг другу.
- Мужчины принялись вместе восстанавливать разрушенные сооружения.
- После прибытия гуманитарной помощи удалось открыть временные школы – школьное образование имеет очень большое значение для благополучия детей.
- Женщины начали разговаривать друг с другом и узнали, что у них у всех одни и те же проблемы.

Что усилило воздействие землетрясения?

- Масштаб бедствия.
- Огромное число погибших.
- Местоположение – горный район, доступ в него затруднен, в некоторые места можно добраться только на вертолете.
- Тот факт, что гуманитарная помощь долго не могла быть доставлена из-за недоступности территории.
- Погодные условия – приближение суровой зимы.
- Подземные толчки, последовавшие за землетрясением.

Конкретный пример для анализа

Взрывы 7/7 в Лондоне в 2005 г.

- 52 погибших
- 700 раненых
- Нарушение функционирования транспортной системы города
- Нарушение функционирования инфраструктуры мобильной телекоммуникации страны.

Взрывы в Лондоне 7 июля 2005 г. представляли собой серию скоординированных взрывов, поразивших систему общественного транспорта Лондона во время утреннего часа пик. Спланированные британскими исламскими экстремистами и осуществленные силами террористов-смертников взрывы были спровоцированы участием Британии в войне с Ираком и в других конфликтах.

В 8.50 утра три снаряда взорвались с интервалами в 50 секунд на трех линиях лондонской подземки. Четвертая бомба взорвалась в автобусе почти через час, в 9.47 на площади Тависток. В результате взрывов погибли 52 человека и 700 человек получили ранения, было

нарушено функционирование городской транспортной системы (очень сильно в первый день). Серия взрывов, совершенных террористами-смертниками, стала самым серьезным и смертоносным террористическим нападением на лондонскую транспортную систему в истории.

Что снизило уровень воздействия взрывов?

Помощь быстро подоспела к раненым и пострадавшим. Сразу же были созданы общие информационные центры и очень быстро убрали осколки и обломки, оставшиеся после взрывов. Вскоре состоялись информационные собрания для пострадавших. План действий в случае чрезвычайных обстоятельств был разработан до взрывов.

Что усилило воздействие взрывов?

Тот факт, что люди, ответственные за взрывы, были интегрированы в сообщество. Шоком стала тщательность, с которой взрывы были подготовлены и осуществлены. Многие лондонцы чувствовали, что каждый мог стать жертвой.

С. 23 -25 Справочника

ПСИХОСОЦИАЛЬНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ И ПОДДЕРЖКА

- Сейчас мы рассмотрим определение психосоциальной поддержки и применим его к некоторым реальным ситуациям.
- Мы узнаем, как поддержка оказывается на разных уровнях сообщества с использованием пирамиды МПК

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 1	
Что такое психосоциальная поддержка?	
<ul style="list-style-type: none"> • Психосоциальная поддержка – это действия, которые направлены на удовлетворение психологических и социальных потребностей отдельных лиц, семей и сообществ. • Психосоциальная поддержка может предоставляться в соответствии со специальной программой или интегрироваться в другие виды деятельности. • Подход Международной Федерации к психосоциальной поддержке является: <ul style="list-style-type: none"> – подходом на уровне сообщества, направленным на то, чтобы способствовать стрессоустойчивости пострадавшего населения; – способом мобилизовать силу гуманности; – средством сохранения здоровья и благополучия сотрудников и добровольцев. 	

Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца
----------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------

Несколько слов о других модулях в данном учебном комплекте. Есть конкретные модули по следующим проблемам:

- Дети и их особые потребности
- Психосоциальная поддержка на уровне сообществ
- Первая психологическая помощь и поддерживающая коммуникация.

Эти модули дадут возможность обсудить проблемы и сформировать навыки в конкретных областях.

ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 1.4

Обсуждение в группе.

Цель

Добиться того, чтобы участники обдумали различные аспекты психосоциальной поддержки.

Необходимый материал

Флипчарты.

Порядок действий

Разъясните участникам цель данного вида деятельности. На флипчарте запишите, как участники понимают психосоциальную поддержку.

Вопрос для обсуждения

Из каких, по вашему мнению, элементов состоит психосоциальная поддержка?

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 1
Почему необходимо предоставлять психосоциальную поддержку?
<ul style="list-style-type: none"> • Адекватная психосоциальная поддержка на ранней стадии может воспрепятствовать тому, чтобы боль и страдания превратились во что-то более серьезное. • Психосоциальная поддержка помогает людям, пострадавшим от кризиса,

восстановить нормальное состояние.

Методический центр психосоциальной поддержки

Международная Федерация обществ
Красного Креста и Красного Полумесяца

Психологическое измерение = внутренние, эмоциональные и мыслительные процессы, чувства и реакции.

Социальное измерение = отношения, семейные связи и связи в сообществе, социальные ценности и практика, принятая в данной культуре.

- Работа на уровне сообщества, а не отдельного человека, является эффективным способом оказать поддержку большому числу людей. Таким образом, психосоциальная поддержка укрепляет социальные связи и восстанавливает их, если они нарушены, помогая людям узнать, как защитить себя и других, - тем самым они участвуют в деятельности по собственному выздоровлению.
- Важно привлекать сообщество к планированию и осуществлению конкретной психосоциальной деятельности. Это защищает интересы пострадавших.
- Большая часть услуг Красного Креста и Красного Полумесяца предоставляется добровольцами. Сотрудники и добровольцы КК и КП обычно являются членами местного сообщества, поэтому поддержка, оказываемая КК и КП, может охватывать большие группы людей и отражать потребности сообщества.

Руководящие принципы МПК иллюстрируют в виде пирамиды «ярусную систему дополнительной поддержки». Ярусы представляют различные виды поддержки, которая может быть нужна людям, как во время кризиса, так и на ранней стадии восстановления, или в таких ситуациях, когда люди в течение многих лет находятся в бедственном положении.

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 1

Пирамида действий

Пирамида действий, предпринимаемых с целью поддержать психическое здоровье людей и оказать психосоциальную поддержку в чрезвычайных ситуациях

Специализированные услуги

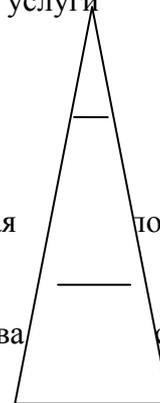
Целевая

неспециализированная

поддержка

Поддержка сообщества

семьи



	Основныe услуги и безопасность
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

Поддержка, оказываемая на этих четырех уровнях:

1. Основные услуги и безопасность

Благополучие людей обеспечивается благодаря удовлетворению их основных потребностей и соблюдению прав на безопасность, надлежащее управление и получение основных услуг, таких как снабжение продовольствием и питьевой водой, услуги здравоохранения и предоставление крова.

- Психосоциальная поддержка может заключаться здесь в содействии тому, чтобы такие основные услуги и меры по защите были обеспечены достойным образом, так, как принято в данном обществе.

2. Поддержка сообщества и семьи

Меньшее число людей может нуждаться в помощи для получения доступа к поддержке сообщества и семейной поддержке, ведь из-за коллапса, который происходит во время чрезвычайных событий, семейные и общественные связи могут быть нарушены.

- В таком случае психосоциальная поддержка обычно заключается в розыске родственников и воссоединении семьи или в содействии и помощи структурам социальной поддержки.

3. Целевая поддержка

Еще меньшему числу людей потребуется, кроме того, поддержка, которая более непосредственно направлена на обеспечение психосоциального благополучия. Это могут быть действия, предпринимаемые отдельными лицами, семьей или группой лиц, обычно они осуществляются подготовленными и контролируруемыми сотрудниками.

- Психосоциальная поддержка в этих случаях может включать помощь для преодоления последствий сексуального насилия, например группы поддержки для жертв изнасилования или лиц, зараженных ВИЧ или СПИДом.

4. Специализированные услуги

На вершине пирамиды указывается дополнительная поддержка для небольшого числа лиц, чье состояние, несмотря на поддержку, о которой шла речь выше, остается невыносимым, и кому очень трудно выполнять самые обычные повседневные действия.

- Помощь здесь может включать психологическую или психиатрическую поддержку для людей с психическими расстройствами, с которыми не могут справиться обычные медицинские службы, оказывающие первичную помощь.

ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 1.5

Работа в группах, за которой следует занятие в группе полного состава

Цель

Узнать о пользе и преимуществах психосоциальной поддержки.

Необходимый материал

Конкретный пример для анализа – положение в Зимбабве

Порядок действий

Разъясните участникам цель данного вида деятельности. Разделите участников на небольшие группы по три-четыре человека. Дайте им время прочитать описание конкретных случаев и 10 минут для обсуждения в каждой группе. На занятии с группой в полном составе запишите на флипчарте, как участники понимают пользу и преимущества психосоциальной поддержки, и что случится, если пострадавшая группа людей не получит психосоциальную поддержку.

Вопросы для обсуждения

Каковы польза и преимущества психосоциальной поддержки?

Каковы будут последствия, если пострадавшее население не получит психосоциальную поддержку?

Люди, живущие с ВИЧ или СПИДом в Зимбабве

Реакции: изолированность, потеря чувства принадлежности к сообществу, отверженность, стыд, вина, беспокойство о будущем, страх за детей, тревожность, депрессия, отказ принять ситуацию.

Психосоциальные потребности:

- потребность в информации и просвещении – для предупреждения передачи вируса и во избежание отверженности – информации о медицинских услугах и помощи сообщества (например группы поддержки);

- потребность в поддержке и понимании – как для самого инфицированного человека, так и для его родственников и сообщества;
- потребности в практической помощи – покупка продуктов, уборка и т.д.

Действия по психосоциальной поддержке:

- создание книги памяти и героев – практические знания и семейная память;
- уход на дому силами добровольцев за лицами, зараженными ВИЧ или СПИДом, сиротами и детьми, также уязвимыми из-за ВИЧ или СПИДа;
- практическая помощь;
- забота о тех, кто проявляет заботу, – группы поддержки, защитные материалы (мыло, перчатки);
- организация творческой деятельности – вовлечь людей, которых отвергают в сообществе;
- информационная деятельность – распространение информации, снижение уровня стигматизации.

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 1	
Личный опыт	
<ul style="list-style-type: none"> • Вспомните ситуацию, когда ваш знакомый столкнулся с проблемой. • Как вы узнали, что нужна помощь? • Как вы или другие лица удовлетворили эту потребность? • Поделитесь своим опытом с человеком, который сидит рядом. 	
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 1.6

Обсуждение в группе.

Цель

Определить психосоциальные потребности людей.

Необходимые пособия

Флипчарт.

Вопросы для обсуждения

Вспомните ситуацию, когда ваш знакомый столкнулся с проблемой.

Как вы поняли, что нужна помощь?

В чем нуждался этот человек?

Как вы или другие люди удовлетворили эти потребности?

Напишите на флипчарте, какие существуют различные типы поддержки.

Не забудьте держать в поле зрения участников во время и после этого вида деятельности, потому что происходящее может расстроить участников. Будьте готовы оказать помощь, как это было описано во Введении.

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 1	
Психосоциальные потребности на местах	
<p>Разделитесь на те же группы, что и раньше.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Определите психосоциальные потребности в вашем сообществе. • Как можно их удовлетворить? Используйте примеры и идеи этого занятия. • Затем расскажите об этом на занятии группы полного состава. 	
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

С. 23 – 25 Справочника

РОЛЬ СОТРУДНИКОВ И ДОБРОВОЛЬЦЕВ

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 1	
Преимущества работы добровольцев	
<ul style="list-style-type: none"> • Добровольцы являются членами местного сообщества • Добровольцы знают его культуру 	
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

Хотя большинство людей в состоянии позаботиться о других и предложить им поддержку в трудные времена, подготовка по оказанию психосоциальной поддержки помогает добровольцам и сотрудникам лучше осознать отдельные базовые принципы и приемы, которые могут быть полезными в их работе.

Признать, что навыки нужны, и понять, как улучшить и применить их более эффективно, – вот одна из задач такой подготовки.

Общие черты или характеристики тех, кто оказывает помощь:

- хорошие навыки слушания и внимательное отношение к людям;
- базовые знания в области психосоциальной поддержки и умение оказывать помощь.

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 1	
Изменяющиеся потребности	
По мере того как возрастают потребности пострадавших, более необходимой становится подготовка тех, кто им помогает.	
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

для вмешательства, требуемого состоянием психического здоровья, нужна подготовка в области психического здоровья

Чем сложнее потребности, тем серьезнее должна быть подготовка

консультирование, работа с группами целевой поддержки требуют расширенной подготовки по конкретным вопросам

первая психологическая помощь, поддержка пострадавшего населения и осуществление деятельности требуют подготовки по оказанию первой помощи и базовой подготовки в области оказания психосоциальной поддержки

помощь группам, решение вопросов предоставления необходимой защиты требуют понимания психосоциальных проблем

для оказания элементарной поддержки пострадавшим лицам не требуется никакой подготовки

Преимущества работы добровольцев:

- им легче общаться с пострадавшим населением и легче добиться их доверия, кроме того, они хорошо знают местные условия;
- они часто действуют в трудных ситуациях в такой обстановке, когда они сами являются членами сообщества.

В чем нуждаются добровольцы:

- в базовых знаниях в области психосоциальной поддержки;
- в поддержке и поощрении;
- в ресурсах.

Основные виды деятельности в ходе их подготовки:

- слушание без вынесения суждений;
- предоставление практических сведений;
- обеспечение безопасной спокойной обстановки;
- удовлетворение основных потребностей, учитывая требования данной культуры;
- выявление лиц, которые могут нуждаться в услугах, необходимых в связи с состоянием их психического здоровья, и направление их на соответствующие консультации.

КРАТКОЕ ПОВТОРЕНИЕ

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 1	
Краткое повторение	
<ul style="list-style-type: none"> • Что такое кризисные события? • Что такое психосоциальная поддержка? • Как вы можете применить знания, полученные при изучении этого модуля? 	
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

Проведите обсуждение основных пунктов этого модуля и обязательно вернитесь к его целям и задачам.

- Можете ли вы привести несколько примеров кризисных событий, когда необходима психосоциальная поддержка?
- Что характерно для этих событий?
- Что такое психосоциальная поддержка?
- Почему она помогает, когда осуществляется деятельность по ликвидации последствий кризиса?

- Как, по вашему мнению, вы можете использовать знания, полученные во время изучения этого модуля, в вашей работе в КК и КП?

ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 1.7

Работа в группах, за которой следует занятие группы в полном составе.

Цель

Применить знания о психосоциальных потребностях в тех условиях, где живут участники.

Необходимые пособия

Флипчарты для каждой группы.

Порядок действий

Разъясните участникам цель данного вида деятельности. Попросите их работать в тех же группах, что и на предыдущем занятии.

Выделите 20 минут для обсуждения в группах. Запишите основные пункты на флипчарте. Доложите на общем занятии.

Вопросы для обсуждения

Каковы психосоциальные потребности в вашем сообществе?

Как они могут быть удовлетворены?

Выделите одну потребность и подумайте, как ее можно удовлетворить.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРИМЕРЫ ДЛЯ АНАЛИЗА

Пример 1

Наводнения в Того продолжают приводить к жертвам

Психологические раны после наводнений, которые происходили на севере Того, еще не затянулись, когда ливневые дожди обрушились на деревню Аготиме-Акумасси. Это стало кошмаром для жителей этой плодородной территории; из-за дождей река вышла из берегов, разрушив дома и погубив посевы, около тысячи людей оказались перемещенными лицами.

«Мы потеряли все. Дождь уничтожил наши хозяйства, а припасы и вещи были смыты. Поля затоплены, и скот погиб, - жалуется Тете Коффи Эммануэль, находясь в школе, куда

были эвакуированы 700 пострадавших. - Несколько сот человек все еще отрезаны от остальной деревни. Они пока не получили никакой помощи».

Велика угроза ужасных последствий для здоровья людей и продовольственного кризиса. В районе уже были вспышки диареи, энтерита и малярии, а урожай погиб. Скот тоже пропал во время наводнения, отчего средств к существованию стало еще меньше

Пример 2

Нападение террористов в Индии

12 мая 2008 г. серия скоординированных взрывов потрясла город Джайпур. За последние годы это был самый страшный террористический акт. По крайней мере семь бомб взорвались ранним вечером в течение нескольких минут на заполненных людьми торговых улочках и базарах и в индуистском храме старого города Джайпура. Восьмая бомба была найдена и обезврежена полицией. Многие раненые умерли в больнице, и за ночь число погибших достигло 80 человек, а ранения получили 200 человек.

По словам очевидцев, после взрывов велосипеды и повозки рикш валялись на улицах внутри городских стен. Там, где взорвались семь бомб, полиция обнаружила обломки мотоциклов – их использовали, чтобы спрятать взрывчатку.

Семь взрывов прозвучали один за другим около половины восьмого вечера недалеко от храма индуистского божества Ханумана и в густонаселенном районе со множеством магазинов и памятников, включая часть знаменитого дворца XVIII века Хава Махал и Джори- базар со множеством ювелирных лавок. Сразу же после этого началась паника.

Пример 3

Жизнь на территории, где идет война

“El Amal” – надежда – это слово, которое неизвестно 1 млн 400 тысячам жителей сектора Газа, узкой полоски земли между Средиземным морем, Израилем и Синайским полуостровом в Египте. После того, как были закрыты границы, людям кажется, что они живут в огромной тюрьме. Рыбаки не могут выйти на промысел, потому что израильские военные корабли открывают огонь по любому судну, которое отваживается удалиться от берега больше, чем на километр.

Крайняя нищета жителей Газы усугубляется ситуацией. После того как по крупной электростанции были нанесены бомбовые удары в июне 2006 г., снабжение электроэнергией происходит с перебоями. Ограничен импорт топлива, и даже питьевая вода поступает только в определенное время.

- Повсюду царит насилие. Израильские самолеты совершают свои беспощадные ночные рейды, разрушая дома, в которых, как они подозревают, находятся тайные запасы оружия. Почти каждый день происходят столкновения между враждующими палестинскими силами безопасности и часто случаются вооруженные нападения.

«Здесь оружия больше, чем еды, и молодым людям, у которых нет работы, нравится оружие», - говорит молодой доброволец, который решил вступить в Красный Полумесяц и тем самым обрести смысл жизни.

Пример 4

Наводнение

Гертруда беспокоится о своей двухлетней дочери Маргарет, которая стала больше плакать в последнее время и, возможно, страдает от шока.

Гертруда и Маргарет живут в Зимбабве, в том районе, который серьезно пострадал от наводнений на юге Африки в 2007-2008 гг. Когда наводнения начались, их хижины были уничтожены, а большую часть продовольственных запасов унесла вода. Сначала они укрылись в средней школе, а потом правительственные грузовики перевезли их в лагерь Красного Креста. Многие семья лишились домов, посевов и скота во время наводнений, им пришлось бежать из своих деревень.

В районе наводнений множество проблем; нет питьевой воды и огромное количество москитов. Будущее представляется совсем мрачным. Гертруда лишилась дома и урожая и не знает, что будет дальше.

Гертруда не знает, где они будут жить, но ей ясно, что надо устраиваться на более возвышенном месте, чем раньше, - она боится наводнений. Она все потеряла и должна начинать с самого начала.

Пример 5

Рассказ ребенка-солдата

«Надеюсь, что война скоро закончится, - говорит Джон, хотя он думает, что потребуются годы, чтобы его семья оправилась. - У меня нет особых надежд на будущее. Я просто хочу закончить учебу и получить работу». Потом, улыбнувшись, что случается редко, он добавляет: «Мне очень повезло... Я вернулся живым».

Восемнадцатилетнего Джона, бывшего солдата ГАС в Уганде, дважды похищали из дома. «До этого похищения я был счастливым школьником. У меня было пять сестер и один брат. Когда меня с братом похитили, я уже знал, что будет: ГАС похищает детей, пытается их

и заставляет похищать повстанцев. Они обучили нас быть солдатами. Я участвовал в стольких битвах, что уже забыл их число».

Брат Джона погиб, сражаясь в рядах ГАС. Повстанцы говорили детям, что если они убегут, солдаты армии Уганды убьют их или отравят. «Однажды мы отдыхали после жестокой битвы. Шел дождь, и все очень устали. Я начал думать о доме, о моих друзьях. Мне сделалось так тоскливо, и я просто встал и пошел», - говорит Джон. Никто за ним не последовал, и к его удивлению солдаты угандийской армии, которые его нашли в конце концов, не убили его, а привели в лагерь.

Через три года Джон вернулся домой: «Я прошел через традиционную церемонию очищения, придя домой. «Но все же были и такие люди, которые кричали: «Ты убил мою мать и отца». Я пытался сказать им, что я не хотел туда идти, что меня похитили».

Джон стал учиться в ремесленном училище, чтобы стать плотником. «Сначала было очень трудно, другие ученики обзывали меня по-всякому, и это заставляло меня все вспоминать, поэтому я просто отделился от всех. Но постепенно ситуация улучшалась, и я даже подружился с некоторыми». Но через два года, среди ночи, Джона снова похитили.

«Я ужасно испугался, потому что за побег из ГАС грозила смертная казнь». Повстанцы тащили его, избивали и обсуждали, каким способом его надо убить. Но Джону повезло. Командир ГАС решил сохранить ему жизнь, потому что он получил образование и был опытным солдатом.

«А я думал только о том, как бы опять сбежать. Но теперь они мне не доверяли и все время следили за мной». Через несколько месяцев ему снова повезло. Во время боя его ранили в бедро. Повстанцы бросили его и вернулись в лагерь. «Я много думаю о том, что произошло со мной, но воспоминания становятся с каждым днем все более нечеткими, и я надеюсь, что однажды забуду об этом. Я очень хочу вернуться домой и снова пойти в училище, но думаю, что уже никогда не смогу хорошо ходить».

МОДУЛЬ 2 СТРЕСС И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ

ЦЕЛИ ОБУЧЕНИЯ

Участники должны:

- уметь отличать обычные реакции на стресс от острого стресса и долговременных последствий стресса;
- понимать различные механизмы психологической адаптации;
- содействовать психологической адаптации;
- быть в состоянии перечислить причины для направления лиц за профессиональной помощью.

ВВЕДЕНИЕ

В этом модуле описываются как обычные, так и более экстремальные виды стресса. В нем определяются стратегии психологической адаптации и даются указания сотрудникам и добровольцам относительно помощи, которую они могут предоставить, и относительно того, когда следует направлять людей за профессиональной помощью.

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 2	
Стресс и психологическая адаптация	
<ul style="list-style-type: none"> • Стресс и нормальные реакции на стресс. • Разница между нормальным и острым стрессом. • Механизмы психологической адаптации, связанные со стрессом. • Когда надо направлять человека на профессиональную консультацию. 	
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

С. 27 – 28 Справочника

СТРЕСС И НОРМАЛЬНЫЕ РЕАКЦИИ НА СТРЕСС

Сделайте краткое вступление

Все сталкиваются со стрессом в какой-то момент жизни, но у некоторых это происходит чаще. Люди, переживающие кризисные события, могут почувствовать стресс в его крайнем проявлении. Те, кто участвует в оказании помощи во время чрезвычайных ситуаций или

оказывает социальные и психологические услуги, предназначенные помочь нуждающимся в них людям, также могут оказаться в ситуациях с очень высоким уровнем стресса.

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 2	
Как люди реагируют?	
<p>Работа в группах по три-четыре человека</p> <p>Обсудите следующую ситуацию:</p> <p>Ваш друг или коллега переживает серьезный стресс – как вы узнаете об этом?</p> <p>Опишите по крайней мере пять типов поведения или физических реакций, указывающих на стресс.</p>	
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 2	
Что такое стресс?	
<p>Стресс является нормальной реакцией на физический или эмоциональный вызов и имеет место тогда, когда потребности превышают ресурсы для психологической адаптации</p>	
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

Стресс является нормальной реакцией на физический или эмоциональный вызов и имеет место, когда потребности превышают ресурсы для психологической адаптации.

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 2	
Типы стресса	
<ul style="list-style-type: none"> • Повседневный стресс • Кумулятивный стресс • Критический стресс 	ФОТОГРАФИЯ
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца



ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 2.1

Обсуждение в группах, за которым следует общее занятие группы в полном составе

Цель

Уметь распознавать различные типы реакций на стресс и его признаки.

Порядок действий

Разъясните участникам цель данного вида деятельности.

Разбейте участников на группы по три-четыре человека, дайте группам 10 минут для ответа на вопросы.

Вопросы для обсуждения

Какие обычные признаки стресса и реакции, вызываемые стрессом, вы замечаете у друга, коллеги или родственника?

Опишите по крайней мере пять типов поведения или физических реакций, указывающих на стресс.

Обсудите на занятии группы в полном составе, что такое стресс, и запишите на флипчарте, какие существуют реакции на стресс и признаки стресса.

Вернитесь потом к этим пунктам во время презентации слайдов.

Существуют различные типы стресса:

- **Повседневный стресс** (фоновый) представляет собой те проблемы в жизни, которые держат нас в состоянии готовности ко всему, заставляя быть настороже, и без которых жизнь для многих людей становится скучной и абсолютно неинтересной.
- **Кумулятивный стресс** (напряженность) имеет место, когда причины стресса существуют в течение длительного времени и мешают нормальному течению жизни.
- **Критический стресс** (шок) – это ситуации, когда люди не в состоянии справиться со свалившимися на них проблемами и страдают от физического или психологического срыва.

К обычным признакам стресса относятся:

- **физические признаки**, например: боли в животе, усталость;
- **психические признаки**, например: трудности с концентрацией внимания, потеря ощущения времени;
- **эмоциональные признаки**, например: беспокойство, печаль;
- **духовные признаки**, например: жизнь кажется бессмысленной;
- **поведенческие признаки**, например: злоупотребление алкоголем (безрассудство), чувство собственной ненужности;
- **межличностные признаки**, например: уход в себя, конфликты с окружающими.

Стр. 27 – 28 Справочника

ОСТРЫЙ СТРЕСС И СТАНДАРТНЫЕ РЕАКЦИИ

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 2	
Определение острого стресса	
Работа в группах по три-пять человек. Прочитайте материал,	

<p>предназначенный для раздачи.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Каковы причины стресса и возможные реакции на стресс? • Не забудьте провести различие между разными группами – дети, мужчины, женщины и старики. • Запишите свои выводы на флипчарте и приготовьтесь сделать краткую презентацию 	
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

Теперь мы рассмотрим более сложные элементы стресса – когда стресс становится острым. Это часто бывает в тех ситуациях, в которых работает КК и КП.

Мы поговорим о стандартных реакциях на такой тип стресса.

Приведите несколько примеров ситуаций, в которых люди испытывают острый стресс.

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 2	
Нормальные реакции на аномальные ситуации	
<p>ФОТОГРАФИЯ</p> <p>Каковы стандартные реакции?</p>	
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

На оккупированных палестинских территориях люди живут в ситуации сильного ежедневного стресса, например из-за военных операций и разрушения домов. Очень ограничена свобода их передвижения, и многие столкнулись с конфискацией земли из-за расширения поселений при постоянно продолжающемся насилии. Страх потерять свой дом, любимых людей и даже собственную жизнь является естественным результатом этой трудной ситуации.

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 2	
Как люди обычно справляются со стрессом?	
<ul style="list-style-type: none"> • Избегание – отказ признать ситуацию и диссоциация. • Стратегия решения проблем – попытки найти смысл в происходящем, обратиться за поддержкой, начать действовать. 	

Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца
----------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------

ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 2.2

Обсуждение в группах, за которым следует занятие группы в полном составе.

Цель

Научиться оценивать причины острого стресса и реакции на него. Понять различные типы стресса, связанные с разными типами кризисных событий.

Необходимые пособия

Один сценарий каждой группе.

Порядок действий

Разъясните участникам цель данного вида деятельности. Попросите участников разделиться на небольшие группы по три-четыре человека. Пусть члены группы прочитают сценарий, предоставьте им 20 минут для обсуждения его в группе.

Попросите членов группы записать свои выводы на флипчарте и подготовить краткую презентацию на занятии группы в полном составе.

Группы по очереди представляют результаты своей работы.

Если позволяет время, спросите, как они пришли к сделанным выводам.

Вопросы для обсуждения

Каковы причины стресса и возможные реакции на стресс в результате описанной ситуации у разных групп людей (детей, женщин, мужчин, стариков, инвалидов)?

Сценарий на примере Индонезии

После цунами в Индийском океане

Айю было четырнадцать лет, когда цунами обрушилось на Малабо (Индонезия) в 2004 г. Она потеряла дом, свои вещи, многих друзей и, что тяжелее всего, свою двухлетнюю сестренку Юли. В течение четырех месяцев она не могла заставить себя подойти к морю, где жила до цунами. У нее были ночные кошмары, и она не верила в будущее. (На слайде: Через год после катастрофы Айю стоит на том месте, где прежде стоял ее дом). Спросите

участников, почему, по их мнению, Айю среагировала таким образом. Потом попросите их назвать стандартные реакции на острый стресс; надо охватить все три группы реакций: физические, психологические и социальные.

Дополнительный вид деятельности

Работа в группах, за которой следует занятие группы в полном составе.

Цель

Получить более глубокое и личное понимание реакций на острый стресс.

Необходимые пособия

Бумага и ручки.

Порядок действий

Разъясните участникам цель данного вида деятельности. Попросите участников подумать в течение одной-двух минут над вопросами и записать свои ответы. Затем попросите участников, работая в парах, рассказать своему собеседнику о том, что они представили себе и какие реакции заметили. На занятии группы в полном составе спросите некоторые пары, сколько из отмеченных реакций были аналогичными или теми же самыми.

Вопросы для обсуждения

Если бы ваш лучший друг лишился дома, потерял все свои вещи и одного из близких родственников, каковы были бы эмоциональные последствия? Как бы реагировал ваш друг? Запишите пять реакций.

Добавьте краткие ссылки на серьезные и долговременные последствия стресса:

- тремя наиболее часто встречающимися нарушениями являются тревожность, депрессивные проявления и посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). У этих нарушений есть некоторые одинаковые симптомы, но лечение должно быть разным.
- Объясните, что проводимая подготовка не охватывает эти расстройства, поскольку они отражают потребности на четвертом уровне пирамиды МПК, и для того чтобы предоставить нужные специализированные услуги, требуется дальнейшая долговременная подготовка.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ И ПОМОЩЬ В ТРУДНЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 2	
Психологическая адаптация	
Психологическая адаптация это способ предотвратить или отсрочить стресс, избежать или преодолеть его.	ФОТОГРАФИЯ
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

- Мы рассмотрим различные механизмы психологической адаптации, связанной с острым стрессом.
- Мы также обсудим, как можно помочь человеку или сообществу, переживающему острый стресс.

ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 2.3

Работа в группах

Расскажите о данном виде деятельности, дайте участникам 10 минут, а затем проведите обсуждение на занятии группы в полном составе.

Необходимые пособия

Один флипчарт на каждую группу.

Цель

Углубить понимание механизмов психологической адаптации и научить участников оказывать помощь при осуществлении стратегий психологической адаптации.

Порядок действий

Разъясните участникам цель данного вида деятельности. Попросите группы записать свои выводы на флипчарте и подготовить краткую презентацию перед группой полного состава.

Вопросы для обсуждения

Обсудите возможные стратегии психологической адаптации и способы содействия их осуществлению. Проведите различие между разными группами людей – детьми, женщинами, мужчинами, стариками и т.д.

Поделитесь с группами своим мнением относительно адекватности их предложений. Это можно сделать, попросив всю группу оценить предложения и (или) прокомментировать их самому.

Стратегия психологической адаптации

Представьте себя в одной из следующих ситуаций:

- Вы неожиданно потеряли работу, которая у вас была в течение последних трех лет. Нет никакой надежды найти аналогичную работу.
- Ваша община пострадала от наводнения. Доход вашей семьи зависит от земледелия и животноводства, а вы потеряли весь свой урожай и скот.
- В вашей стране существуют сильные политические фракции. Ваш отец является активным участником сопротивления. Он исчезает после политического восстания. От него нет никаких известий в течение трех недель.

Какие, по крайней мере три, действия, мысли, убеждения, личные качества или ваши сильные стороны помогут вам справиться с ситуацией или пережить ее? Запишите свои соображения.

- Избегание – отказ признать ситуацию и диссоциация (например поведение Айю из Индонезии)
- Решение проблем – попытки найти смысл в происшедшем, обратиться за поддержкой, предпринять действия.
- Пример из Индонезии **на с. 56** Книги участника: как небольшая сумма денег и чашка кофе оказали психосоциальное воздействие: Джохаримана и Халима, муж и жена из Индонезии, после цунами в Индийском океане в 2004 г. жили во временном лагере. Доброволец из местного отделения Красного Креста дал им немного денег. Они решили использовать часть денег для того, чтобы открыть небольшой ларек по продаже кофе прямо перед входом в свое временное жилище, и вскоре стали зарабатывать себе на скромное существование. Индонезийцам очень важна возможность выпить чашечку кофе, и маленький магазинчик быстро превратился в стихийный общественный центр, потому что многие приходили сюда выпить кофе и поговорить. Магазинчик стал той структурой, которая дала возможность людям собраться вместе, и таким образом помог им вновь выстроить свою жизнь в эмоциональном, психическом и социальном плане. Индонезийский Красный Крест настолько вдохновили простота и успех замысла, что такое же предприятие было осуществлено в трех других лагерях.
- Этот пример ярко демонстрирует, как можно использовать знания, ценности и практику сообщества. Люди, участвующие в учитывающих это проектах, скорее всего, почувствуют причастность к нему и свою собственную значимость, важность и влияние.

Примеры психологической адаптации

Приведите несколько примеров или попросите участников дать примеры видов деятельности, перечисленных на слайдах «Примеры психологической адаптации».

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 2	
Примеры психологической адаптации (1)	
<ul style="list-style-type: none"> • Обращение за помощью к другим • Предложение помощи другим • Попытки понять смысл происшедшего 	<ul style="list-style-type: none"> • Продолжать опасаться дальнейшей опасности и быть все время настороже • Похоронить умерших

<ul style="list-style-type: none"> • Спрятаться, пока опасность не минует 	<ul style="list-style-type: none"> • Прибегать к таким способам, как отрицание ситуации, чтобы снизить воздействие события.
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 2	
Примеры психологической адаптации (2)	
<ul style="list-style-type: none"> • Сбор оставшихся вещей • Отправление религиозных обрядов • Постановка целей и планирование их достижения • Поиски информации о близких 	<ul style="list-style-type: none"> • Говорить о пережитом • Начать восстанавливать разрушения и продолжать жить • Проанализировать событие и постараться извлечь урок.
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

Что такое оказание помощи при психологической адаптации?

- Основное внимание сосредоточено на физическом уходе и защите
- Оставайтесь рядом
- Устройте человека поудобнее и успокойте
- Предоставьте информацию
- Помогите людям чем-то заняться
- Помогите людям увидеть разные возможности

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 2	
Как содействовать психологической адаптации	
<ul style="list-style-type: none"> • Основное внимание сосредоточено на физическом уходе и защите. • Оставайтесь рядом. • Устройте человека поудобнее и успокойте. • Предоставьте информацию. • Помогите людям чем-то заняться. 	

<ul style="list-style-type: none"> • Помогите людям увидеть разные возможности. • Поддержите эмоциональную адаптацию. 	
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 2	
Что такое психологическая адаптация при оказании помощи	
Цель заключается не в том, чтобы самому преодолевать трудности за других, - надо предоставить минимальную необходимую помощь, что бы люди начали активную психологическую адаптацию в своих собственных интересах.	ФОТОГРАФИЯ
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

Теперь мы поговорим о направлении людей за профессиональной помощью.

С. 37-39 Справочника



ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 2.4

Обсуждение в группе полного состава

Цель

Дать участникам возможность подумать о нормальном и аномальном процессе скорби.

Порядок действий

Разъясните участникам цель данного вида деятельности. Попросите их обсудить, при каких обстоятельствах людям в трех ситуациях, описанных на слайде, потребуется профессиональная помощь.

- Женщина серьезно заболела
- У мужчины погибла жена в автомобильной катастрофе

- Девушка заразилась ВИЧ

Вопросы для обсуждения:

Когда необходимо дать направление на профессиональную консультацию?
Кто может помочь?

Когда необходимо направлять за профессиональной помощью:

- серьезные нарушения сна;
- неконтролируемые сильные эмоции;
- разговоры о самоубийстве;
- устойчивые физические симптомы;
- зависимость от алкоголя или наркотических средств;
- поведение, которым человек подвергает опасности себя или других;
- устойчивые депрессивные состояния или психические расстройства;
- непоследовательность поведения;
- если есть признаки правонарушений или преступной деятельности.

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 2	
Оценка стратегий психологической адаптации	
<p>Разделитесь на те же группы, что и ранее:</p> <p>Продолжайте анализ вашего конкретного случая</p> <ul style="list-style-type: none"> • Обсудите возможные стратегии психологической адаптации в предложенных ситуациях и подумайте, какую можно оказать помощь. • Запишите ваши выводы на флипчарте и подготовьте презентацию. 	
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 2	
Направление на профессиональную консультацию, когда помощи недостаточно	
ФОТОГРАФИЯ	<ul style="list-style-type: none"> • Тревожность • Депрессия • Посттравматическое стрессовое

	расстройство
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 2	
Кого направить для получения профессиональной помощи – когда и каким образом	
<ul style="list-style-type: none"> • Женщина серьезно заболела. • У мужчины погибла жена в автомобильной катастрофе. • У девушки обнаружен ВИЧ. 	
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

Инструктор должен проверить понимание участниками этих пунктов и дать дополнительные разъяснения, если это необходимо.

Как следует давать направление?

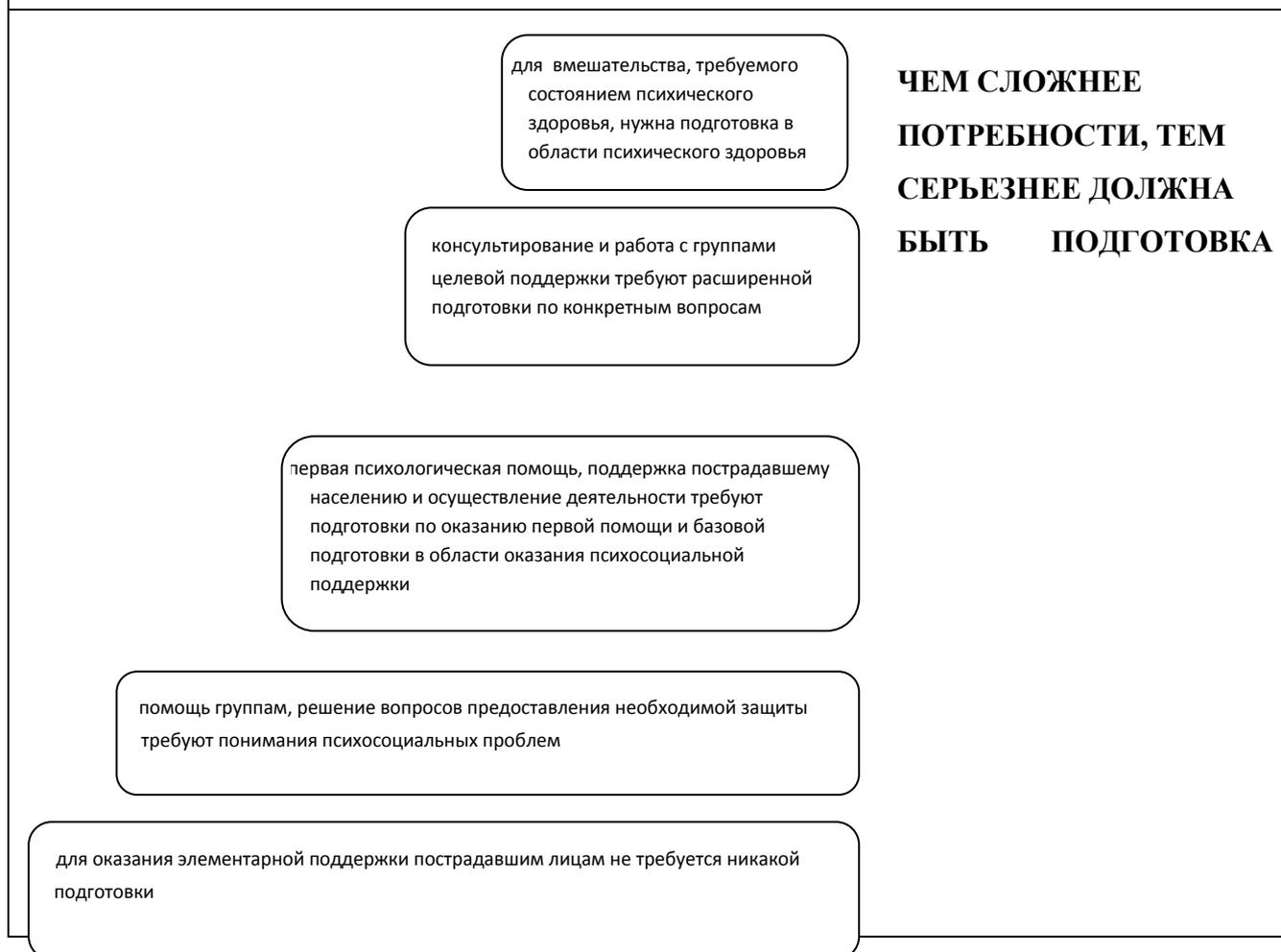
- Предоставьте данному лицу информацию.
- Если возможно, предоставьте различные варианты.
- Обсудите практические вопросы.

Если невозможно направить человека за профессиональной помощью, какие есть другие возможности?

- Обсудите различные возможности с другими НПО. Может быть, вы найдете способ получить доступ к профессиональной помощи.
- Обратитесь к возможностям сообщества. В Восточном Чаде международная НПО, предоставляющая психологическую помощь в рамках службы первичной медико-санитарной помощи, работала вместе с традиционными целителями из дафурцев в лагерях для беженцев (из Руководящих принципов МПК, с. 141) .
- Помните, что людям, страдающим от тревожности, депрессии и ПТСР, помогает психосоциальная поддержка. Хотя это не является лечением и не может привести к полному выздоровлению, они почувствуют заботу и поддержку в их несчастье.

Когда направлять человека за профессиональной помощью?	
<ul style="list-style-type: none"> • Серьезные нарушения сна • Сильные эмоции • Разговоры о самоубийстве • Устойчивые физические симптомы • Зависимость от алкоголя или наркотических средств 	<ul style="list-style-type: none"> • Поведение, которым человек подвергает опасности себя или других • Устойчивые депрессивные состояния или психические расстройства • Непоследовательность поведения • Есть признаки правонарушений или преступной деятельности •
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

Уровни оказания помощи



Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

КРАТКОЕ ПОВТОРЕНИЕ

Проведите обсуждение основных пунктов модуля и обязательно целей модуля

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 2	
Краткое повторение	
<ul style="list-style-type: none"> • Объясните, что такое повседневный стресс и острый стресс. • Какими различными путями проходит психологическая адаптация? • Как можете вы, будучи добровольцем или сотрудником, оказать помощь? 	
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

- Объясните, какие существуют различные типы стресса – повседневный стресс и острый стресс.
- Как люди обычно реагируют на стресс?
- Что такое психологическая адаптация – расскажите о различных механизмах психологической адаптации.
- Как можете вы, будучи добровольцем или сотрудником общества, помочь людям в преодолении стресса?

МОДУЛЬ 3 УТРАТЫ И СКОРБЬ

ЦЕЛИ ОБУЧЕНИЯ

Участники должны уметь :

- определить диапазон обстоятельств, в которых произошла утрата;
- описать нормальный и осложненный процессы скорби;
- оказать помощь людям, переживающим скорбь.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящем модуле внимание сосредоточено на том, как люди реагируют на утрату, как переживают скорбь, связанную со смертью близкого человека, и как они справляются с этим. Будут описаны как нормальный, так и осложненный процессы скорби, и подчеркнута значимость социальной поддержки. В модуле предлагаются различные способы помощи скорбящим людям.

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 3	
Потери и скорбь	
<ul style="list-style-type: none"> • Утрата и обычные реакции на утрату • Процесс скорби и усложняющие его факторы • Как помочь скорбящим людям 	
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

С. 41-42 Справочника

ЧТО ТАКОЕ УТРАТА?

На этом занятии мы рассмотрим различные типы утрат.

Все потери неприятны, но когда умирает человек, это может быть самая травмирующая утрата. В настоящем модуле мы будем говорить о смерти, рассмотрим обстоятельства, при которых, например, умер значимый другой, или человек стал очевидцем чьей-то смерти, или была сделана неудавшаяся попытка спасти чью-то жизнь.

Утраты и скорбь	
Какие у вас возникают мысли и чувства в связи с темой модуля «Утраты и скорбь»?	
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПОТЕРЬ

Потеря контроля над своей жизнью, потеря инициативы и воли предпринимать действия или обращаться за помощью, потеря достоинства, доверия и чувства безопасности, потеря самоуважения и уверенности в будущем. Утрата социальных связей и инфраструктуры.

ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 3.1

Расскажите историю, прочитайте стихотворение или отрывок из книги или продемонстрируйте краткий эпизод из DVD, где речь идет об утрате. Это может быть рассказ о чем-то, что случилось с вашим знакомым.

Если хотите, воспользуйтесь следующим примером: Один человек (он был водителем) выжил после автомобильной катастрофы, в которой погибли его жена и двое детей. Их машина столкнулась с грузовиком – водитель грузовика не заметил легковушку.

- Представьте себе чувства водителя после катастрофы.
- Покажите, как потеря и скорбь могут сильно повлиять на человека и изменить его взгляд на жизнь.
- Если есть время, попросите участников поделиться своими мыслями и чувствами, связанными с этой темой.

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 3	
Различные виды потерь	
Работа в группах по три-четыре человека	
<ul style="list-style-type: none"> • Рассмотрите ситуации, когда вы в процессе своей работы стали свидетелями утраты, переживаемой другими людьми. • Запишите по крайней мере три типа утрат, о которых вы узнали. 	
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 3.2

Работа в группах, за которой следует общее занятие группы в полном составе.

Цель

Дать возможность участникам подумать о тех, кто понес утрату, - с такими людьми им придется столкнуться в своей работе. Работа в группах также позволит инструктору понять, о каких потерях участники хотят узнать больше и на чем сконцентрировать внимание при изучении модуля.

Порядок действий

Разъясните участникам цель данного вида деятельности. Пусть участники разделятся на группы по три-четыре человека. Попросите группы записать различные типы потерь. Дайте группам 10 минут, прежде чем все объединятся на общее занятие.

Вопросы для обсуждения

Рассмотрите ситуации, когда вы в процессе своей работы стали свидетелями потери, переживаемой другими людьми.

Запишите по крайней мере три типа утрат, о которых вы узнали.

Теперь на занятии группы в полном составе попросите каждую группу назвать по крайней мере три различных вида утрат.

Утрата имущества

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 3	
Утрата (1)	
<p>Утрата обычно ассоциируется со смертью близкого любимого человека. Однако это может быть :</p> <ul style="list-style-type: none"> • потеря любимых в результате, например, завершения отношений; • утрата имущества; • утрата достоинства, доверия и чувства безопасности; • потеря средств к существованию. 	<p>ФОТОГРАФИЯ</p>
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

Вопрос инструктора к группе:

Как вы думаете, повлияла на эту женщину ее потеря?

Утрата средств к существованию

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 3	
Утрата (2)	
<ul style="list-style-type: none"> • Потеря контроля над своей жизнью • Утрата социальной инфраструктуры • Потеря самоуважения • Потеря уверенности в будущем • Потери, связанные с болезнью или инвалидностью • Множественные утраты. 	
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 3	
Потеря имущества, утрата инфраструктуры, средств к существованию	
ФОТОГРАФИЯ	
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

Вопрос инструктора к группе:

Постарайтесь представить себе, что чувствует отец этой девушки, если он не может обеспечить свою семью.

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 3	
Утрата контроля над своей жизнью, потеря достоинства, чувства безопасности, уверенности, инициативы	
ФОТОГРАФИЯ	
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

Представьте себе, как на сообщество повлияли многочисленные потери после кризисного события.

Утрата значимых других:

Утрата значимых других является самым серьезным видом потери.

- Характерные черты внезапной потери: она происходит без какого-либо предупреждения и не дает возможности подготовиться к тяжелой утрате. Нет времени позаботиться о завершении каких-то дел или попрощаться.
- Внезапная утрата может быть связана как со смертью, так и с исчезновением человека, например в результате торговли людьми или во время конфликта, когда люди пропадают без вести.

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 3	
Утрата в результате болезни	
<p>В случае заболевания человек также переживает процесс потери, который может привести к потере жизни:</p> <ul style="list-style-type: none"> – утрата физической силы; – утрата мобильности; – потеря работы; – утрата физической привлекательности; – потеря сексуальной способности; – потеря возможности участвовать в общественной жизни; – множественные потери... 	
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

К стандартным реакциям на внезапную утрату относятся отказ признать ситуацию, депрессия, безнадежность, оцепенение и поиски смысла происшедшего. Религиозные и духовные верования ставятся под вопрос, переоцениваются цели и планы.

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 3	
Различные реакции на потери	

Индивидуальная работа

Подумайте о возможных реакциях на потери, о которых вы узнали в ходе выполнения предыдущего вида деятельности.

- С какими типами реакций вы столкнулись?
- Кто были эти люди?
- Как они пережили ситуацию?

ФОТОГРАФИЯ

Методический центр психосоциальной поддержки

Международная Федерация обществ
Красного Креста и Красного Полумесяца

Нельзя сравнивать различные виды потерь. Каждая потеря, как внезапная, так и нет, создает определенные проблемы. Важно дать выжившим возможность пройти процесс скорби индивидуально, своим собственным путем.

- Внезапная потеря, как все потери, очень индивидуальна и, скорее всего, повлияет на выживших по-разному.
- Чувство вины выживших: мысли о том, почему они выжили, когда другие погибли; люди считают, что они не сделали чего-то, чтобы спасти других.
- Самоубийство может спровоцировать чувство вины, стыда или злости у родственников и близких друзей.
- Если тело лица, пропавшего без вести, не было обнаружено, семья порой не в состоянии поверить, что человек действительно умер.

Обычно люди проходят психологическую адаптацию путем скорби. В это время очень важна психосоциальная поддержка.

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 3

Внезапная утрата

ФОТОГРАФИЯ

- Внезапная утрата происходит без какого-либо предупреждения:
 - нет возможности подготовиться к утрате;
 - нет времени попрощаться;
 - нет возможности позаботиться о завершении дел;

	<p>– нет времени подготовиться к симптомокомплексу, вызванному смертью близкого человека.</p> <p>Внезапная утрата может быть связана как со смертью, так и с исчезновением лица, например в результате незаконной торговли людьми или конфликта, когда люди пропадают без вести.</p>
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 3	
Обычные реакции на внезапную утрату	
<ul style="list-style-type: none"> • Шок • Гнев • Вина • Депрессия • Отчаяние • Безнадежность • Поиски смысла в случившемся • Сомнения в религиозных и духовных верованиях • Переоценка целей и планов 	ФОТОГРАФИЯ
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 3.3

Индивидуальная работа, а затем обсуждение на занятии группы в полном составе

Цель

Дать возможность участникам углубить свое понимание утраты и реакций на нее.

Порядок действий

Разъясните участникам цель данного вида деятельности. Сначала попросите участников подумать самостоятельно о вопросах для обсуждения. Затем попросите нескольких человек

поделиться своими размышлениями со всей группой. На этом занятии сконцентрируйте внимание на реакциях, которые участники наблюдали у других, а не на их собственных реакциях на ситуации.

Вопросы для обсуждения

Подумайте о возможных реакциях на потери, о которых вы узнали в предыдущих примерах.

Каковы были ваши реакции?

С какими людьми это случилось?

Как они пережили ситуацию?

Продолжите обсуждение с показом следующего слайда.

С. 42-47 Справочника

ПРОЦЕСС СКОРБИ И ФАКТОРЫ, КОТОРЫЕ МОГУТ ЕГО ОСЛОЖНИТЬ

- В этой части мы сконцентрируем внимание на том периоде времени, который следует за утратой значимого другого, – времени скорби.
- Скорбь – приспособление людей к потере – нормальный, но болезненный процесс. Иногда он осложняется различными факторами.
- В качестве примера используйте анализ конкретного случая или спросите участников, могут ли они привести пример человека, который так и не оправился после серьезной утраты. Либо приведите пример человека, который так и не сумел принять факт утраты и который остался жить в прошлом.

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 3	
Характеристики процесса скорби	
Самостоятельная работа	
<ul style="list-style-type: none"> • Запишите три первые характерные черты, которые приходят вам в голову. 	
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 3.4

Самостоятельная работа участников, которая завершается обсуждением на занятии группы в полном составе.

Цель

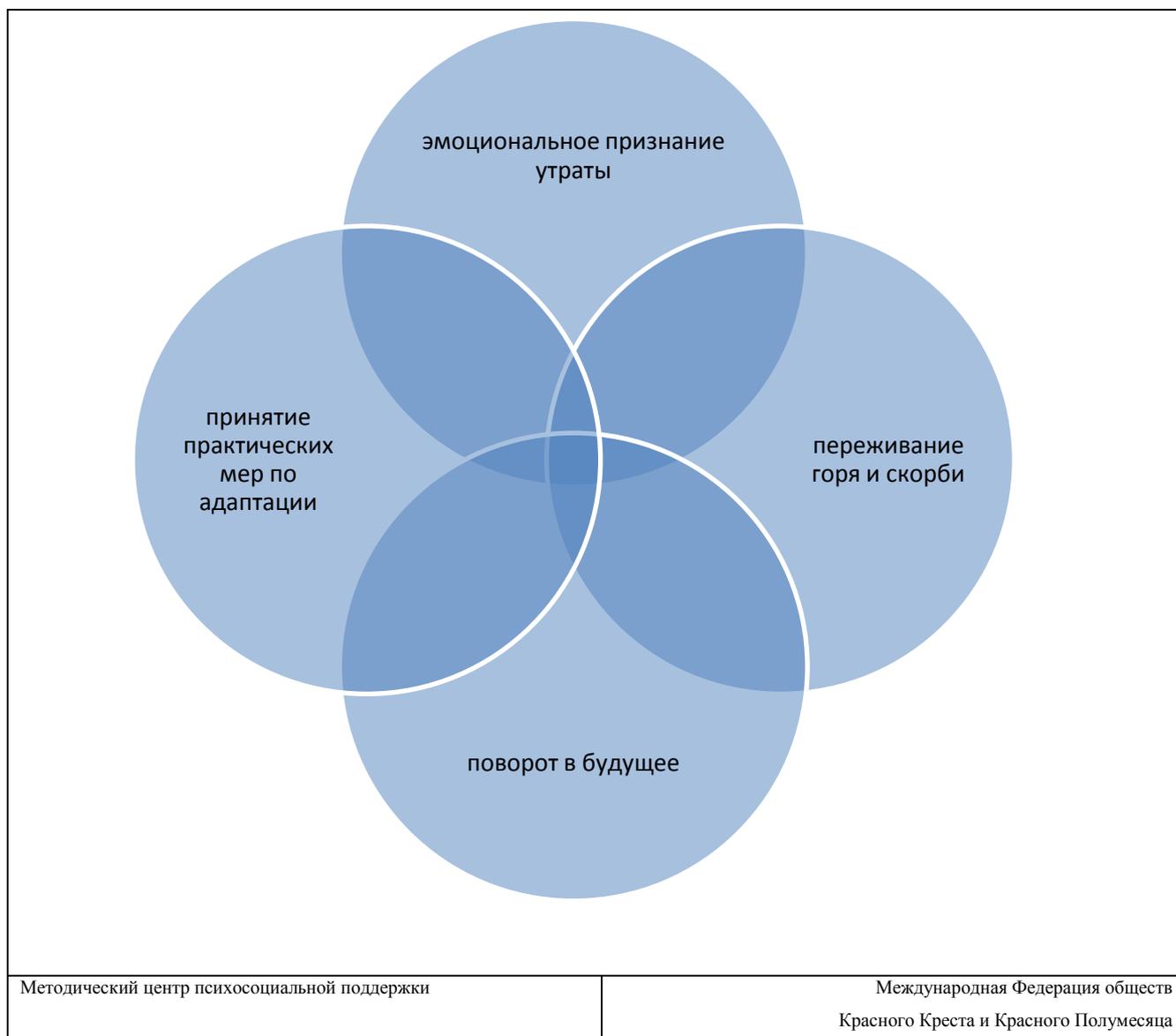
Кратко рассказать участникам о процессах скорби.

Порядок действий

Разъясните участникам цель данного вида деятельности. Дайте им пять минут для индивидуальной работы по заданию. Затем на общем занятии запишите мнения участников на флипчарте.

Вопросы для обсуждения

Каковы характерные черты процесса скорби? Запишите три первых характерных черты, которые приходят вам в голову.



Характерные признаки процесса скорби:

Необходимы четыре этапа эмоциональной адаптации, для того чтобы человек мог продолжать жить.

- Признание – признать факт того, что умерший уже не вернется.
- Чувства – пережить чувства гнева, печали, фрустрации.
- Навыки – получить новые навыки, например: предпринимая практические шаги по организации похорон, привыкая экономить, обращаясь к друзьям и родственникам за помощью.
- Будущее – понять, как продолжать жить своей собственной жизнью. Некоторые люди стремятся к одиночеству в период такой адаптации.

Прокомментируйте, как вышеупомянутые элементы соотносятся с характерными признаками, записанными участниками на флипчарте во время предыдущего упражнения.

Факторы, которые могут осложнить процесс скорби:

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 3	
Факторы, осложняющие процесс скорби	
<ul style="list-style-type: none"> • Травмирующие обстоятельства – если тело не найдено, в случае надругательства над телом, внезапной смерти, страданий перед смертью. • Смерть нескольких людей – более тяжелая утрата, трудности, связанные с разными чувствами по отношению к разным умершим. • Неоднозначные чувства – облегчение после длительной болезни, сложные отношения с умершим. 	
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

- Очень тяжелые обстоятельства – например: если тело не найдено, если тело обезображено, в случае внезапной потери, страданий перед смертью или если вы стали свидетелем чьей-то мучительной смерти.

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 3	
Факторы, осложняющие процесс скорби	
ФОТОГРАФИЯ	
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

- Смерть нескольких близких людей – более тяжелая потеря, трудности справиться с различными чувствами по отношению к умершим.
- Неоднозначные чувства – то есть возможность противоречивых чувств – облегчение после смерти человека, который долго болел, или когда отношение к умершему было сложным.
- Когда скорбь становится постоянной, ее можно назвать осложненной скорбью. Осложненная скорбь означает, что процесс скорби заблокирован и парализует понесшего утрату человека. Нормальная психическая и социальная деятельность

становится затрудненной. В таких случаях человеку нужна профессиональная помощь.

- Потеря и скорбь могут усугубляться трудными жизненными обстоятельствами выживших, имеются в виду многочисленные утраты, отсутствие пропитания и крова, отсутствие возможности уединиться или удовлетворить религиозные и духовные потребности, отсутствие чувства безопасности.

ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 3.5

Работа в группах, а затем занятие группы в полном составе

Цель

Применить то, что участники узнали, на практике, определяя различные типы потерь, и обсудить возможные эмоциональные реакции в этих ситуациях.

Необходимые пособия

Флипчарты для каждой группы. Конкретные примеры: потеря одного из родителей и тайфуны (см. конкретные примеры в конце данного модуля).

Порядок действий

Разъясните участникам цель данного вида деятельности. Разделите участников на группы по три-четыре человека. Попросите их проанализировать конкретные примеры и записать свои выводы на флипчарте. Представьте выводы на занятии всей группы.

Вопросы для обсуждения

Сделайте запись потерь и реакций.

Опишите факторы, которые могли осложнить процесс скорби.

Определите утрату и реакции

Работа в группах по три-четыре человека.

- Проанализируйте сценарий, который вам раздали.
- Сделайте запись об утратах и реакциях, о которых вы узнали из сценария.

- Опишите факторы, которые могли усложнить процесс скорби.
- Представьте свои выводы на занятии группы в полном составе.

Методический центр психосоциальной поддержки

Международная Федерация обществ
Красного Креста и Красного Полумесяца

С. 47-49 Справочника

ПОДДЕРЖКА СКОРБЯЩИХ ЛЮДЕЙ НА УРОВНЕ СООБЩЕСТВ

Сейчас мы рассмотрим, какие есть потребности у скорбящих людей. Мы увидим, что социальная поддержка является мощным фактором в восстановлении устойчивости к внешним воздействиям и в выздоровлении. Мы подумаем о роли, которую вы играете в качестве сотрудников нашей организации или ее добровольцев в предоставлении помощи.

Попросите участников назвать ситуации, когда они помогли другим в случае потери или когда они наблюдали семьи или сообщества, помогающие друг другу в горе.

- Помощь может быть эмоциональной и практической, например организация похорон и других церемоний. Уделите время понесшим утрату людям или семьям, чтобы они могли выговориться. Часто людям надо рассказывать свою историю снова и снова для того, чтобы проработать свои переживания.
- Оставайтесь рядом, слушайте и заботьтесь о них.
- Поддержка семьи и друзей играет важную роль в предотвращении осложненной скорби. Важно помочь людям продолжать жизнь после почти невыносимой утраты.

Примеры ситуаций, когда добровольцы и сотрудники КК и КП оказали поддержку скорбящим людям:

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 3	
Потребности скорбящих людей	
Окажите эмоциональную и практическую поддержку:	
– организуйте похороны или другие	

<p>церемонии;</p> <ul style="list-style-type: none"> – содействуйте поддержке со стороны семьи и друзей; – оставайтесь рядом, слушайте и проявляйте заботу. 	<p>ФОТОГРАФИЯ</p>
<p>Методический центр психосоциальной поддержки</p>	<p>Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца</p>

Беслан: После захвата школы в 2004 г. Российский Красный Крест мобилизовал большую группу сотрудников и добровольцев для оказания помощи пострадавшему населению. Значительным компонентом программы была деятельность по укреплению потенциала путем подготовки сотрудников: было проведено двенадцать семинаров по психосоциальной поддержке, в дополнение к этому семинары по организационному развитию были посвящены коллективному планированию, составлению проектов, сбору средств, руководству добровольцами и подготовке инструкторов по психосоциальной поддержке. Непрерывная подготовка формировала у сотрудников новые профессиональные и личные навыки и умения, которые придавали им уверенность в работе и способствовали их психологическому благополучию. Деятельность по психосоциальной поддержке включала: помощь на дому с элементом психосоциальной поддержки, когда оказывающие помощь сотрудники и добровольцы предпринимали шаги для удовлетворения как медицинских, так и психосоциальных потребностей; в это очень тяжелое для них время дети получали помощь в виде организации творческой деятельности в рамках школьных программ, а женщины посещали группы поддержки.

Египет: после крушения поезда к северу от Каира в 2006 г. местные добровольцы Египетского Красного Полумесяца, получившие соответствующую подготовку, были направлены на место события для оказания первой помощи и психосоциальной поддержки жертвам. Тогда 58 человек погибли и 140 получили ранения. Добровольцы сдавали кровь и оказывали психологическую поддержку выжившим в больнице. Кроме того, они поддерживали понесшие утраты семьи и выслушивали тех, кто хотел поделиться своей историей или говорить о крушении.

Испания: 11 марта 2004 г. во время часа пик в Мадриде прозвучала серия ужасных взрывов, в результате которых погибли 200 человек и более 1400 получили ранения. Добровольцы и сотрудники Испанского Красного Креста выполняли целый ряд заданий,

включая предоставление медицинских услуг, психологической поддержки и ответы на телефонные звонки в центре розыска. Добровольцы оказали помощь по крайней мере 1200 лицам, сопровождая родственников и особенно детей в морги и больницы и передавая имеющуюся информацию.

Ямайка: Как и многие другие национальные общества Красного Креста и Красного Полумесяца, Ямайский Красный Крест работает, содействуя снижению уровня отвержения и дискриминации людей, живущих с ВИЧ или СПИДом. Самая разнообразная деятельность по адвокации осуществляется по всему миру. На Ямайке добровольцы, снабженные информационными материалами и презервативами, распространяли в день Святого Валентина (14 февраля) в городских автобусах информацию о ВИЧ и СПИДе и о правилах безопасного секса. Понимая, что знание уменьшает страх, они показывали, как надевать презерватив, раздавали образцы бесплатно и объясняли, каким путем передается ВИЧ.

Норвегия: Более 2000 детей проводят каждый год какое-то время в кризисных центрах в Норвегии. Чтобы оказать поддержку детям, облегчить их переживания и помочь им сосредоточиться на чем-то другом, Норвежский Красный Крест организовал группы поддержки для детей. В группах под руководством добровольцев организуются различные виды деятельности, в том числе экскурсии, игры и спортивные занятия.

Скандинавия: После цунами в Индийском океане в 2004 г. были организованы группы поддержки для выживших и пострадавших лиц, и действовали эти группы в течение нескольких лет. На встречах групп их участники делились пережитым, говорили о том, как изменилась их жизнь, и это помогло им вновь заниматься повседневной деятельностью и жить дальше, несмотря на потерю. Кроме того, был создан веб-сайт для выживших и пострадавших, чтобы они могли делиться информацией, общаться и обмениваться идеями о том, как лучше всего приспособиться к изменившимся обстоятельствам. Этот сайт помог также установить связь между людьми, которые встретились в какой-то момент во время или сразу же после бедствия.

ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 3.6

Работа в группах: ролевая игра, затем общее занятие.

Цель

Углубить понимание различных реакций и потребностей, возникающих сразу же после кризисного события.

Научиться должным образом реагировать на кризисное событие.

В ролевой игре вы можете попросить всю группу работать над одним и тем же сценарием или предложить им разные сценарии. В учебном комплекте три сценария, но вы можете создать другие, более подходящие. Выбор сценариев может зависеть от культурного контекста.

Необходимые пособия

Один сценарий на группу

Порядок действий

Разъясните участникам цель данного вида деятельности. Разделите участников на группы по четыре человека – пусть они прочитают сценарий и распределят роли.

Отведите 25 минут на работу в группах, затем проведите общее занятие. Если группы работают с разными сценариями, то презентацию на общем занятии следует начинать с краткого изложения их сценария. В презентации должны рассматриваться вопросы, перечисленные в материале, который вы раздали участникам.

Вопросы для обсуждения

Представьте себе ситуацию в первые часы после кризисного события.

Представьте себе, какие разные действия нужно предпринять в отношении разных пострадавших и какие потребности могут у них возникнуть. Как вы думаете, что бы вы чувствовали, если бы событие коснулось непосредственно вас?

Как бы вы реагировали?

Какие бы у вас возникли потребности?

Как может доброволец КК и КП лучше всего помочь каждому из этих лиц?

Действия после кризиса

Работа в группах по три-четыре человека.

- Отведите 25 минут для работы в группах.
- Приготовьте резюме для презентации на общем занятии.

Первый сценарий

Пожар в супермаркете

В пригороде вашей столицы в переполненном людьми супермаркете возник сильный пожар. Считается, что пожар начался примерно в полдень около продуктового отдела торгового центра, где в этот момент многие семьи делали покупки.

Когда люди попытались выйти, они обнаружили, что двери, предназначенные для выхода, заблокированы, а одна из них вообще заварена, видимо, для того чтобы не дать клиентам уйти, не заплатив. Пожарные, прибыв на место, также обнаружили, что и главный вход заблокирован.

Целые семьи были среди погибших, которых насчитывалось 364 человека, а 256 человек попали в больницу.

Масштаб бедствия превышал возможности страны справиться с ним. Там не часто случаются чрезвычайные ситуации, больницы с трудом справлялись с поступающими ранеными, а организации, занимающиеся спасением людей, были не в состоянии эффективно координировать действия.

Распределите между собой следующие роли:

- пожарный,
- человек, находящийся внутри магазина,
- мужчина, потерявший жену во время пожара,
- член медицинского персонала.

Второй сценарий

Взрыв около посольства

В вашей столице около посольства одной из иностранных держав раздался взрыв. В результате этого акта погибли девять человек, а осколки стекла и строительных материалов посыпались дождем на прохожих, ранив по крайней мере 180 человек.

В вашей стране не впервые случился такой взрыв. За два года до этого в результате взрыва бомбы погибли более 200 человек, а последний взрыв год назад унес жизни 12 человек. Сейчас есть добровольцы, которые получили подготовку для действий в подобных ситуациях.

Множество людей собрались вокруг, чтобы посмотреть, что происходит. Это затрудняет доступ для добровольцев, машин скорой помощи и мешает эвакуации людей в больницу.

Вокруг лежат мертвые тела; дети ужасно страдают от полученных ранений; некоторые потеряли своих родственников, у некоторых людей началась истерика. Все шокированы взрывом, потому что посольство находится на главной улице, которую все считали безопасной.

Распределите между собой следующие роли:

- доброволец из бригады спасателей,
- человек, выживший после взрыва,
- родственник выжившего человека,
- случайный свидетель.

Третий сценарий

Несчастный случай в шахте

Месяц назад в местной угольной шахте произошел взрыв метана. Погиб 101 шахтер, а еще 40 человек получили ранения. Бригада спасателей спустилась в этот ад, чтобы помочь оставшимся в живых, но им удалось лишь поднять на поверхность 18 тел.

Большинство жертв просто сгорели, охваченные пламенем. Через две недели бригада спасателей вынуждена была вернуться, чтобы остановить опасно распространявшийся огонь. Один из спасателей был сбит с ног взрывом и потерял сознание. Вместе с другими ранеными его отвезли в медицинский психологический центр. Сейчас, через два месяца после несчастного случая, он все еще страдает психическим расстройством, полученным в результате происшедшего, кроме того у него многочисленные повреждения. Головные боли и кошмары не дают ему спать, его зрение ухудшилось, а пальцы обеих рук онемели.

Один из чудом спасшихся шахтеров также говорит о ночных кошмарах. От этих кошмаров страдает не только он, но и его семья. У всех эмоциональные травмы, они пострадали экономически. После трагедии он не смог вернуться на работу. При каждой попытке приблизиться к шахте у него отказывали ноги.

Два вышеупомянутых случая стоят в ряду многих. Большинство жителей в этом регионе связаны с угледобывающей промышленностью, и, к сожалению, несчастные случаи бывают часто. И каждый раз шахтеры и их семьи, родственники и соседи переживают мучительную психологическую травму. Тогда-то начинают проявляться и многие другие скрытые проблемы. Вдовы с детьми вынуждены сталкиваться с проблемами, которые раньше решали их супруги.

Распределите между собой следующие роли:

- член бригады спасателей,
- выживший после взрыва шахтер,

- родственник выжившего шахтера,
- сотрудник психологического центра.

Конкретный пример для анализа

Потеря одного из родителей

Когда Мартину было 16 лет, его мать умерла от рака. Раньше у энергичного Мартина было много друзей, он любил школу и всегда чем-нибудь увлекался. После смерти матери все изменилось.

Мартин постоянно думает о маме, и ему очень ее не хватает. Ему трудно смириться с тем, что мамы больше нет и он никогда ее не увидит. Он все время пытается найти ответ на нелегкие вопросы: «Почему ее больше нет?», «Почему именно она?», «Чем я провинился, что меня так наказали?» Ему кажется, что он всегда будет печальным и страдать от несправедливости.

Иногда повседневные дела не имеют никакого значения – неважно, что он делает, делает ли он это вообще и как он это делает. Он просто сидит – и все. Ему не хочется встречаться с друзьями и ходить куда-то с ними. Иногда ему кажется, будто огромное одеяло пустоты окутывает его, и он не знает, что делать.

Временами он разговаривает с мамой, чтобы почувствовать, что она все-таки есть, но это помогает ненадолго. Мартину трудно говорить с членами семьи и друзьями о своих мыслях и чувствах. Он боится, что они не поймут его или подумают, что он стал другим человеком.

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 3	
Краткое повторение	
Назовите три основные идеи данного модуля	
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

Конкретный пример для анализа

Тайфуны

В 2006 г. целый ряд тайфунов обрушился на Филиппины и Вьетнам. Около 200 тыс. домов были повреждены во Вьетнаме, а на Филиппинах почти 310 тыс. домов оказались разрушены.

Тайфуны, ливни и даже извержения вулканов являются обычными бедствиями в этой части Филиппин, но 2006-й год был в этом отношении беспрецедентным.

Марлон, местный житель, спасая во время тайфуна свою жизнь, лежал на крыше одного здания в течение трех дней, а вокруг бурлили потоки воды. Дом его семьи, их небольшой земельный участок, их свинья, которую они так берегли, и их трехколесный автомобиль «тук-тук», – все было уничтожено оползнем с горы Майон. «Тук-тук» был единственным источником дохода для семьи, состоявшей из девяти человек. Не имея сбережений, чтобы начать все заново, и живя в стране, где бедняки с трудом находят жилье даже в лучшие времена, эта семья теперь оказалась в очень тяжелом положении.

Устроившись в углу временного укрытия, они защищены от шторма, но чувствуют себя в западне, потому что идти им некуда.

КРАТКОЕ ПОВТОРЕНИЕ

Попросите участников суммировать основные пункты данного модуля.

Разделите участников на группы по четыре-пять человек и дайте задание определить совместно три наиболее важные идеи модуля, записать их на флипчарте и представить на занятии всей группы.

МОДУЛЬ 4 ПСИХОСОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА НА УРОВНЕ СООБЩЕСТВ

ЦЕЛИ ОБУЧЕНИЯ

Участники должны:

- понимать, как сообщества влияют на отдельных лиц и их психосоциальное благополучие;
- учитывать важность социального и культурного окружения при осуществлении психосоциальной деятельности;
- Уметь определить виды деятельности по психосоциальной поддержке на уровне сообщества.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящем модуле мы узнаем, как сообщества влияют на отдельных лиц и на их психосоциальное благополучие. Здесь определяются методы работы, которые помогут осуществить психосоциальную поддержку либо при выполнении специальных программ, либо интегрируя ее в более широкие программы.

Начните занятие, рассказав какую-либо историю, или каким-либо другим способом постарайтесь заинтересовать участников проблемой психосоциальной поддержки на уровне сообщества. Это может быть история, связанная с вашим собственным сообществом или с сообществом, в котором вам приходилось оказывать психосоциальную поддержку.

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 4	
Психосоциальная поддержка на уровне сообществ	
<ul style="list-style-type: none"> • Психосоциальное благополучие в сообществе. • Устойчивость сообщества к внешним воздействиям и стрессу. • Психосоциальная поддержка на уровне сообществ. 	
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 4	
Что такое сообщество	

Работа в парах

- Дайте определение вашего собственного сообщества: кто в него входит?
- Что это значит для людей – быть частью сообщества?
- Как люди участвуют в жизни сообщества – каковы их роли?

Методический центр психосоциальной поддержки

Международная Федерация обществ
Красного Креста и Красного Полумесяца

Во время вступления охарактеризуйте содержание модуля.

- На все аспекты жизни человека воздействуют социальные и культурные нормы и практика, принятые в сообществе. Влияние кризисных событий, переживание утраты, скорбь и способы психологической адаптации бывают разными в разных культурах.
- В настоящем модуле делается попытка объяснить значение социальных и культурных факторов.
- В презентации предлагаются способы осуществления деятельности по психосоциальной поддержке на уровне сообщества, однако речь идет не просто о том обстоятельстве, что она протекает в сообществе. Здесь рассказывается о том, как планируется деятельность по психосоциальной поддержке и как она осуществляется, а также о ее связи с жизнью сообщества.

С. 51-53 Справочника

СООБЩЕСТВА И ПСИХОСОЦИАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 4

Определение сообщества

- Сообщество – это группа людей, общая идентичность которых обусловлена определенными факторами: географией, языком, ценностями, позицией, моделями поведения или интересами.
- Сообщество выполняет роль социального и психологического фундамента для отдельных лиц – имеются в виду чувство принадлежности и общности, общие ценности, идентичность, нормы, существующие структуры охраны здоровья,

образования и т.д.	
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

Сначала мы рассмотрим вопрос о том, что сообщество означает для людей, которые к нему принадлежат. Сообщество – это группа людей, общая идентичность которых обусловлена определенными факторами: географией, языком, ценностями, позицией, моделями поведения или интересами.

Сообщество предоставляет социальную и психологическую основу для отдельных лиц, семьи и группы: чувство принадлежности и общности, ценности, идентичность, нормы, существующие структуры охраны здоровья и образования и т.д.

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 4	
Факторы, способствующие стрессоустойчивости	
<ul style="list-style-type: none"> • Принадлежность к любящей семье. • Сохранение традиций и культуры. • Глубокие религиозные верования или политическая идеология. 	
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

Защитные факторы в жизни дают людям психологическое «укрытие» и поэтому снижают вероятность негативных психологических последствий в случае трудностей или страданий. К защитным факторам относятся:

- принадлежность к любящей **семье** или заботливому **сообществу**;
- сохранение **традиций и культуры**;
- наличие **глубоких религиозных верований или политической идеологии**, которые дают чувство принадлежности к чему-то большему, чем сам человек;
- для детей важными защитными факторами являются **стабильные эмоциональные отношения с взрослыми** и социальная поддержка как в рамках семьи, так и за ее пределами.

Приведите несколько примеров того, как сообщество формирует человека, принадлежащего к нему. Это может происходить благодаря религиозным верованиям, общим ценностям, ритуалам – таким как свадьбы, похороны и праздники по случаю окончания школы, или благодаря тому, как выражаются чувства, или определенным ролям женщин и

мужчин в обществе, или благодаря более негативным проявлениям, таким как общественный контроль и дискриминация и т.д.

ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 4.1

Работа в группах, а затем обсуждение на общем занятии группы

Цель

Сформировать у участников представление о том, что такое сообщество, его члены и подгруппы внутри сообщества.

Необходимые пособия

Флипчарты для каждой группы

Порядок действий

Разъясните участникам цель данного вида деятельности. Попросите участников продумать в течение нескольких минут вопросы для обсуждения, а затем сформируйте пары из участников, которые сидят рядом. Дайте им 10 минут, чтобы они поделились друг с другом своими выводами и записали их на флипчарте. Затем проведите занятие с группой в полном составе.

Вопросы для обсуждения

Кто является членом вашего собственного сообщества?

Что значит для людей принадлежность к сообществу?

Как люди принимают участие в жизни сообщества и каковы их роли?

Поскольку большинство людей принадлежат к нескольким группам в сообществе, рассмотрите характерные черты своего собственного сообщества. К какой группе сообщества принадлежите вы? (например: семья, деревня, спортивный клуб, коллектив коллег).

С. 53 – 55 Справочника

СООБЩЕСТВА, ПЕРЕЖИВАЮЩИЕ СТРЕСС

Мы поговорим о том, как кризисные события воздействуют на сообщество.

Во время многочисленных войн, как например в Конго, изнасилование используется в качестве оружия для подрыва всей социальной структуры, говорит Вильелмина Нтакебука, руководитель центра Вико для жертв сексуального насилия в Бакуву и Валунгу. Сексуальное насилие часто используется для ослабления любого сопротивления населения.

К последствиям, которые кризисные события могут иметь для сообщества, относятся отсутствие безопасности, невозможность вести нормальную жизнь, уничтожение социальных структур и т.д.

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 4	
Деятельность: принадлежность к группе	
Один или два человека должны сейчас выйти из комнаты...	
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 4.2

Групповая игра

Цель

Продемонстрировать большое значение принадлежности к группе или сообществу и привлечь внимание к тому факту, что каждая группа имеет свои традиции и практику, которые могут со стороны показаться странными. Способствовать пониманию того, что такое уязвимые группы, имеющие особые психосоциальные потребности.

Порядок действий

Разъясните цель данного вида деятельности. Спросите, кто из участников согласен выйти из комнаты. Затем попросите оставшихся придумать некоторые правила поведения – например, всегда держать за руку того человека, с которым разговариваешь; использовать слово «бип» вместо слов «пожалуйста» и «спасибо», разговаривать с людьми, только повернувшись к ним спиной. Кроме того, попросите их придумать какой-нибудь штраф в отношении тех, кто не следует этим правилам. Затем пригласите отсутствовавших участников вернуться в комнату и предложите им общаться с другими участниками. Через 10 минут остановите игру и спросите вернувшихся в комнату участников, что они чувствовали,

общаясь с группой. Вы можете повторить это упражнение с двумя другими добровольцами и новыми правилами.

Вопросы для обсуждения

Вы чувствовали себя комфортно? Было ли чувство, что вас принимают радушно? Трудно ли было расшифровать правила группы? Как вы их расшифровали?

Некоторым сообществам удается сохранить до определенной степени нормальный образ жизни и взаимодействия даже в трудные времена. Напомните участникам о смысле выражения «стрессоустойчивость».

Другие сообщества могут почти разрушиться.

- Общественные установления прекращают действовать.
- Сообщество реагирует, проявляя признаки недоверия, страха и уязвимости.
- Неопределенность и смятение в том, что касается религии и нравственности.
- Отсутствие уважаемого руководства.
- Чувство социальной изолированности и разрушительное поведение.
- Социальная апатия и утрата уверенности и надежды.

Антропогенные катастрофы часто преднамеренно направлены на уничтожение сообществ и общественных установлений, например в Дарфуре, Конго (ДРК) и Центрально-Африканской Республике.

Некоторым группам подчас грозят несколько опасностей. Например, безработная женщина, которая заражена ВИЧ или СПИДом, может быть особенно уязвимой. Чем уязвимее человек, тем сильнее сказываются психосоциальные последствия кризиса.

НО нельзя делать предположений. Некоторые люди из групп риска могут прекрасно справляться с проблемами во время кризиса. Другие могут быть маргинализированы, и добраться до них трудно. Это, например, пожилые женщины, вдовы и те, кто страдает от психических заболеваний.

ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 4.3

Работа в группах, а затем общее занятие группы полного состава

Цель

Дать участникам возможность применить знания при анализе конкретного примера.

Необходимые пособия

Конкретный пример «Назад в никуда» о городе Ганджи в Южном Судане, где люди восстанавливают сообщество после 20 лет гражданской войны и перемещений населения. (См. анализ конкретного случая в конце настоящего модуля.)

Порядок действий

Расскажите о цели данного вида деятельности.

Разделите участников на группы по три-четыре человека. Когда они прочитают конкретный пример, дайте участникам 15 минут для обсуждения. На общем занятии группы излагают свои выводы и обсуждают возможные различия во мнениях.

Вопросы для обсуждения

Какой тип стресса пережило сообщество в результате внутреннего конфликта?

В чем заключается психосоциальное воздействие на сообщество?

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 4	
Воздействие стресса на сообщество	
<p>Работа в группах по три-четыре человека.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прочитайте и обсудите конкретный пример ситуации в Судане. • Какой тип стресса испытало сообщество в результате внутреннего конфликта? • В чем заключалось его воздействие на сообщество? • Изложите ваши выводы на общем занятии группы. 	
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 4	
Воздействие стресса на сообщество	
Некоторым сообществам удается до определенной степени сохранить нормальный образ жизни и взаимодействия даже в трудные времена.	ФОТОГРАФИЯ
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 4	
Воздействие стресса на сообщество	
<p>Другие могут почти разрушиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • общественные установления перестают действовать; • сообщество реагирует, проявляя признаки недоверия, страха и уязвимости; • неопределенность и смятение в том, что касается религии и нравственности; • отсутствие уважаемого руководства; • чувство социальной изолированности и разрушительное поведение; • социальная апатия и утрата уверенности и надежды. <p>Антропогенные катастрофы часто преднамеренно направлены на уничтожение сообществ и общественных установлений.</p>	<p>ФОТОГРАФИЯ</p>
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

Крайне важно при оценке принять во внимание факторы риска и имеющиеся социальные, экономические и религиозные ресурсы, которые доступны для людей.

- Отдельные навыки, такие как умение решать проблемы и вести переговоры.
- Наличие лидеров в сообществе, местных правительственных чиновников, традиционных целителей.

- Наличие земли, сбережений, сельскохозяйственных культур и скота и средств к существованию.
- Наличие школ и учителей, медицинских учреждений и персонала.
- Существование религиозных лидеров, молитвенной практики и погребальных ритуалов.

Кто относится к уязвимым группам?

Работа в группах по три-четыре человека:

- Кто в сообществе оказывается в изоляции, одиночестве или подвергается дискриминации?
- Каковы психосоциальные последствия этого?
- Кто относится к потенциально уязвимым группам в вашем сообществе?

Методический центр психосоциальной поддержки

Международная Федерация обществ
Красного Креста и Красного Полумесяца

ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 4.4

Обсуждение в группе полного состава.

Цель

Углубить понимание участниками потребностей уязвимых подгрупп в сообществе.

Порядок действий

Разъясните цель данного вида деятельности. Уделите время для обсуждения в группе полного состава вопросов для обсуждения.

Вопросы для обсуждения

Кто в сообществе оказывается в изоляции, в одиночестве или подвергается дискриминации?

Какие, по вашему мнению, могут быть психосоциальные последствия того, что человек не чувствует себя «своим» в сообществе?

Можете ли вы определить какую-либо подгруппу людей, которых не принимают в качестве части сообщества?

С. 57 – 61 Справочника

ПОДДЕРЖКА НА УРОВНЕ СООБЩЕСТВА

Сейчас мы рассмотрим роль сотрудников и добровольцев КК и КП и вопрос о том, как деятельность на уровне сообщества может осуществляться и поддерживаться.

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 4	
Не забывайте о ресурсах отдельных людей, семей и сообщества	
<ul style="list-style-type: none"> • Отдельные навыки. • Лидеры сообщества, правительственные чиновники. • Земля, сбережения, урожай и средства к существованию. • Школы и учителя, медицинские учреждения и персонал. • Религиозные лидеры, молитвенная практика, ритуалы погребения. 	
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

Примером психосоциальной поддержки на уровне сообщества может послужить театральная постановка в Зимбабве. В одном из пригородов столицы Хараре под названием Читунгвиза сотни осиротевших детей собираются каждую неделю, чтобы обсудить свои повседневные проблемы и выразить свои чувства, разыгрывая различные роли. В то же самое время они учатся преодолевать множество проблем, возникающих, когда у тебя умерли мама или папа из-за СПИДа. В стране, где не у многих есть телевизор, хорошим развлечением является театральная постановка. Проект был запущен добровольцами Красного Креста Зимбабве.

Другим примером может быть история о небольшой сумме денег и кофе (см. с. 56 Книги участника).

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 4	
Как небольшая сумма денег и кофе повлияли на психосоциальное благополучие	
Небольшая кофейня, устроенная после цунами индонезийской парой в лагере, положительно повлияла на психосоциальное благополучие.	ФОТОГРАФИЯ
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

Еще один пример: большая часть Ламно (Индонезия) была просто смыта цунами в Индийском океане. Каждый третий в сообществе погиб, а у тысяч других жизнь оказалась разрушена в то воскресное утро 2004 г. Двоими из этих последних были Абдулла и Сабри. Абдулла потерял шестерых родственников, свой дом и все свои вещи. Из одежды осталось только то, что было на нем. После цунами он с женой жил в палатке. Сабри тоже потерял все

свои вещи, но что было гораздо хуже, он потерял жену и четырехлетнего сына. С вершины холма он смотрел, как исчезает его жизнь. Сейчас он почти закончил строить новый дом.

Красный Крест передал семьям в сообществе некоторые материалы и инструменты для восстановления домов, и в течение нескольких месяцев после цунами вместе они вновь выстраивают свою жизнь. Через 100 дней выжившие собрались на церемонию памяти многочисленных жертв. После этого дня все сообщество решило смотреть вперед.

Поговорите о некоторых общих положениях, о характере возможной деятельности по оказанию психосоциальной поддержки, стараясь уравновесить слабые стороны сообщества и имеющиеся ресурсы. Обсудите факторы риска и защитные факторы.

Факторы риска

Материальные и психологические факторы, делающие сообщество более уязвимым и снижающие его способность адаптироваться.

Защитные факторы

Материальные и психологические факторы, повышающие стрессоустойчивость сообщества и помогающие действовать более эффективно в случае неблагоприятной ситуации.

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 4	
Составление схемы психосоциальных потребностей	
<p>Разделитесь на те же группы, что и ранее.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Начертите или сделайте схему собственного сообщества. Включите различные службы, которые имеют отношение к сообществу – школы, медицинские учреждения, административные службы и т.д. • Обсудите факторы риска и защитные факторы, существующие в сообществе. • Заполните таблицу, которая находится в материалах для раздачи участникам. • Представьте свою схему и таблицу на общем занятии группы. 	
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 4.5

Работа в группах – составление схемы, затем занятие с группой полного состава.

Цель

Познакомить участников с инструментом, который они могут использовать в своих сообществах, чтобы применить свои знания на практике.

Необходимые пособия

Флипчарт для каждой группы, цветные карандаши, бумага, картон, ножницы, клей и бечевка и т.п.

Порядок действий

Попросите участников разделиться на такие же группы, что и при занятии по виду деятельности 4.3. Разъясните участникам цель данного вида деятельности. Выделите по крайней мере 30 минут им для работы.

Указание

Нарисуйте или сделайте схему вашего собственного сообщества. Включите различные службы, имеющие отношение к сообществу, например: школы, поликлиники, административные службы, спортивные сооружения и места отправления культа. Обсудите, какие факторы риска и защитные факторы существуют в сообществе.

Заполните таблицу из Приложения 4 либо в отношении всего сообщества, либо выберите одну из подгрупп сообщества.

Прочитайте вслух утверждение на слайде, который называется «Планирование деятельности на уровне сообщества» и спросите участников, что означает это утверждение и согласны ли они с ним.

Планирование деятельности на уровне сообщества

- Чтобы добиться успеха при осуществлении деятельности, необходимо принимать во внимание нормы и ценности сообщества.
- Работая на уровне сообщества, следует опираться на участие членов этого сообщества. Обратите внимание на степень их заинтересованности в решении вопроса или проблемы.
- В первоочередном порядке осуществляйте те виды деятельности, которые могут

способствовать поддержке со стороны семьи и сообщества и укреплять связи между людьми.	
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

Повторите еще раз некоторые общие принципы планирования деятельности в интересах сообщества.

- Нормы и ценности – будьте внимательны в отношении ваших действий и манеры разговаривать с выжившими.
- Участие и заинтересованность местного населения – поговорите с ними о социальных структурах, роли семьи, религиозных лидерах и т.п.
- Поощрение поддержки со стороны семьи и сообщества – содействуя сотрудничеству между людьми и пониманию того, что все работают для достижения общей цели.

Разъясните каждый шаг в процессе планирования психосоциальной поддержки на уровне сообщества. При использовании слайдов скажите о преимуществах для сообществ и для тех, кому оказывается поддержка.

Если есть такая возможность, приведите примеры психосоциальной поддержки на уровне сообщества, которая оказалась успешной благодаря правильному процессу планирования, и примеры, когда не был достигнут успеха из-за недостаточного внимания к планированию.

Обсудите с участниками следующие вопросы, просматривая слайды, посвященные процессу планирования:

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 4	
Последовательность шагов при планировании деятельности	
<ul style="list-style-type: none"> • Определите цели и задачи. • Определите способы выполнения этих задач. • Подумайте о преимуществах и недостатках этих способов. • Проверьте наличие ресурсов, таких как время, деньги и персонал. 	
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 4	
Последовательность шагов при планировании деятельности	
<ul style="list-style-type: none"> • Составьте приемлемый план. 	

<ul style="list-style-type: none"> • Определите, кто и чем будет заниматься, когда, где и каким образом. • Установите сроки и критерии для оценки программы. 	
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

На какие вопросы надо ответить при планировании деятельности:

- Почему необходимы предвидение и определение целей?
- Что нужно для того, чтобы составить разумный и реалистичный план?

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 4	
Участие сообщества	
<p>Такое участие важно по нескольким причинам:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Способствует заинтересованности и ответственности. – Является шагом от зависимости к самостоятельности. 	ФОТОГРАФИЯ
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 4	
Участие сообщества	
<ul style="list-style-type: none"> – С него начинается превращение пассивной жертвы в активного участника. – Смягчает эмоциональное воздействие благодаря тому, что человек занят деятельностью, и дает надежду. – Способствует устойчивому результату в будущем. 	
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

Участие сообщества:

- преимущества подхода, основанного на таком участии
- факторы, необходимые для того, чтобы сделать программу устойчивой.

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 4	
Придание сил и уверенности членам сообщества	
<ul style="list-style-type: none"> • Определите и установите приоритеты. 	

<ul style="list-style-type: none"> • Определите роль и обязанности сообщества при разработке и осуществлении стратегии самопомощи. • Проведите оценку их трудностей, опираясь на знания и ценности сообщества. • Станьте инициатором диалога и поделитесь информацией, необходимой для решения проблем. 	
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 4	
Придание сил и уверенности членам сообщества	
<ul style="list-style-type: none"> • Выясните, кто является местными лидерами, и привлечите их к работе, поскольку это крайне важно для участия в ней всего сообщества. • Определите лидеров, которые: <ul style="list-style-type: none"> - признаны в данной местности, пользуются доверием и уважением, - правильно представляют свои сообщества, - будут работать, с тем чтобы сообщество достигло общих целей, - обладают достаточным статусом для того, чтобы привлечь других членов сообщества к деятельности. 	
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

Придание сил и уверенности членам сообщества.

- Как определить, кто является лидерами в сообществе?
- Как начать диалог и взаимодействие с лидерами сообщества?
- Как привлечь других членов сообщества?

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 4	
Какие виды деятельности можно осуществить?	
<p>Разделитесь на те же группы, что и ранее.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Обсудите возможные виды психосоциальной деятельности в группе сообщества, с которой вы работали ранее. • Представьте свои выводы на общем занятии группы. 	
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ

ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 4.6

Работа в группах, а затем общее занятие группы.

Цель

Добиться более глубокого понимания психосоциальной деятельности.

Порядок действий

Разъясните участникам цель данного вида деятельности.

Попросите участников разделить на те же группы, что и во время предыдущего упражнения. Запишите выводы и представьте их на общем занятии группы.

Обсудите полезность предлагаемых видов деятельности для обеспечения участия в ней людей, их заинтересованности и для содействия поддержке со стороны семьи и сообщества.

Вопросы для обсуждения

Какие вы предлагаете виды психосоциальной деятельности для сообщества или группы сообщества, с которой вы работали в предыдущем упражнении?

КРАТКОЕ ПОВТОРЕНИЕ

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 4	
КРАТКОЕ ПОВТОРЕНИЕ	
<ul style="list-style-type: none"> • Что такое сообщество? • Как сообщества влияют на жизнь людей? • В чем заключаются основные элементы деятельности по оказанию психосоциальной поддержки на уровне сообществ? 	
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

Проведите обсуждение основных пунктов модуля и обязательно остановитесь на задачах этого модуля.

- Можете ли вы дать определение сообществу?
- Как сообщества влияют на жизнь людей?
- Что происходит с сообществом в случае острого стресса?
- Назовите некоторые основные элементы деятельности по оказанию психосоциальной поддержки на уровне сообществ.
- Почему эти элементы столь важны?
- Чувствуете ли вы себя в состоянии применять подход с опорой на сообщество в своей работе?

Конкретный пример для анализа

Назад в никуда

Война в Судане продолжалась более 20 лет. Погибли два с половиной миллиона человек, и в два раза больше людей находятся в бегах. Ганджи была большой деревней, расположенной между двумя фронтами, то есть практически на линии фронта, поэтому там погибало бесчисленное число мирных жителей. Каждый день кто-то убегал из деревни, и в конце концов она превратилась в призрак. Сейчас в Судане наступил мир, но кризис еще не закончился.

Якоб Квае Джошуа и его семья были в бегах в течение почти всей войны. Месяц назад он вернулся в свой дом; несмотря на то, что война все разрушила, он очень счастлив оказаться дома. Постепенно деревня снова растет. К настоящему времени жители построили 75 хижин из соломы и глины. Но на все требуется время. Нет никаких основных услуг и поставок – нет питьевой воды, продуктов и медицинской помощи.

Каждый месяц несколько человек возвращаются в деревню, и всякий раз это праздник для всех. Но возвращение людей означает и новые потребности и нужды. Вершина желаний жителей деревни – это поликлиника и школа, но пока надо просто выжить. Люди пытаются обрабатывать землю, но наземные мины, установленные в этой местности, сильно затрудняют работу, и есть им нечего.

Все должно создаваться заново. Надо научить учителей, через трубы должна снова поступать чистая питьевая вода, и землю надо обрабатывать.

МОДУЛЬ 5 ПЕРВАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ И ПОДДЕРЖИВАЮЩАЯ КОММУНИКАЦИЯ

ЦЕЛИ ОБУЧЕНИЯ

Участники должны :

- уметь оказывать первую психологическую помощь (ППП) и дальнейшую поддержку людям в кризисных ситуациях;
- знать, что такое поддерживающая коммуникация;
- уметь оказывать поддержку по телефону;
- понимать принципы создания и преимущества групп поддержки.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящем модуле излагаются основные принципы первой психологической помощи и поддерживающей коммуникации. Участники смогут поработать над формированием навыков активного слушания. Будут рассмотрены также поддержка по телефону и навыки проведения групп поддержки.

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 5	
Первая психологическая помощь и поддерживающая коммуникация	
<ul style="list-style-type: none"> • Первая психологическая помощь. • Поддерживающая коммуникация. • Поддержка по телефону и проведение собраний групп поддержки. 	
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

В настоящем модуле содержится много практических упражнений по активному слушанию, оказанию первой психологической помощи и поддерживающей коммуникации, поскольку это краеугольные камни оказания практической психосоциальной поддержки.

Сотрудники и добровольцы часто оказываются в ситуациях, когда крайне важной бывает уверенность в том, что вы правильно общаетесь с другими людьми. Например, добровольцы, оказывающие первую помощь, должны спокойно информировать людей о ранениях и повреждениях их родственников. Добровольцы, работающие с лицами, зараженными ВИЧ

или СПИДом, например, должны в ходе общения оказать поддержку людям, которые только что узнали о том, что они заражены.

Это можно сделать путем активного слушания – центрального элемента первой психологической помощи и поддерживающей коммуникации.

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 5	
Первая психологическая помощь и поддерживающая коммуникация	
Активное слушание – центральный элемент первой психологической помощи.	
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

С. 64 – 66 Справочника

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 5	
Знать, с чего начинать	
Чтобы действительно привести человека в определенное место, надо прежде всего найти его там, где он находится в данный момент, и начинать путь оттуда.	
- Сёрен Керкегор, датский философ XIX века	
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

- Сначала рассмотрим некоторые основные принципы активного слушания.
- Затем поговорим о первой психологической помощи – непосредственной поддержке людей в кризисных ситуациях.
- И наконец, рассмотрим элементы поддерживающей коммуникации.

Охарактеризуйте основные элементы активного слушания, приведя примеры уточнения и суммирования.

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 5	
Активное слушание	
Работа в парах:	
<ul style="list-style-type: none"> • Один человек рассказывает другому историю из своей жизни – не обязательно связанную 	

с кризисным событием.	
<ul style="list-style-type: none"> • Другой активно слушает, задавая уточняющие и суммирующие вопросы. 	
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

Примеры уточняющих высказываний: «Что вы имеете в виду, говоря...», «Я не уверен, что понимаю, что вы имеете в виду, когда говорите...».

Примеры суммирующих высказываний: «Вы хотите сказать, что вы...», «Правильно ли я вас понял...».

ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 5.1

Работа в группах, затем общее занятие группы в полном составе.

Цель

Познакомить участников с основными элементами активного слушания. Дать возможность участникам лучше осознать свои способности активно слушать.

Порядок действий

Попросите участников разделиться на пары и решить, кто будет активным слушателем. Напарник расскажет какой-нибудь эпизод из своей жизни, никак не связанный с кризисным событием. Дайте участникам минут пять для выполнения упражнения по активному слушанию.

Вопросы для обсуждения

Слушающий активно слушает, задавая уточняющие и суммирующие вопросы.

Затем на общем занятии группы спросите напарника, что он чувствовал, когда ему задавали вопросы. Эти вопросы подтверждали сказанное? Они поощряли его или, может быть, раздражали? Спросите слушающего, как он чувствовал себя, задавая вопросы во время диалога. Как это происходило - вы испытывали затруднение, неловкость или чувствовали себя вполне естественно?

Дайте различные варианты ответных реплик во время активного слушания, используя диалог со **с. 68** Книги участника.

ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 5.2

Работа в группах, затем занятие с группой в полном составе.

Цель

Познакомить участников с различными вариантами ответных реакций во время активного слушания.

Порядок действий

Разъясните участникам цель данного вида деятельности. Разделите участников на группы по три человека. Дайте им время прочитать диалог на с. 68 Книги участника «Поддерживающая коммуникация и активное слушание». Затем в присутствии всей группы обсудите реакции во время диалога.

Вопросы для обсуждения

Определите, какой тип реплик использует доброволец в каждом случае во время диалога «Поддерживающая коммуникация и активное слушание» на с. 68 Книги участника.

Приведите примеры других возможных реплик во время диалога.

Спросите участников, когда требуется первая психологическая помощь:

- Бедствия
- Первая помощь
- Посещения на дому
- Поддержка по телефону или онлайн.

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 5	
Когда нужна первая психологическая помощь?	
ФОТОГРФИЯ	<ul style="list-style-type: none"> • Бедствия • Первая помощь • Посещения на дому • Поддержка по телефону и онлайн
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

Первая психологическая помощь	
ФОТОГРАФИЯ	<ul style="list-style-type: none"> • Активное слушание – ключевой элемент. • Оставайтесь рядом – это знак того, что вам не все равно. • Признайте чувства – примите интерпретацию события пострадавшим человеком. • Позаботьтесь о человеке и окажите практическую помощь – таким образом тоже можно показать, что вам не все равно.
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 5			
Психологические реакции и ответные действия			
Психологические реакции			
И Н Т Е Н С И В Н О С Т Ь	ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ:		
	ШОК	Кризисные реакции: страх, горе, злость, смятение, отказ поверить. СТРЕСС Соответствующая поддержка.	Процесс адаптации: отпустить то, что утрачено, учиться жить в изменившейся ситуации ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ
		Первая психологическая помощь, центры размещения, основные физические потребности, информация, активизация, психологическое обучение, ритуалы	Деятельность в сообществе и в школах, навыки самостоятельности, профессиональное обучение в сочетании с психосоциальной поддержкой
ВРЕМЯ			

ЗАБОТА О ТЕХ, КТО ОКАЗЫВАЕТ ПОМОЩЬ/ПОДГОТОВКА/ ПОДДЕРЖКА ПО ПРИНЦИПУ «РАВНЫЙ – РАВНОМУ»

Методический центр психосоциальной поддержки

Международная Федерация обществ
Красного Креста и Красного Полумесяца

Повторите с участниками и обсудите четыре важных момента.

- Слушайте активно – ключевой элемент.
- Оставайтесь рядом – это признак того, что вам не все равно.
- Признайте чувства – примите интерпретацию события пострадавшим человеком.
- Позаботьтесь о человеке и окажите практическую помощь – таким образом тоже можно показать, что вам не все равно.

ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 5.3

Демонстрация ППП, затем занятие в группе полного состава

Цель

Дать участникам возможность понять, что такое ППП на практике.

Порядок действий

Разъясните участникам цель данного вида деятельности. Инструктор демонстрирует ППП, организовав ролевую игру с одним из участников. Инструктор играет роль добровольца КК и КП, а участник играет роль человека, который пережил кризисное событие. Обсудите с этим участником сценарий до начала игры. Демонстрация должна продолжаться около 10

минут, затем следует общее занятие. На этом занятии спросите участников, смогли ли они узнать четыре элемента ППП.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Упражнение, выполняемое в парах, а затем общее занятие.

Цель

Дать участникам возможность потренироваться в оказании ППП.

Порядок действий

Разъясните цель данного вида деятельности участникам.

Участники должны разделиться на пары и выбрать один из предлагаемых ниже примеров конкретных случаев. Состоятся две ролевые игры. Пусть участники решат, кто будет в первой ролевой игре добровольцем КК и КП, а кто человеком, получающим помощь. Игра продолжается 10 минут, затем участники в парах обсуждают, как доброволец КК или КП применил четыре элемента ППП.

Попросите участников поменяться ролями и использовать другой пример конкретного случая. Игра продолжается десять минут, затем участники снова кратко обсуждают в парах, как применялись четыре элемента ППП добровольцем КК или КП. Затем проводится занятие группы в полном составе.

Возможные примеры конкретных случаев:

- Человек, чей сын был ранен, когда на него без какой-либо причины напали три подростка на соседней улице.
- Женщина, муж которой погиб в результате несчастного случая.
- Подросток, чей дом был разрушен во время землетрясения.
- Человек, потерявший работу из-за ликвидации его рабочего места, который не знает, как теперь обеспечить семью.

Предоставление первой психологической помощи

Разделите участников на группы по три человека

- Прочитайте сценарий.

<ul style="list-style-type: none"> • Распределите роли: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Цецилия – ей нужна первая психологическая помощь; ▪ человек, оказывающий поддержку; ▪ наблюдатель – замечает, какие используются элементы первой психологической помощи в их взаимодействии. 	
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 5.4

Ролевая игра, затем общее занятие группы в полном составе.

Цель

Дать возможность участникам потренироваться в предоставлении ППП.

Необходимые пособия

Предложенный сценарий «Пожар в доме Цецилии» (см. заключительную часть этого модуля).

Порядок действий

Разъясните участникам цель данного вида деятельности. Участники разделяются на группы по три человека и распределяют роли в ролевой игре. После прочтения сценария участниками выделите 10 минут на ролевую игру.

Вопросы для обсуждения

Имеются три роли:

- Цецилия, пережившая кризисное событие;
- лицо, предоставляющее ППП, и
- наблюдатель. Наблюдатель смотрит, применяются ли четыре элемента ППП.

После ролевой игры на общем занятии поинтересуйтесь, смогли ли наблюдатели увидеть четыре элемента ППП.

Почувствовал(а) ли исполнитель(ница) роли Цецилии, что ей помогли?

Легко или трудно было человеку, оказывающему ППП?

ПОДДЕРЖИВАЮЩАЯ КОММУНИКАЦИЯ

Сейчас рассмотрим вопрос поддерживающей коммуникации, включающей поддержку по телефону, и постараемся понять, когда она может быть полезной для сотрудников и добровольцев.

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 5	
Ключевые элементы поддерживающей коммуникации	
<ul style="list-style-type: none"> • Эмпатия – способность видеть и чувствовать с точки зрения пострадавшего человека. • Уважение к человеку позволит вам выслушать его, не делая предположений. • При общении не забывайте, что вам нужно придать сил и уверенности пострадавшему человеку. • Ни в коем случае не выносите суждений. 	
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 5.5

Занятие с группой в полном составе.

См. слайд «Ключевые элементы поддерживающей коммуникации».

Задайте участникам следующие вопросы:

- Согласны ли вы с этими утверждениями?
- Что они означают?
- Что они значат для вас в вашей работе в КК и КП?
- Попросите участников привести примеры из их собственной жизни – не обязательно связанные с работой в КК и КП.

Некоторые дополнительные факторы:

- искренность;
- позитивное отношение;
- уверенность;
- необходимо заслужить доверие – поэтому за вашими словами всегда должны следовать дела;
- никогда не используйте в своих интересах отношения с тем человеком, которому оказывается поддержка;

- уважайте право человека принимать собственные решения;
- никогда не преувеличивайте свои умения и компетентность;
- осознайте ваши собственные предубеждения и пристрастность.

Общение с человеком во время кризиса

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 5	
Общение во время кризиса	
<ul style="list-style-type: none"> • Будьте конструктивны и сконцентрируйте внимание на недавних действиях, которые можно изменить. • Используйте при общении утвердительные предложения, а не вопросы и ответы. • Сосредоточьтесь на мыслях и чувствах человека. • В вашей реакции должна ощущаться поддержка, нельзя выносить суждения. • Задавайте открытые вопросы. • Сконцентрируйтесь на том, что человек говорит. 	
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

- Вопросы или ответы могут вызвать трудности
- Вместо этого используйте утвердительные предложения
- Будьте конструктивны и сосредоточьте внимание на том, что можно изменить.
- Сосредоточьтесь на мыслях и чувствах человека. Задавайте открытые вопросы, например: «Как вы себя чувствуете?» Не надо спрашивать: «Вам тяжело?»
- В вашей реакции должна ощущаться поддержка, например: «Должно быть, очень тяжело это переживать», не надо выносить суждения, например: «Нельзя испытывать такие чувства».
- Сконцентрируйтесь на том, что человек говорит, и не начинайте приводить множество примеров из собственной жизни. Помните, что в этой ситуации другой человек может выражать свои чувства.

ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 5.6

Дополнительное упражнение в парах, затем общее занятие группы.

Цель

Углубить понимание участниками психосоциальных последствий поддерживающей коммуникации.

Необходимые пособия

Ручка и бумага.

Порядок действий

Разъясните участникам цель данного вида деятельности. Попросите участников вспомнить о том времени, когда кто-то предложил им поддержку в трудной ситуации. Попросите участников записать четыре элемента, которые были особенно полезными и поддерживающими во время этого разговора. Попросите участников разделить на пары и показать друг другу свои записи. Затем проведите занятие с группой в полном составе.

Вопросы для обсуждения

Что в том разговоре, показалось вам хорошим и полезным? Что помогло вам, и что оценили вы больше всего из того, что сделал выслушивавший вас человек?

Невербальная коммуникация так же важна, как и вербальная. Вот некоторые подсказки:

- стойте лицом к говорящему;
- поза должна быть открытой, особенно следите за руками;
- соблюдайте соответствующую дистанцию: близость говорит о заинтересованности, но может также означать интимность, неформальность или назойливость;
- устанавливайте частый, но не навязчивый зрительный контакт; будьте особенно внимательны к тому, как такое поведение воспринимается в разных культурах;
- старайтесь держаться спокойно и не напрягайтесь.

Невербальная коммуникация

Невербальная коммуникация так же важна, как и вербальная. Вот некоторые подсказки:

- стойте лицом к говорящему;
- поза должна быть открытой, особенно следите за руками;
- соблюдайте соответствующую дистанцию: близость говорит о заинтересованности, но

<p>может также означать интимность, неформальность или назойливость;</p> <ul style="list-style-type: none"> • устанавливайте частый, но не навязчивый зрительный контакт; будьте особенно внимательны к тому, как такое поведение воспринимается в разных культурах; • старайтесь держаться спокойно и не напрягайтесь. 	
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 5	
Слушание и реакции	
<p>Работа в группах по три человека.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Распределите следующие роли: лицо, оказывающее помощь, лицо, получающее помощь, наблюдатель. • Получатель помощи рассказывает о проблеме, связанной с его (ее) работой. • Лицо, оказывающее помощь, должно потренироваться в применении всех навыков, приобретенных к настоящему времени. • Наблюдатель должен сообщить о своих наблюдениях помощнику. 	
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 5	
Личные навыки общения	
<p>Оставайтесь в тех же группах.</p> <p>Обсудите следующие вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Когда вы работаете в качестве лица, оказывающего помощь, какие вам требуются навыки общения? • Какие факторы являются наиболее важными в ситуациях, где нужны подобные навыки? 	
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

В своем взаимодействии с людьми вы должны руководствоваться нравственными соображениями.

- Не навреди.
- Оправдай доверие.

- Никогда не используйте ваши отношения в своих интересах.
- Уважайте право человека принимать собственные решения.
- Никогда не преувеличивайте свои умения и компетентность.
- Осознавайте собственные предубеждения и пристрастность.

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 5	
Этичное поведение	
ФОТОГРАФИЯ	<ul style="list-style-type: none"> • Не навреди • Оправдай доверие • Никогда не используйте ваши отношения в своих интересах • Уважайте право человека принимать собственные решения • Никогда не преувеличивайте свои навыки и компетентность • Осознайте собственные предубеждения и пристрастность.
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 5.7

Работа в группах, затем занятие группы в полном составе

Цель

Привлечь внимание участников к элементам поддерживающей невербальной коммуникации.

Порядок действий

Разъясните участникам цель данного вида деятельности. Попросите участников разделиться на пары и решить, кто будет говорить, а кто – слушать. Подчеркните, что слушающий во время выполнения упражнения может реагировать только невербально. После упражнения попросите участников составить список поддерживающих и неподдерживающих сигналов. Выделите 10 минут на все упражнение, а затем проведите занятие группы в полном составе.

Вопросы для обсуждения

Говорящий во время упражнения рассказывает слушающему о своих планах на следующие выходные или на отпуск. В течение первых трех минут слушающий реагирует невербально, демонстрируя поддержку и поощряя говорящего продолжать. В течение последующих трех минут слушающий реагирует невербально, но не демонстрирует поддержку и поощрение, а скорее, наоборот. Какие невербальные сигналы говорили о поддержке и поощрении говорящего?

Какие невербальные сигналы свидетельствовали об отсутствии поддержки и не поощряли (расхолаживали) говорящего?

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Ролевая игра.

Цель

Отработать навыки поддерживающей коммуникации участников.

Порядок действий

Попросите участников разделить на группы по три человека. Распределите между участниками следующие роли: лицо, оказывающее помощь, лицо, получающее помощь и наблюдатель.

Тот, кто получает помощь, говорит о трудной ситуации, связанной с работой в КК или КП.

Ролевая игра продолжается 10 минут, дайте пять минут на обратную связь и обсуждение и, если позволяет время, поменяйте роли участников.

Вопросы для обсуждения

Что помогающий сделал вербально и невербально, чтобы общение было поддерживающим?

Поддержка по телефону

См. врезку – Пошаговое руководство для оказания поддержки по телефону

Пошаговое руководство для оказания поддержки по телефону

1. Сообщите о своем положении и роли. Надо очень четко заявить о роли помощника и цели телефонного звонка, особенно если вы являетесь его инициатором.
2. Помогите собеседнику почувствовать, что он контролирует ситуацию. Постарайтесь сделать так, чтобы собеседник не сосредоточивался только на негативном.
3. Помните, что нельзя предлагать помощь, которую невозможно предоставить.
4. Если вы, помощник, не в состоянии в конкретной ситуации оказать помощь или есть опасения относительно состояния собеседника, направьте его за помощью в другую инстанцию.
5. Установите границы продолжительности телефонного разговора. Кроме того, вы можете завершить разговор, если видите, что он никуда не ведет, или если собеседник повторяет одно и то же. Вот как можно это сделать:
 - a. суммируйте полученную информацию;
 - b. признайте ситуацию другого человека;
 - c. попытайтесь прийти к согласию относительно следующих шагов; предложите различные варианты и поощряйте принятие решений.

С. 73 Справочника

ГРУППЫ ПОДДЕРЖКИ

Иногда группам людей с аналогичными проблемами или жизненными ситуациями, например людям, живущим с ВИЧ или СПИДом, или тем, кто потерял родственников во время землетрясения, полезно собраться вместе. В таких ситуациях создание группы поддержки может оказаться эффективным способом, для того чтобы придать участникам сил и уверенности, помогая им поддерживать друг друга и понять, что они могут помочь членам группы. Однако важно, чтобы группы поддержки не подменяли собой профессиональную помощь, когда таковая требуется.

ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 5.8

Обсуждение на общем занятии группе в полном составе.

Спросите участников, не оказывались ли они в ситуациях, когда их умения по поддерживающей коммуникации были недостаточными.

Обсудите с группой, что могло бы помочь им в таких ситуациях. Спросите участников, какие навыки общения им надо развить для оказания помощи.

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 5	
Группы поддержки	
<ul style="list-style-type: none"> • Психосоциальное благополучие часто является результатом участия в деятельности сообщества и общих усилиях. • Люди, которые чувствуют свою принадлежность к эффективно функционирующей группе, начинают ощущать себя ее членом и свою ценность. • Создание группы поддержки не требует затрат и является сравнительно простым делом. • Рассчитывайте в основном на оказание поддержки людям на уровне сообщества. • Чувствуйте себя уверенно и работайте эффективно с различными по численности группами. • Создайте целевую группу по решению проблемы, к которой проявляется достаточный интерес, чтобы стимулировать участие значительного числа людей. 	
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

Продолжите перечень примерами из вашего собственного сообщества.

Опытный доброволец, который получил базовую подготовку по оказанию психосоциальной поддержки, может вести собрания групп поддержки. Очень часто люди, которые научились справляться с определенной проблемой, могут служить примером и становиться хорошими руководителями, когда образуется новая группа. Идея заключается в том, что со временем группа должна работать самостоятельно.

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 5	
Проведение встреч группы поддержки	
Важнейшие факторы в этом процессе:	
<ul style="list-style-type: none"> • хороший руководитель, умеющий работать с группой; 	

<ul style="list-style-type: none"> • регулярно проводимые встречи в месте, до которого легко добраться; • группы, созданные с учетом потребностей и желаний членов сообщества. 	
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

Иногда у членов группы бывают такие серьезные проблемы и столько боли, что они не могут руководить встречами группы самостоятельно. В таких обстоятельствах руководство группой должно осуществляться профессиональными людьми, оказывающими помощь, или добровольцами, получившими дополнительную подготовку.

КРАТКОЕ ПОВТОРЕНИЕ

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 5	
<p>КРАТКОЕ ПОВТОРЕНИЕ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Каковы четыре элемента первой психологической помощи? • Что такое поддерживающая коммуникация? • Что такое группы поддержки и как они работают? 	
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

Проведите обсуждение основных пунктов данного модуля и не забудьте о задачах модуля.

Каковы четыре базовых элемента ППП и почему они так важны?

Что такое поддерживающая коммуникация?

Что такое группы поддержки и как они работают?

Этот модуль можно дополнить множеством других видов деятельности, практикой активного слушания и поддерживающей коммуникации. Если у вас есть для этого время, помогите участникам укрепить их основные навыки общения.

ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 5.9

Занятие с группой в полном составе

Позвольте участникам прочитать слайды «Группы поддержки» и «Проведение встреч групп поддержки» и попросите их прокомментировать. Спросите участников, не были ли они членами группы поддержки и не работали ли с ними. Каков был их опыт работы с группами поддержки? Насколько полезно это было для членов группы?

Попросите участников подумать, какие группы поддержки можно было бы создать в их сообществе. Обсудите вопрос о том, какую пользу могут принести такие группы ее членам.

Конкретный пример для анализа

Пожар в доме Цецилии

Однажды в деревне, где жила Цецилия, раздался взрыв и начался сильнейший пожар. Никто не знал, что явилось причиной взрыва, но несколько домов, расположенных поблизости, сгорели дотла. Большинство взрослых жителей деревни ушли утром на работу, и когда случился пожар, дома их не было. А один из детей Цецилии заболел, и она решила отвезти его к доктору. Самая старшая дочь Цецилии оставалась дома, она не пошла в школу, чтобы присматривать за двумя другими детьми.

Когда Цецилия вернулась в деревню, то, что она увидела, привело ее в шок. Ее дом был неузнаваем. Да и вообще это уже был не дом. Она подбежала к горящим развалинам, надеясь, что ее дети все же живы. Вокруг все еще горели дома, и пожарные пытались сбить огонь. Полицейский остановил Цецилию прежде чем она успела подбежать к дому, и отвел ее с сыном в ближайшее укрытие. Тщетно Цецилия пыталась выяснить судьбу детей, которые оставались в доме, но полицейский ничего не мог ей сказать. Позже она узнала, что трое ее детей погибли во время пожара.

МОДУЛЬ 6 ДЕТИ

ЦЕЛИ ОБУЧЕНИЯ

Участники должны:

- понимать особую уязвимость детей и знать, как защитить их интересы;
- уметь определять различные типы правонарушений в отношении детей и знать, как поступать, если есть подозрения об их совершении;
- понимать реакции детей на острый стресс, насилие и горе.

ВВЕДЕНИЕ

В данном модуле рассматривается защита детей в случае кризисных событий. Рассказывается об особой уязвимости детей в таких ситуациях. В модуле даются определения различных типов правонарушений в отношении детей и объясняются реакции детей на стресс в различные периоды их развития. Определяется роль сотрудников и добровольцев в принятии мер по защите детей.

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 6	
Дети	
<ul style="list-style-type: none"> • Особые потребности детей • Защита детей • Реакции детей на стресс, насилие и горе • Как оказать помощь 	
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

С. 75 Справочника

- Дети особенно уязвимы в случае кризисных событий. В настоящем модуле будут рассмотрены различные потребности детей и механизмы их психологической адаптации. Большое внимание уделяется вопросу насилия над детьми, поскольку число правонарушений, к сожалению, часто возрастает во время бедствий и после них, что еще больше усугубляет уязвимость детей.

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 6	
Почему дети обычно более уязвимы?	
Работа в парах	

В течение пяти минут обсудите, почему дети более уязвимы, и запишите от 3 до 5 ваших предположений.	
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

Пример из жизни

Никакой надежды на лучшую жизнь – сексуальное насилие в ДРК

Девочка-подросток, которую мы назовем Сосо, дважды становилась жертвой изнасилования во время нападений вооруженных групп в опасных районах на востоке Демократической Республики Конго. «В первый раз мне было 14 лет. Они пришли ночью и ворвались в наш дом, избили отца и взяли все, что было ценного в доме. Они заставили нас нести вещи, которые у нас же и украли, в лес». Сосо и еще одну девочку увели в лес и там изнасилованы.

«В 2006 г. они вернулись. Они схватили вождя деревни, заперли в доме и подожгли его. Потом они нас изнасиловали, одну за другой. Они всегда находили, где мы прятались, и мы уже ничего не могли сделать. После этого я забеременела. Мой отец умер, и у семьи нет средств позаботиться обо мне. К счастью, я услышала про Маму Вико, и она изо всех сил старается помочь мне и моему сыну. Моя жизнь стала очень трудной, и у меня нет веры и надежды на лучшее будущее. Замуж я теперь с ребенком выйти не могу, не смогу позаботиться о нем, если он заболит, и даже кормить и одевать его хорошо не смогу».



Почему в кризисных ситуациях дети более уязвимы, чем взрослые?

- Высокий уровень стресса в тех обстоятельствах, в которых могут оказаться их семьи.
- Присутствие большего числа посторонних лиц увеличивает опасность насилия и эксплуатации, которой могут подвергнуться дети.

ФОТОГРАФИЯ

Методический центр психосоциальной поддержки

Международная Федерация обществ
Красного Креста и Красного Полумесяца

ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 6.1

Работа в группах, затем общее занятие.

Цель

Узнать об уязвимости детей.

Необходимые пособия

Ручки и бумага.

Порядок действий

Объясните участникам цель данного вида деятельности. Попросите участников разделить на пары. Попросите их записать свои ответы и представить их на занятии всей группе.

Вопросы для обсуждения

Почему дети более уязвимы в кризисных ситуациях, чем взрослые?

На занятии группы в полном составе добавьте следующие пункты, если они не были упомянуты:

- возраст
- незрелость
- ограниченный опыт и знания
- зависимость от других

С. 76 – 77 Справочника

ОСОБЫЕ ПОТРЕБНОСТИ ДЕТЕЙ

Напоминание инструктору! Прежде чем начать следующее занятие, вы должны выяснить, подписала ли страна, в которой вы работаете, Конвенцию о правах ребенка.

Важно также узнать, имеется ли у национального общества, с которым вы работаете, политика в отношении детей, и какое существует отношение к проблеме защиты детей и безопасности детей и как это влияет на работу с детьми. Это те вопросы, которые вам, возможно, зададут, и при всех обстоятельствах на них необходимо ответить на ваших занятиях.

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 6

Почему в кризисных ситуациях дети более уязвимы, чем взрослые?

- Отсутствие структур,

ФОТОГРАФИЯ	<p>обеспечивающих защиту детей, и общественных структур</p> <ul style="list-style-type: none"> • Отсутствие средств к существованию и работы, что приводит к отчаянию и крушению надежд в семьях.
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

- Дети особенно уязвимы во время и после кризисных событий. Мы рассмотрим различные потребности детей и механизмы их психологической адаптации.

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 6	
Почему в кризисных ситуациях дети более уязвимы, чем взрослые?	
<ul style="list-style-type: none"> • Продолжает существовать опасность сексуального насилия и эксплуатации, например, если дети вынуждены сами добывать средства к существованию. • В период после бедствий более распространенными становятся явления отвержения, деградации и терроризирования детей. 	ФОТОГРАФИЯ
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

Дети еще более уязвимы, чем взрослые, в период оказания гуманитарной помощи после бедствия, поскольку:

- в этих обстоятельствах очень высок уровень стресса, что влияет на функционирование семьи;
- присутствует больше, чем обычно, посторонних людей, что увеличивает опасность насилия и эксплуатации детей;

- отсутствуют структуры, обеспечивающие защиту детей, и общественные структуры.

Дети более взрослых уязвимы в период восстановления после бедствия, потому что:

- не хватает средств к существованию и нет работы, что ведет к отчаянию и крушению надежд в семьях;
- продолжает существовать опасность сексуального насилия и эксплуатации, например, если дети вынуждены сами добывать средства к существованию;
- в период после бедствий более распространенными становятся явления отвержения, деградации и терроризирования детей.

С. 79 – 80 Справочника

ОБЫЧНЫЕ РЕАКЦИИ НА СТРЕСС И ГОРЕ

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 6	
Различные реакции в разном возрасте (1)	
<ul style="list-style-type: none"> • 0 – 2 года – раздражительность, плач, «прилипчивое» или агрессивное поведение. • 2 – 6 лет – часто чувство беспомощности и бессилия, страх разлуки, в играх могут находить отражение некоторые аспекты события, отказ признать ситуацию и уход в себя, молчаливость, нежелание общаться со сверстниками и взрослыми. 	
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

Дети не так, как взрослые реагируют на стресс и горе.

Реакции детей различаются в зависимости от их возраста:

- **0 – 2 года** – раздражительность, плач, «прилипчивое» или агрессивное поведение
- **2 – 6 лет** - часто чувство беспомощности и бессилия, стах разлуки, в играх могут находить отражение некоторые аспекты события, отказ признать ситуацию и уход в себя, молчаливость, нежелание общаться со сверстниками и взрослыми

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 6	
Различные реакции в разном возрасте (2)	

- **6 – 10 лет** – чувство вины, несостоятельности, злость, фантазии, в которых ребенок видит себя спасателем, «зацикленность» на подробностях события.
- **11 – 18 лет** – реакции, напоминающие реакции взрослых, раздражительность, неприятие правил, агрессивное поведение, страх, депрессия, опасное поведение, возможны попытки совершить самоубийство.

Методический центр психосоциальной поддержки

Международная Федерация обществ
Красного Креста и Красного Полумесяца

- **6 – 10 лет** – чувство вины, несостоятельности, злость, фантазии, в которых ребенок видит себя спасателем, «зацикленность» на подробностях события.
- **11 – 18 лет** – реакции, напоминающие реакции взрослых, раздражительность, неприятие правил, агрессивное поведение, страх, депрессия, опасное поведение, возможны попытки совершить самоубийство.

ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 6.2

Работа в группах.

Цель

Добиться более глубокого понимания участниками эмоций детей и их механизмов психологической адаптации.

Порядок действий

Разъясните участникам цель данного вида деятельности. Попросите участников разделиться на группы по три-четыре человека. Предоставьте им 10 минут для обсуждения примера Амины и Фатимы и записи их ответов для того, чтобы представить их на общем занятии всей группы.

Вопросы для обсуждения

Перечислите возможные причины, по которым Амина и Фатима реагировали и преодолевали стресс настолько по-разному.

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 6	
Различные способы психологической адаптации	
<p>Работа в группах по три-четыре человека</p> <ul style="list-style-type: none"> • Обсудите сценарий: Во время землетрясения в Пакистане в 2005 г. Амина и Фатима в возрасте 10 лет потеряли отцов. Они обе очень переживали. Они отказывались ходить в школу и не хотели никого видеть. Через два года Амина все еще очень несчастна. Она плохо учится, находится в депрессии и не может ни с кем подружиться. Фатима же, напротив, вернулась в школу, хорошо учится и у нее много друзей. • Почему эти две девочки настолько по-разному справились с одинаковой проблемой? 	
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

Два типа психологической адаптации:

- Эмоционально-направленный – изменяющий убеждения, познавательные способности, управление эмоциями, стресс
- Направленный на решение проблем – попытки изменить обстоятельства или ситуацию, вызвавшие проблему.

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 6	
Различные механизмы психологической адаптации	
<ul style="list-style-type: none"> • Эмоционально-направленный – изменяющий убеждения • Направленный на решение проблем – обращение за помощью 	ФОТОГРАФИЯ
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 6	
Важные факторы для психологической адаптации	
<p>Факторы, влияющие на процесс психологической адаптации ребенка :</p> <ul style="list-style-type: none"> • семейное окружение, • школа, • досуг, • друзья. 	<p>ФОТОГРАФИЯ</p>
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

Рассмотрите два механизма психологической адаптации в связи с ситуацией Амины и Фатимы.

- Факторы, влияющие на процесс психологической адаптации ребенка: семейное окружение, школа, досуг, друзья.

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 6	
Нормальные реакции на аномальные ситуации	
<ul style="list-style-type: none"> • Агрессивное поведение • Сепарационная тревожность • Уход в себя • Отказ признать ситуацию 	
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

Дети иначе, как взрослые, реагируют на потерю значимого другого.

Иногда их реакции кажутся странными, но бывают непродолжительными. Они часто начинают демонстрировать агрессивное поведение, сепарационную тревожность, уход в себя и отказ признать ситуацию.

Это нормальные реакции на потерю значимых других – через шесть месяцев должен восстановиться нормальный распорядок жизни.

Потеря близкого человека у детей характеризуется:

- недостаточным пониманием, что такое смерть;
- ограниченными способностями вынести эмоциональную боль;
- ограниченными возможностями поговорить с друзьями о своих чувствах;
- нежеланием отличаться от сверстников.

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 6	
Как оказать помощь	
ФОТОГРАФИЯ	<ul style="list-style-type: none"> • Наблюдайте за ребенком • При общении поддерживайте его • Проявите повышенную заботу • Сохраняйте обычный распорядок дня • Если необходимо, направьте на консультацию
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

- Наблюдайте за ребенком, сравните с другими детьми, наблюдайте за его поведением и играми. Не проявляет ли ребенок злость, фрустрацию или страх?
- Общаюсь с ребенком, поддерживайте его – задайте открытые, ненаводящие вопросы, которые не содержат суждений.
- Проявите повышенную заботу – на какое-то время разрешите ему больше самостоятельности, например: позвольте ему не спать одному в комнате, оставлять свет на ночь, допустите больше физического контакта, чем обычно.
- Сохраняйте обычный распорядок дня и образ действий.
- Если необходимо, направьте его на консультацию специалиста.



Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 6

Помощь ребенку в процессе психологической адаптации (1)

Работа в парах:

- Как можно было помочь Амине (из предыдущего примера) лучше пройти процесс психологической адаптации?

Методический центр психосоциальной поддержки

Международная Федерация обществ
Красного Креста и Красного Полумесяца

ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 6.3

Работа в группах.

Цель

Научить участников оказывать помощь детям в развитии их навыков психологической адаптации

Необходимые пособия

Бумага и ручки.

Порядок действий

Разъясните участникам цель данного вида деятельности. Попросите их разделиться на те же группы, что и в последнем упражнении. Дайте 15 минут для обсуждения в группах и записи ответов на вопросы для обсуждения. Участники представляют свои выводы на занятии группы в полном составе.

Вопросы для обсуждения

Как можно было помочь Амине (из предыдущего примера) более успешно пройти процесс психологической адаптации?

На занятии группы в полном составе подчеркните большое значение помощи при психологической адаптации по следующим направлениям:

- предоставьте информацию,
- поговорите о покойном,
- окажите поддержку, проводя определенные церемонии.

ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 6.4

Дополнительная работа в группах

Цель

Научить участников оказывать помощь детям в процессе психологической адаптации после кризисного события.

Необходимые пособия

Прочитайте участникам вслух конкретный пример для анализа.

Порядок действий

Разъясните участникам цель данного вида деятельности. Попросите участников разделиться на группы по три человека. Дайте 10 минут для работы в группах. Пусть участники запишут свои ответы на вопросы и представят их перед всей группой.

Амиру девять лет. После землетрясения он начал мочиться в постели. Обычно он носит кепку, а когда ее снимает, становится понятным его пристрастие к головному убору. После землетрясения Амир страдает от тревожности. Когда это случилось, он начал выдергивать у себя волосы, все время в одном месте. И сейчас можно увидеть четкий участок облысения на его голове.

Вопросы для обсуждения

Как можно было помочь такому ребенку, как Амир, пройти процесс психологической адаптации?

На общем занятии группы обсудите, эффективны ли предложенные методы.

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 6	
Помощь ребенку в процессе психологической адаптации (2)	
<p>Работа в группах по три человека</p> <p>Прочитайте историю Амира</p> <ul style="list-style-type: none"> • Как мы можем помочь Амиру? 	<p>ФОТОГРАФИЯ</p>
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

С. 77 – 79 Справочника

НАСИЛИЕ И ДРУГИЕ ПРОТИВОПРАВНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 6
Насилие в отношении детей
<p>Конвенция о правах ребенка, статья 19</p> <p>Государства-участники принимают все необходимые законодательные, административные, социальные и просветительные меры с целью защиты ребенка от всех форм физического или психологического насилия, оскорбления или злоупотребления, отсутствия заботы или небрежного обращения, грубого обращения или эксплуатации, включая сексуальное злоупотребление, со стороны родителей, законных опекунов или любого другого лица,</p>

заботящегося о ребенке.	
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

- Сейчас мы поговорим о различных типах насилия и злоупотреблений, которым могут подвергнуться дети – особенно в случае бедствий.

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 6	
Признаки жестокого обращения с детьми	
Нормальные синяки Вид спереди Вид сзади	Подозрительные синяки Вид спереди Вид сзади Canadian Red Cross RespectED
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 6.5

Мозговой штурм

Цель

Дать участникам возможность подумать о различных аспектах жестокого обращения с детьми и о воздействии на них такого обращения.

Необходимые пособия

Доска или флипчарты.

Порядок действий

Напишите фразу «жестокое обращение с детьми» на доске или на флипчарте. Пусть все скажут, как они это понимают. Затем попросите участников назвать различные типы жестокого обращения – как физического, так и психического. Обсуждение продолжается 5 минут. Флипчарт должен оставаться открытым на протяжении всех занятий по этому модулю, используйте его во время презентации.

В продолжение мозгового штурма дайте определение обычных типов насилия и правонарушений в отношении детей.

- Насилие в семье – это любое действие, которое наносит физический, сексуальный или эмоциональный вред другому лицу в семье, это могут быть избиение, унижение или изоляция лица.
- Эмоциональное насилие состоит в постоянных нападках на самоуважение ребенка. Это психологически разрушительное поведение со стороны лица, который обладает силой, властью или пользуется доверием.
- Физическое насилие имеет место, когда человек, обладающий силой или пользующийся доверием, намеренно причиняет боль или угрожает этим ребенку, например нанося ему удары, трясая, обжигая, давая пощечины или пинки.
- Пренебрежение - это сознательное неудовлетворение основных потребностей детей, которым требуются например: кров, питательная пища адекватная одежда, образование, медицинское обслуживание, отдых, безопасное окружение, физические упражнения, контроль, любовь и забота.
- Сексуальные преступления имеют место, когда старший или более сильный ребенок, подросток или взрослый использует младшего или менее сильного человека в сексуальных целях. Дети и молодые люди не в состоянии дать согласие на сексуальный акт с взрослым, потому что они не обладают той же силой или такими же знаниями.

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 6	
Все дети, в отношении которых совершаются злоупотребления, страдают...	
<ul style="list-style-type: none"> • но реагируют они по-разному в зависимости от возраста, пола и соответствующей культуры; • часто они стараются это скрыть. Они могут отрицать происшедшее и быть очень напуганы. 	<p>ФОТОГРАФИЯ</p>
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

Как реагировать на насилие над детьми?	
<ul style="list-style-type: none"> • Как должны взрослые реагировать на насилие и злоупотребления? • Какие действия следует предпринять? • Как можно оказать поддержку ребенку, который стал жертвой противоправных действий? • Как можно предотвратить злоупотребления? 	
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

Попросите участников обсудить, какие действия можно предпринять для защиты детей.

Во всех программах и услугах, касающихся детей, необходимо следовать принципу «наилучших интересов ребенка». Это означает, что основное внимание в любой деятельности должно быть сосредоточено на ее воздействии на благополучие любого ребенка, которого такая деятельность касается. Это основная обязанность всех сотрудников и добровольцев, работающих с детьми и семьями.

В деле защиты детей есть два аспекта:

1. Принятие общих мер по защите ребенка.
2. Принятие мер, если есть подозрения о насилии над ребенком.

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 6	
На защите интересов ребенка	
<ul style="list-style-type: none"> • Общие меры по защите ребенка. • Конкретные действия, если есть подозрения в насилии над ребенком. <p style="text-align: center;">ФОТОГРАФИЯ</p>	
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

1. Общие меры по защите детей:

- зарегистрируйте всех детей до 18 лет;
- задокументируйте основную информацию, касающуюся детей;
- узнайте, какие взрослые общаются с детьми, особенно с теми детьми, которые оказались беспризорными;
- проследите за тем, чтобы все работники получили разрешение для работы с детьми;

- предупредите соответствующее ответственное лицо, если существуют опасения относительно благополучия ребенка;
- поверьте детям, если они говорят, что не чувствуют себя в безопасности или опасаются конкретных лиц; помните, что главное – это безопасность ребенка;
- окажите поддержку каждому ребенку, когда он пытается справиться с потерей или утратой близкого;
- обеспечьте безопасное место для проживания беспризорных детей;
- в первую очередь решайте вопрос о воссоединении детей с семьей.

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 6	
Общие меры по защите детей	
<ul style="list-style-type: none"> • Зарегистрируйте детей. • Проверьте, имеют ли все сотрудники разрешение для работы с детьми. • Узнайте, какие взрослые общаются с детьми. • Расскажите руководителю о ваших опасениях. • Обеспечьте место проживания для беспризорных детей. • В первоочередном порядке решайте вопрос о воссоединении семей. • Верьте детям, если они говорят, что им грозит опасность. • Окажите поддержку детям, которые потеряли близких. 	
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

2. Примите меры, если есть подозрения о насилии над ребенком.

Если есть подозрения в жестоком обращении, если обнаруживается жестокое обращение, мы должны действовать.

- Удостоверьтесь, что такая ситуация имеет место, и узнайте о чувствах ребенка.

Предоставьте поддержку и помощь: доложите об этом.

- Внимательно выслушайте ребенка. Успокойте его; убедитесь в том, что ребенок находится в безопасности.
- Запишите то, что говорит ребенок, и что вы видите.

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: Модуль 6	
Конкретные действия, если есть подозрение о насилии над ребенком	

- Удостоверьтесь, что такая ситуация имеет место, и узнайте о чувствах ребенка.

Предоставьте поддержку и помощь: доложите об этом.

- Внимательно выслушайте, что говорит ребенок. Успокойте его; убедитесь в том, что ребенок находится в безопасности.
- Запишите то, что говорит ребенок, и что вы видите.

Методический центр психосоциальной поддержки

Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

В большинстве стран насилие над ребенком считается нарушением закона.

Конвенция о правах ребенка устанавливает в статье 19, что дети должны быть защищены «от всех форм физического или психологического насилия, оскорбления или злоупотребления, отсутствия заботы или небрежного обращения, грубого обращения или эксплуатации, включая сексуальное злоупотребление, со стороны родителей, законных опекунов или любого другого лица, заботящегося о ребенке».

Если становится известно о насилии в отношении ребенка или если есть основания подозревать это, следует доложить о ситуации руководителям, отделу по работе с персоналом или старшему руководству национального общества Красного Креста или Красного Полумесяца или других организаций. Можно связаться и с социальными службами или полицией.

ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 6.6

Работа в группах, затем общее занятие всей группы

Цель

Научить участников предпринимать соответствующие шаги, если есть подозрение о насилии над ребенком.

Необходимые пособия

Материал для раздачи участникам с описанием конкретного случая.

Порядок действий

Разъясните участникам цель данного вида деятельности. Попросите участников разделиться на группы по четыре-пять человек. Когда они прочтут описание конкретного

примера, дайте им 15 минут для обсуждения. На занятии группы в полном составе они представляют свои выводы.

Вопросы для обсуждения

Какие действия предприняли бы вы в такой ситуации, будучи добровольцем КК или КП?

Конкретный пример для анализа

Мишу – это десятилетняя девочка, которая живет в деревне. В течение нескольких месяцев она регулярно приходила в детскую группу, организованную добровольцами КК и КП. Недавно, однако, вы заметили, что она часто отсутствует и вообще стала молчаливой. Один из добровольцев увидел ссадины у нее на руках несколько недель назад. Когда вы пришли к дому, где живет девочка, чтобы позвать ее снова приходить в группу, мать не хотела вас впускать. Отец был в другой комнате и, кажется, в очень плохом расположении духа.

Замечание для инструктора

Когда на занятии по данному виду деятельности участники представляют свои выводы перед всей группой, у вас должны быть готовы ответы на их вопросы и руководящие принципы для действий в таких ситуациях. Обсудите в национальном обществе, как необходимо поступать в подобных случаях, и к кому следует обращаться по вопросу о защите детей. Скажите участникам, что в случае сомнений они всегда обязаны связываться со своим менеджером или руководителем.

КРАТКОЕ ПОВТОРЕНИЕ

Попросите участников суммировать ключевые пункты материала, пройденного на занятии, и каждого записать их самостоятельно. Затем разделите их на группы по четыре-пять человек и попросите обсудить эти пункты и совместно сформулировать три наиболее важные мысли данного модуля. После этого каждая группа представляет результаты своей работы на общем занятии.

- Самостоятельно суммируйте ключевые пункты занятия и запишите их;
- разделитесь на группы по четыре-пять человек и совместно сформулируйте три наиболее важные мысли данного модуля;
- представьте результаты своей работы на общем занятии.

Методический центр психосоциальной поддержки

Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

МОДУЛЬ 7 ОКАЗАНИЕ ПОДДЕРЖКИ ДОБРОВОЛЬЦАМ И СОТРУДНИКАМ

Цели обучения:

Участники должны:

- понимать причины стресса у добровольцев и сотрудников КК и КП;
- определять признаки стресса;
- уметь позаботиться о коллегах и о себе.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящем модуле мы рассмотрим причины стресса у добровольцев и сотрудников, работающих в трудных ситуациях, и то, как распознать признаки стресса. В модуле предлагаются приемы, используя которые коллеги и руководство могут содействовать психосоциальному благополучию сотрудников и добровольцев, а каждый член команды с помощью тех же приемов может позаботиться о себе, чтобы не допустить выгорания.

Почему этот вопрос столь важен? Спросите об этом участников и запишите ответы на флипчарте.

Часто сотрудники и добровольцы КК и КП напряженно работают в очень трудных обстоятельствах. Нередко они забывают о себе и друг о друге, думая только о том, как помочь пострадавшим.

Расскажите историю, которая иллюстрирует сказанное во Введении.

- Признаки стресса и выгорания
- Как сотрудники и добровольцы могут помочь коллегам и себе

Методический центр
психосоциальной поддержки

Международная Федерация обществ
Красного Креста и Красного Полумесяца

С. 93 – 95 Справочника

СТРЕСС У ДОБРОВОЛЬЦЕВ И СОТРУДНИКОВ

Психосоциальная поддержка на уровне сообщества. Модуль 7

Стресс на работе

Индивидуальная работа

- Вспомните ситуации, когда на работе вы или ваши коллеги находились в состоянии стресса в течение длительного времени.
- Что спровоцировало стресс?
- Как он проявлялся?

Методический центр
психосоциальной поддержки

Международная Федерация обществ
Красного Креста и Красного Полумесяца

ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 7.1

Индивидуальная работа и общее занятие группы.

Цель

Добиться лучшего понимания участниками причин стресса и реакций на стресс.

Необходимые пособия

Бумага и ручки.

Порядок действий

Разъясните цель данного вида деятельности участникам. Предоставьте им 10 минут для записи их ответов на вопросы для обсуждения, с тем чтобы представить их на общем занятии группы.

Вопросы для обсуждения

Что послужило причиной стресса у вас или у коллег в тяжелый период?

Как проявлялся стресс?

Продолжите работу на общем занятии группы, записав основные пункты на флипчарте, и обсудите их с участниками.

Сотрудники и добровольцы КК и КП, работающие в кризисных ситуациях, часто испытывают стресс и давление.

В отличие от распространенного мнения не только тяжелые или экстремальные обстоятельства сами по себе вызывают стресс у сотрудников и добровольцев. Часто те, кто работает, помогая другим, видят глубокий смысл в своей деятельности и поэтому могут справиться с ситуациями, с которыми им приходится сталкиваться. Стрессовые реакции у сотрудников и добровольцев часто обусловлены условиями работы и ее организацией. Это например:

- отсутствие четких должностных инструкций;
- плохая подготовка;
- отсутствие установленных границ работы и поддержки;
- неадекватный контроль;
- физические трудности;
- моральные и этические дилеммы;
- длительная стрессовая ситуация;
- удаленность от дома/ семьи;
- чувство некомпетентности.

Продолжая работу, дайте определение синдрома выгорания.

Это эмоциональное состояние, вызываемое длительным стрессом, характеризуется хроническим эмоциональным истощением, сниженным уровнем энергии, энтузиазма и мотивации к работе, более низкой эффективностью, неудовлетворенностью сделанным, пессимизмом и цинизмом.

ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 7.2

Стресс-анкета. Индивидуальная работа.

Цель

Дать возможность участникам больше узнать об уровне их собственного стресса и распознать признаки выгорания.

Необходимые пособия

Контрольный перечень признаков стресса (см. заключительную часть настоящего модуля).

Порядок действий

Разъясните участникам цель данного вида деятельности. Попросите участников заполнить анкету. Дайте им 10 минут на выполнение этого задания и соберитесь на общее занятие группы. Обсудите результаты участников, не заставляя никого говорить о своем уровне стресса. Их высказывания должны быть добровольными.

Психосоциальная поддержка на уровне сообщества. Модуль 7	
Стресс-анкета	
Индивидуальная работа.	
<ul style="list-style-type: none"> • Заполните анкету. • Подсчитайте число ваших очков. • Расскажите о своих результатах на общем занятии, если у вас есть такое желание. 	
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

Психосоциальная поддержка на уровне сообщества. Модуль 7	
Причины стресса у лиц, оказывающих помощь (1)	
ФОТОГРАФИЯ	<ul style="list-style-type: none"> • Плохие подготовка и инструктаж. • Сопереживание жертвам травматической ситуации. • Длительное воздействие ситуации бедствия. • Физически трудные, изнуряющие и опасные задания. • Недостаток сна и чувство хронической усталости. • Ощущение своей некомпетентности для выполнения задачи. • Моральные и этические дилеммы.

	<ul style="list-style-type: none"> • Разочарование в политике/ решениях начальства.
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

Психосоциальная поддержка на уровне сообщества. Модуль 7	
Причины стресса у лиц, оказывающих помощь (2)	
ФОТОГРАФИЯ	<ul style="list-style-type: none"> • Удаленность от своего источника поддержки (дом, семья). • Отсутствие чувства, что тебя поддерживают коллеги. • Ощущение невозможности сделать достаточно. • Приходится сталкиваться со злостью и явным отсутствием благодарности. • Нечеткое, неадекватное и непоследовательное руководство. • Чувство вины из-за доступа к продуктам, крову и другим ресурсам.
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

С. 96 -97 Справочника

ЗАБОТА О ДОБРОВОЛЬЦАХ И СОТРУДНИКАХ

Психосоциальная поддержка на уровне сообщества. Модуль 7	
Как справиться со стрессом лиц, оказывающих помощь (1)	
<ul style="list-style-type: none"> • Руководство и поддержка со стороны руководителей команды. • Поощряйте и поддерживайте ваших коллег. • Соблюдайте конфиденциальность, чтобы люди могли, не опасаясь, признать свой 	

<p>стресс и обратиться за помощью.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Будьте искренни и делитесь своими проблемами, не боясь последствий. 	
<p>Методический центр психосоциальной поддержки</p>	<p>Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца</p>

В данном разделе мы рассмотрим, как можно снизить уровень стресса и выгорания у сотрудников и добровольцев.

Сотрудники и добровольцы будут менее подвержены выгоранию, если :

- есть четкие инструкции и поддержка, проводятся частые собрания, соблюдается конфиденциальность и есть чувство работы в команде;
- руководители оказывают поддержку, и можно получить направление на профессиональную консультацию.

<p>Психосоциальная поддержка на уровне сообщества. Модуль 7</p>	
<p>Как справиться со стрессом лиц, оказывающих помощь (2)</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • подчеркните важность самопомощи; • сделайте перерыв в работе, если чувствуете, что ваши силы на исходе; • поддерживайте связь с семьей и друзьями; • расслабьтесь немного после каждого неприятного инцидента и после каждой рабочей смены; • создайте систему поддержки по принципу «равный – равному», чтобы вы могли поделиться друг с другом опытом и переживаниями. 	
<p>Методический центр психосоциальной поддержки</p>	<p>Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца</p>

<p>Психосоциальная поддержка на уровне сообщества. Модуль 7</p>	
<p>Синдром выгорания</p>	
<p>Эмоциональное состояние, вызываемое длительным стрессом и характеризующееся хроническим эмоциональным истощением, сниженным уровнем энергии, энтузиазма и мотивации к работе, более низкой эффективностью, неудовлетворенностью сделанным, пессимизмом и цинизмом.</p>	

Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца
-------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------

Поддержку оказывает руководитель

Традиционная роль руководителя заключается в том, чтобы обеспечить постоянные и достаточные усилия в работе со стороны добровольцев и сотрудников и поддерживать качество работы в рамках установленных стандартов. Однако руководитель должен также предоставлять эмоциональную поддержку добровольцам и сотрудникам своей команды. Другими словами, руководитель должен заботиться о добровольцах и сотрудниках, защищая их в качестве людских ресурсов и устанавливая границы того, насколько эти ресурсы могут использоваться.

Психосоциальная поддержка на уровне сообщества. Модуль 7	
Почему необходимо оказывать поддержку сотрудникам и добровольцам	
<p>Стресс приводит к:</p> <ul style="list-style-type: none"> • снижению бдительности; • некачественной работе; • неправильным суждениям; • пониженной эффективности; • ухудшению здоровья. <p>Стресс – это потерянные время и деньги.</p>	
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

Работа в команде

Обмен опытом работы помогает создать команду и предотвратить психологические проблемы. Реакции, на которые не обращают внимания и которые не прорабатываются, могут привести к повышенному стрессу, и это в конце концов может закончиться кризисом. Поделиться трудностями с другими – значит предотвратить недоразумения и неправильное толкование. Обстановка, в которой обсуждение эмоциональных реакций и ограничений активно поощряется, обеспечит качество и эффективность деятельности и хорошее состояние сотрудников и добровольцев.

Психосоциальная поддержка на уровне сообщества. Модуль 7	
----------------------------------------------------------	--

Стресс на работе

Работа в парах

- Найдите ваши записи, сделанные во время занятия по предыдущему виду деятельности.
- Как можно устранить причины стресса, которые вы определили? Используйте идеи и виды деятельности, о которых шла речь на этом занятии.
- Обсудите ваши выводы на общем занятии группы.

Методический центр
психосоциальной поддержки

Международная Федерация обществ
Красного Креста и Красного Полумесяца

Направление на консультацию

Иногда сотрудники и добровольцы могут проявлять признаки серьезных стрессовых реакций или других проблем с психическим здоровьем. Каждая программа должна предусматривать механизм направления на дополнительную консультацию в рамках национального общества для лиц, нуждающихся в профессиональной поддержке.

Психосоциальная поддержка на уровне сообщества. Модуль 7

Ваши реакции нормальны (1)

- Поговорите с человеком, с которым вам легко общаться, опишите свои мысли и чувства.
- Послушайте других и поделитесь с ними своими догадками. Что они говорят и думают о событии?
- Позаботьтесь о себе, правильно питайтесь, ограничьте потребление алкоголя и табака, займитесь физическими упражнениями.
- Избегайте завышенных ожиданий – это часто ведет к разочарованию и конфликту.

Методический центр
психосоциальной поддержки

Международная Федерация обществ
Красного Креста и Красного Полумесяца

Позаботиться о себе можно и следующими разумными способами:

- поговорите с человеком, с которым вам легко общаться, опишите свои мысли и чувства;
- послушайте других и поделитесь с ними своими догадками. Что они говорят и думают о событии?
- позаботьтесь о себе, правильно питайтесь, ограничьте потребление алкоголя и табака, займитесь физическими упражнениями;

- избегайте завышенных ожиданий – это часто ведет к разочарованию и конфликту;
- не пытайтесь спрятать свое беспокойство;
- не занимайтесь самолечением – обратитесь к врачу;
- продолжайте выполнять обычные задания. Расскажите коллегам и руководителю команды о своих чувствах и потребностях, чтобы они поняли, что происходит;

Ваши реакции нормальны (2)

- Не пытайтесь скрыть свои чувства.
- Не занимайтесь самолечением.
- Продолжайте выполнять обычные задания.
- Постарайтесь найти разумное решение.
- Проявите мягкость и тактичность по отношению к себе.
- Обратитесь за профессиональной консультацией.

- постарайтесь найти разумное решение. Пишите, занимайтесь физическими упражнениями или музыкой;
- будьте снисходительны и тактичны по отношению к себе – нужно время, чтобы пережить тяжелое событие;
- обратитесь за профессиональной консультацией, если через несколько недель вас все еще беспокоит ваше состояние.

ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 7.3

Работа в группах.

Цель

Дать участникам возможность подумать о причинах стресса и возможных решениях в условиях их работы и применить на практике знания и техники, которые они усвоили.

Необходимые пособия

Бумага и ручки.

Порядок действий

Разъясните участникам цель данного вида деятельности. Попросите участников работать в парах. Предоставьте им для этого 15 минут.

Вопросы для обсуждения

Как можно устранить причины стресса, которые вы выявили?

Какие приемы вы можете использовать для облегчения стресса?

С. 97 -99 Справочника

ПОДДЕРЖКА ПО ПРИНЦИПУ «РАВНЫЙ – РАВНОМУ»

Психосоциальная поддержка на уровне сообщества. Модуль 7	
Что такое поддержка по принципу «равный – равному»?	
<ul style="list-style-type: none"> • Привлечение коллег в группы поддержки, которые сделают общим достоянием их знания, взгляды, понимание происходящего и их опыт. <p>Группа коллег может представлять собой:</p> <ul style="list-style-type: none"> • неформальную группу поддержки людей, которые общаются как во время работы, так и после рабочего дня; • формальные совещания для совместного обсуждения работы и решения проблем. 	<p>ФОТОГРАФИЯ</p>
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

Мы рассмотрим сейчас более подробно ту помощь, которая оказывается в рамках поддержки по принципу «равный – равному» - как индивидуально, так и в составе групп.

Психосоциальная поддержка на уровне сообщества. Модуль 7	
Преимущества оказания поддержки по принципу «равный – равному»	

- Поддержка предоставляется человеком, который знаком с ситуацией.
- Помощь может быть предоставлена быстро.
- Такая незамедлительная поддержка коллег может предупредить возникновение других проблем.
- Люди в состоянии стресса могут нуждаться лишь в кратковременной помощи и не иметь серьезных психологических проблем.
- Поддержка по принципу «равный – равному» помогает людям развивать их личные навыки психологической адаптации.

Методический центр
психосоциальной поддержки

Международная Федерация обществ
Красного Креста и Красного Полумесяца

- Поддержка предоставляется человеком, который знаком с ситуацией.
- Помощь может быть предоставлена быстро.
- Такая незамедлительная поддержка коллег может предупредить возникновение других проблем.
- Люди в состоянии стресса могут нуждаться лишь в кратковременной помощи и не иметь серьезных психологических проблем.
- Поддержка по принципу «равный – равному» помогает людям развивать их личные навыки психологической адаптации.

Психосоциальная поддержка на уровне сообщества. Модуль 7

Принципы оказания поддержки «равный – равному»

- Будьте рядом, но избегайте навязчивости.
- Возьмите ситуацию под контроль и поймите, какие есть ресурсы, – найдите спокойное место и определите соответствующих лиц, которые могут оказать помощь, например членов семьи, друзей, медицинских работников.
- Предоставьте информацию – одним из ключевых элементов контроля над ситуацией является владение информацией о ситуации.
- Помогите человеку восстановить самообладание – обращайтесь с ним как с коллегой или с другом, а не как с жертвой. Приободрите его – важно предложить позитивные объяснения, хотя они не должны быть нереалистичными.

- Соблюдайте конфиденциальность – это краеугольный камень любой поддержки .
- Продолжайте наблюдать ненавязчивым образом.

Методический центр
психосоциальной поддержки

Международная Федерация обществ
Красного Креста и Красного Полумесяца

ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 7.4

Работа с группой в полном составе.

Цель

Сформировать у участников понимание того, что такое поддержка по принципу «равный – равному».

Напишите фразу «поддержка по принципу «равный – равному»» на флипчарте и спросите участников, как они это понимают. Запишите их предположения и суммируйте их, записав ваше общее определение на флипчарте.

Ключевыми элементами являются активное слушание, четкое распределение ролей, работа в команде, решение проблем.

Продолжайте работу после общего обсуждения, вновь подчеркнув некоторые преимущества объединения коллег в одну команду.

- Спросите группу, согласны ли они с этим заявлением или нет.
- Могут ли здесь быть выдвинуты аргументы против такой поддержки?

Рекомендации по оказанию поддержки по принципу «равный – равному».

- Будьте рядом, но избегайте навязчивости. Если человек не хочет разговаривать, просто найдитесь рядом, это может помочь.
- Возьмите ситуацию под контроль и поймите, какие есть ресурсы – найдите спокойное место и определите соответствующих лиц, которые могут оказать помощь, например членов семьи, друзей, медицинских работников.
- Предоставьте информацию – одним из ключевых элементов контроля над ситуацией является владение информацией о ситуации.
- Помогите человеку восстановить самообладание – обращайтесь с ним как с коллегой или с другом, а не как с жертвой. Приободрите его – важно предложить позитивные объяснения, хотя они не должны быть нереалистичными.
- Соблюдайте конфиденциальность – это краеугольный камень поддержки по принципу «равный – равному» (как и любой другой поддержки).

- Продолжайте наблюдать ненавязчивым образом.

Прочитайте рекомендации и дайте участникам пять минут, чтобы они могли увязать их с обстоятельствами своей работы на местах. Можно ли будет выполнить их? Почему это практически возможно?

Психосоциальная поддержка на уровне сообщества. Модуль 7	
Слушание и реагирование	
<p>Ролевая игра в группах по три человека</p> <ul style="list-style-type: none"> • Распределите следующие роли: лицо, оказывающее помощь; тот, кому оказывается помощь; наблюдатель. • Тот, кому оказывается помощь, рассказывает о проблеме, связанной с работой. • Оказывающий помощь человек должен применить навыки активного слушания. • Наблюдатель делится своим мнением о выполнении упражнения. 	
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

Конкретный пример для анализа

Поддержка, оказываемая Петеру по принципу «равный – равному»

Вы входите в группу добровольцев из пяти человек, которые приехали из города. В последние шесть месяцев после кризисного события, когда потребовалось привлечь к работе много новых добровольцев, эта группа участвовала в разнообразной психосоциальной деятельности – уход на дому, организация игровой деятельности и тренировок. Петер – один из таких новых членов команды. Его поведение изменилось в последний месяц. Он много работает, но стал раздражительным и жалуется на бессонницу. Остальным членам команды теперь трудно работать с ним. Один из вас пытался с ним поговорить, сказав, что все в команде заметили, что Петер находится в состоянии стресса, но он рассердился и попросил не лезть в чужие дела.

ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 7.5

Работа в парах, затем общее занятие группы в полном составе.

Цель

Дать участникам возможность почувствовать пользу поддержки по принципу «равный – равному» и отработать навыки оказания такой поддержки.

Порядок действий

Разъясните участникам цель данного занятия.

Попросите участников разделить на пары и решить, кто будет оказывать поддержку по принципу «равный – равному», а кто будет ее получателем.

Тот, кому оказывается поддержка по принципу «равный – равному», определяет проблему, которая вызывает озабоченность при осуществлении деятельности соответствующего национального общества. Попросите слушающего применить навыки активного слушания и поддерживающей коммуникации. Выделите на этот вид деятельности 15 минут, а затем 5 минут на обсуждение в парах того, что было полезным для рассказывающего.

Продолжайте занятие с группой в полном составе и попросите участников высказаться о преимуществах поддержки по принципу «равный – равному», о том, что они считают полезным, и о том, что они узнали во время упражнения.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Работа в группах, затем с группой в полном составе

Цель

Дать возможность участникам подумать, каким образом обратиться к члену своей команды и предложить поддержку.

Порядок действий

Разъясните участникам цель данного занятия. Разделите их на группы по четыре человека. Дайте время прочитать пример (см. ниже) и 15 минут для обсуждения. На общем занятии группы все должны представить свои выводы о том, как предложить поддержку по принципу «равный – равному».

Вопросы для обсуждения

Как лучше всего обратиться к добровольцу из вашей команды в таких обстоятельствах? Какую поддержку по принципу «равный – равному» может команда предложить Петеру? На общем занятии группы вы можете спросить участников, не сталкивались ли они с аналогичной ситуацией и какие принятые ими меры оказались полезными. Подчеркните, что

хотя решение найти трудно, необходимо предпринять какие-то шаги, чтобы защитить как тех, кому вы оказываете помощь, так и самого добровольца. Возможно, в какой-то момент придется обратиться и к руководителям из КК или КП.

КРАТКОЕ ПОВТОРЕНИЕ

Индивидуальная работа и общее занятие группы.

Попросите участников суммировать основные пункты данного модуля и записать их самостоятельно. Затем разделите участников на группы по 4 – 5 человек и попросите обсудить эти пункты и сформулировать совместно три наиболее важные мысли модуля. Затем на общем занятии группы выслушиваются замечания.

Психосоциальная поддержка на уровне сообщества. Модуль 7	
Краткое повторение	
<ul style="list-style-type: none"> • Суммируйте основные пункты данного модуля и запишите их самостоятельно. • Разделитесь на группы по 4-5 человек, обсудите эти пункты и сформулируйте совместно три наиболее важные мысли модуля. • Выслушайте замечания на общем занятии группы 	
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

С. 93 – 95 Справочника

Краткая стресс-анкета

Толкование: для этого не существует каких-либо официальных норм измерения. На основании содержания пунктов количество очков от 0 до 15 означает, что, возможно, лицо адекватно справляется со стрессом, обусловленным своей работой. Количество очков от 16 до 25 означает, что человек страдает от стресса, связанного с работой, и было бы правильно принять превентивные меры. Количество от 26 до 35 означает возможность выгорания. Число выше 35 указывает на то, что человек, вероятнее всего, страдает от выгорания.

Указания: в следующих пунктах укажите, в какой степени эти симптомы были характерными для вас в последний месяц.

0 = никогда

1 = иногда

2 = достаточно часто

3 = часто

4 = почти всегда

1. Вы легко устаете? Часто ли вы чувствуете усталость, даже если хорошо выспались?
2. Не раздражают ли вас люди своими требованиями и рассказами о своей повседневной деятельности? Не заставляют ли вас раздражаться небольшие неудобства?
3. Не чувствуете ли вы, что стали более критичным, циничным и разочарованным?
4. Не страдаете ли вы от беспричинной, казалось бы, печали? Не плачете ли вы чаще, чем обычно?
5. Вы забываете о назначенных встречах, сроках, личных вещах? Вы стали рассеянным?
6. Вы реже встречаетесь с близкими друзьями и членами семьи? Не кажется ли вам, что вы предпочитаете одиночество и избегаете даже близких друзей?
7. Выполнение даже обычных обязанностей требует от вас усилий?
8. Не беспокоит ли вас состояние вашего здоровья, например: боли в желудке, головные боли, затяжная простуда, вообще какие-либо боли?
9. Чувствуете ли вы смятение или дезориентацию, когда заканчивается ваша повседневная деятельность?
10. Не потеряли ли вы интерес к занятиям, которые раньше казались интересными и которыми вы занимались с удовольствием?
11. Вы уже не испытываете энтузиазма в отношении вашей работы? У вас возникают негативные чувства в связи с ней, ощущение ее ненужности или депрессия?
12. Ваша работа стала менее эффективной, чем она, по вашему мнению, должна быть?
13. Вы стали больше (меньше) есть, курить больше сигарет, употреблять больше алкоголя или наркотиков, чтобы справиться с работой?

Общий итог:

(сложите количество очков за пункты 1 – 13)

(Из «Вопросника по проблеме истощения сотрудников гуманитарных организаций» в работе “Coping with Disaster”, учебнике Джона Х. Эренрайха для организации “ Mental Health Workers without Borders”, 1999)

ПРИЛОЖЕНИЯ

- Приложение 1. Открытие и закрытие семинара
- Приложение 2. Работа с помощью переводчиков
- Приложение 3. Планирование семинара
- Приложение 4. Таблица для Вида деятельности 4.4
- Приложение 5. Бланк оценки
- Приложение 6. Ресурсы

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Открытие и закрытие семинара

До презентации:

- если необходимо, измените модуль, приведя его в соответствие с контекстом;
- распечатайте программу;
- распечатайте материал для раздачи участникам;
- распечатайте описания конкретных примеров для соответствующего модуля;
- подготовьте расписание;
- проверьте ваше оборудование и убедитесь, что все работает;
- удостоверьтесь, что вы знаете, как запускать фильмы, проигрывать музыку и работать с PowerPoints.

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ. Приложение 1	
Открытие и закрытие семинара	
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

Подготовка по психосоциальной поддержке ставит некоторые дополнительные проблемы, поскольку то, чем вы собираетесь заниматься, имеет довольно деликатный характер и участники могут вспомнить собственные личные болезненные и травмирующие переживания. Ведущий должен быть хорошим образцом для подражания. Это означает, что

крайне важно продемонстрировать навыки слушания, умение успокоить участников и способствовать позитивной эмоциональной атмосфере внутри группы. Крайне важно должным образом провести как открытие семинара, так и его закрытие.

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ. Приложение 1	
Введение	
<ul style="list-style-type: none"> • Знакомство • Какие-то слова и замечания, снимающие напряжение. • В процессе обучения психосоциальной поддержке вы узнаете о психологических процессах и о том, как это связано с личными чувствами и переживаниями человека. 	
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

Введение

- Начиная первую встречу, представьтесь – расскажите о себе, прошлом опыте работы, объясните, почему вы считаете, что это очень важная тема. Пусть представится и каждый участник. Более неформальный способ начать семинар заключается в использовании какой-то деятельности, которая поможет снять напряжение, чтобы люди узнали друг друга и почувствовали себя комфортно. Некоторые предложения относительно таких видов деятельности содержатся в первом разделе.
- Объясните, что, изучая основы психосоциальной поддержки, они будут знакомиться с психологическими процессами, которые связаны с чувствами и переживаниями человека. Иногда это может привести к тому, что какой-то участник проявит сильную эмоциональную реакцию, и это понятно и вполне допустимо.

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ. Приложение 1	
Выработка правил	
<ul style="list-style-type: none"> • Создайте такую обстановку, в которой участники не будут бояться выражать свои чувства: все, о чем говорится в аудитории, является конфиденциальным и остается в стенах аудитории. • У всех есть право высказываться, но никто не обязан этого делать. 	

- Все выступления должны приниматься с благодарностью.
- Не существует ничего правильного или неправильного.
- Обсудите правила взаимодействия в аудитории.
- Обсудите ожидания участников.
- Представьте и обсудите программу.

Методический центр
психосоциальной поддержки

Международная Федерация обществ
Красного Креста и Красного Полумесяца

Совместная выработка правил

- Создайте такую обстановку, которая позволит участникам понять, что будет соблюдаться конфиденциальность. То, о чем говорится в этой аудитории, остается в ее стенах.
 - Подчеркните, что каждый имеет право высказываться, но никто не обязан этого делать.
 - Поощряйте участников к высказыванию своих мнений и опасений и к обсуждению различных вопросов. Все высказывания должны приниматься с благодарностью.
 - Участники должны четко понять: когда речь идет о чувствах и реакциях человека, нет ничего правильного или неправильного.
 - Вместе с участниками установите правила для общения и взаимодействия в аудитории.
 - Познакомьте участников с основными правилами группы и вашими ожиданиями (если они не перечислили их сами):
 - попросите участников отключить мобильные телефоны, а если это невозможно, то отключить звук из уважения друг к другу;
 - подчеркните важность пунктуальности;
 - предоставьте участникам расписание (гибкое) всей программы. В нем должно четко, с указанием времени, указываться, как будут проходить занятия и когда будут перерывы. Скажите, что когда кто-то делится своим личным опытом, выходить из комнаты не следует – это может быть воспринято как неуважение;
 - подчеркните, что участники обязательно должны задавать вопросы, если они что-либо не поняли;
- Представьте программу и обсудите ее с участниками. Соответствует ли она их ожиданиям? Нет ли какого-то вопроса, которому они хотели бы уделить больше или меньше времени? Будьте готовы внести изменения, если это так.

Заканчивая день	
<p>Участники должны почувствовать, что день завершается</p> <ul style="list-style-type: none"> • Суммируйте содержание занятий в этот день. • Спросите, есть ли у них вопросы. • Проведите краткое повторение пройденного на общем занятии группы в конце дня. • Кратко ознакомьте участников с программой на следующий день 	
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

Завершение дня

- Участники должны почувствовать, что день завершается. Поэтому важно суммировать или кратко повторить пройденный материал.
- В конце каждого дня суммируйте содержание занятий, спросите, нет ли каких-либо вопросов, и расскажите о программе следующего дня.
- Позвольте участникам кратко повторить материал на общем занятии в конце дня, например, спросив их, что запомнилось им больше всего или что они могут сразу же после семинара применить на практике.

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ. Приложение 1	
Завершение семинара	
<ul style="list-style-type: none"> • Уделите время закрытию семинара • Проведите оценку, письменно или устно, индивидуальную или на общем занятии группы. • Если вы используете и вопросник, и оценку на общем занятии группы, то сначала надо раздать вопросник. 	
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

Завершение семинара

- Важно выделить время для закрытия семинара, чтобы участники почувствовали готовность расстаться и захотели применить на деле все хорошие идеи, которые они усвоили во время семинара. Поэтому важно провести оценку, в письменном виде или устно. Ниже предлагаются варианты проведения оценки:

- Дайте каждому участнику заполнить оценочный вопросник, например, подобный тому, что предлагается в Приложении 5.
- Проведите оценку на общем занятии группы, задавая вопросы следующего характера: «Считаете ли вы, что ваши знания в области психосоциальной поддержки стали более обширными?», «Оправдал ли семинар ваши ожидания?», «Считаете ли вы, что цели семинара достигнуты?», «Легко ли было понимать презентации?», «Что вам понравилось во время проведения курса?», «Есть ли у вас какие-нибудь предложения по совершенствованию курса?».
- Пусть участники сядут в круг, а вы попросите их назвать три наиболее важные вещи, которые они узнали. Или сказать, что произвело на них самое большое впечатление во время курса подготовки.
- Если применяется и вопросник, и оценка на занятии группы полного состава, пусть участники сначала заполнят вопросник, иначе на их ответы может повлиять услышанное во время общего занятия.

Психосоциальная поддержка на уровне сообществ. Приложение 1	
Прощание	
<ul style="list-style-type: none"> • Ведущий может произнести речь и выдать сертификаты. • Сделайте что-нибудь в заключение вместе (например, спойте песню). • Предусмотрите время, для того чтобы каждый мог со всеми попрощаться. 	
Методический центр психосоциальной поддержки	Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

Прощание

- Раздайте участникам большие листы бумаги и карандаши. Попросите их «посетить» друг друга и записать свои впечатления от этого человека: что они узнали от него, что они в нем ценят больше всего и чего они ему желают.
- Подготовьте небольшую прощальную речь, поблагодарив участников за их сотрудничество и высказав уверенность в том, что они и дальше будут успешно работать. Проследите за тем, чтобы все получили адреса и телефоны друг друга (если они этого хотят) и ваш адрес и телефон, и посоветуйте им поддерживать связь друг с другом и обмениваться новостями, мнениями и проблемами. Выдайте сертификаты и не забудьте поблагодарить всех, кто помогал вам в процессе обучения.

Попрощаться можно и по-другому:

- Спеть песню, которая хорошо известна в этом сообществе.
- Лично попрощаться с каждым и со всеми в свободной манере.
- Встать в круг и попрощаться можно, держась за руки, если это принято в данной культуре.

Есть множество других способов попрощаться, выбирайте. Однако обязательно выбирайте такой, чтобы дать возможность участникам почувствовать, что подготовка завершилась на позитивной и дружественной ноте. Это будет способствовать тому, чтобы члены группы сохранили добрый дух сотрудничества, используя полученные во время подготовки знания на благо своего сообщества и своих коллег.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Работа с помощью переводчиков

Обучение психосоциальной поддержке с привлечением переводчиков является сложным процессом, требующим хорошей подготовки.

Может представлять трудности перевод психологических терминов или слов, описывающих эмоции, потому что, допустим, синонимы для описания конкретной эмоции не существуют в том языке, на который делается перевод. Здесь имеют значение и обусловленные культурой различия в выражении эмоциональных и психологических реакций. Важно, чтобы переводчик понимал это и переводил обозначение понятий и чувств как можно точнее.

Чтобы процесс перевода не оказался тормозом, желательно заранее предоставить переводчику все письменные материалы и презентации PowerPoint, модули и т.п. Все презентации и материалы для раздачи, если это возможно, должны быть переведены на общий язык участников группы.

Если есть возможность выбрать переводчика, тогда вам могут помочь критерии, предлагаемые ниже. Если занятие проводится в течение периода большего, чем два часа, или если нет профессиональных переводчиков (что бывает чаще всего), то правильнее всего работать с несколькими переводчиками. Устный перевод является трудной работой, и по мере того как переводчик устает, множатся ошибки.

ВО ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ

- Всегда поддерживайте зрительный контакт с человеком, который говорит или к которому вы обращаетесь, а не с переводчиком.
- Используйте простые формулировки.
- Если хотите прямого перевода, используйте короткие предложения.
- Не забывайте делать паузы.
- Уточняйте у участников – поняли ли они то, что вы хотели сказать.
- Делайте перерывы для переводчиков или меняйте их, если это возможно.

Заранее обсудите занятие с переводчиком (переводчиками). Расскажите им о курсе подготовки и его цели. Обсудите темы, чтобы дать переводчику возможность задать вам вопросы – помните, что чем больше он (она) знает и понимает, тем вероятнее, что перевод будет высокого качества. Подчеркните большое значение точного перевода, когда не

опускается никакая информация и не прибавляются собственные мысли и идеи переводчика, так как это распространенная ошибка непрофессионалов. Важно, чтобы переводчик не приукрашивал выражение чувств участников или их рассказы о личном опыте. Подчеркните, что вполне допустимо задать вопрос, если переводчик упустил что-то или не понял, - это лучше, чем перевести что-то неправильно.

Работая с помощью переводчиков, важно понимать, что вам потребуется больше времени. Если на перевод выделить слишком мало времени, переводчик начнет торопиться и может быть утрачена ясность и точность выражений. По существующим оценкам только 60 % того материала, который можно освоить, общаясь напрямую с участниками, охватывается при работе через переводчика. Рассказываемые на занятиях истории могут оказать на переводчика такое же эмоциональное воздействие, что и на участников. Ваша реакция на это должна быть такой же, как и на поведение любого участника (см. выше раздел, озаглавленный «Как поступать в случае сильных эмоциональных реакций» на с. 18).

Если возможно, постарайтесь в конце каждого дня встретиться с переводчиком, чтобы проверить:

- чувствует ли он (она), что смог (смогла) перевести все;
- есть ли какие-то вопросы, которые нужно прояснить;
- должно ли занятие быть организовано по-другому, чтобы легче было переводить;
- трудно ли ему (ей) выслушивать примеры и рассказы.

КАЧЕСТВА ПЕРЕВОДЧИКА, ТРЕБУЮЩИЕСЯ ДЛЯ НАШЕЙ РАБОТЫ:

- тонкое понимание иностранного языка;
- понимание предмета психосоциальной поддержки;
- знание соответствующей культуры;
- внимание к деталям;
- знание психологической терминологии и готовность, в случае необходимости, получить дополнительные сведения;
- надлежащая подготовка или опыт.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Планирование семинара

План семинара – первый день

Национальное общество:

Место проведения занятий:

Дата:

Инструктор (ы):

Число участников:

Цели

- Участники должны быть вовлечены в учебный процесс.
- Участники должны ознакомиться с различными видами психосоциальной поддержки.
- Участники должны уметь определять стресс и обычные реакции.

ВРЕМЯ	ТЕМА	ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	ПОСОБИЯ
9:00 – 11:00	Приветствие и открытие семинара	Национальное общество/ отделение общества открывает семинар	Стенд с флипчартами, бейджи или мяч
		Введение	
		Деятельность для снятия напряжения: что вы любите больше всего	
		Внесите предложения относительно основных правил, обсудите их с участниками	
		Презентация целей курса, обсудите их с участниками	
11:00 – 11:15	Перерыв		
11:15 – 12:00	Модуль 1 – Кризисные события и психосоциальная поддержка	Презентация: кризисные события Вид деятельности 1.2: Что превратило эти события в кризисные? Вид деятельности 1.3: Что может усилить эмоциональное воздействие? + продолжение на общем занятии	PowerPoint (PP) к модулю 1, слайды 1-4 Материал для раздачи, описание конкретного

			случая, флипчарты, слайды 5-9
12:00 – 13:00	Обед		
13:00 – 14:45	Модуль 1: продолжение	Вид деятельности 1.4,1.5 и (или) 1.6	Слайды 10-14
		Вид деятельности 1.7: Презентация – роль сотрудников и добровольцев в оказании психосоциальной поддержки Краткое повторение	Слайды 15-16
			Слайд 17
14:45 – 15:00	Перерыв		
15:00 – 17:00	Модуль 2: Стресс и психологическая адаптация	Вид деятельности 2.1: Презентация: Что такое стресс и стандартные реакции на стресс	Слайды 1-5
		Вид деятельности 2.2: Острый стресс и обычные реакции	Слайды 6 - 8

Этот план семинара приводится только в качестве примера. Используйте схему на последней странице, для того чтобы построить курс подготовки в соответствии с потребностями и контекстом вашего конкретного семинара.

План семинара – второй день

Национальное общество:

Место проведения занятий:

Дата:

Инструктор (ы):

Число участников:

Цели:

- Участники должны понимать действие механизмов, связанных с острым стрессом, и быть лучше подготовленными к оказанию поддержки другим.
- Участники должны понимать механизмы воздействия утраты и скорби и быть лучше подготовленными к оказанию помощи людям, пережившим потерю.

ВРЕМЯ	ТЕМА	ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	ПОСОБИЯ
9:00 – 9:30	Проверка усвоения материала первого дня	Приветствие – спросите о мыслях, впечатлениях/ чувствах в связи с первым днем	
		Краткое повторение материала первого дня – вопросы и ответы	
9:30 – 10:30	Модуль 2: продолжение	Вид деятельности 2.3: Стратегии психологической адаптации.	Слайды 9-12
		Презентация: психологическая адаптация при оказании помощи. Вид деятельности 2.4	Слайды 13 -14 Флипчарт, слайды 16-19
10:30 - 10:45	Перерыв		
10:45 – 11:15	Модуль 2: продолжение	Вид деятельности 2.4: Презентация – направление на консультацию.	Слайды 15-20
		Краткое повторение	Слайд 21
11:15 – 12:15	Модуль 3: Утраты и скорбь	Вид деятельности 3.1 и 3.2: Презентация – Что такое утрата	РР к модулю 3, слайды 1-8
12:15 – 13:00	Обед		
13:00 – 15:00	Модуль 3: продолжение	Характерные черты процесса скорби. Вид деятельности 3.3	Слайды 9-11, флипчарт
		Презентация: Четыре способа эмоциональной адаптации, факторы, которые могут осложнить процесс скорби, помощь скорбящему человеку	Слайды 12-15
		Вид деятельности 3.5	Слайды 16-17, конкретный пример для

			анализа, флипчарт
		Вид деятельности 3.6: Ролевая игра + обсуждение	Слайд 18
		Краткое повторение	Слайд 19
15:00 – 15:15	Перерыв		
15:15 – 16:45	Модуль 4: Психосоциальная поддержка на уровне сообществ	Презентация: Сообщества и формирование отдельных лиц	РР к модулю 4, Слайды 1-4
		Вид деятельности 4.1: Значение слова «сообщество»	флипчарт
		Вид деятельности 4.2: Чувствовать себя членом группы	Слайд 5
		Презентация: Уязвимые группы в сообществе.	Слайды 6 -8
		Вид деятельности 4.3: Воздействие стресса в сообществе – пример Судана + обсуждение	Слайд 9, материал для раздачи
16:45 – 17: 00	Промежуточная оценка	Обсуждение в группе полного состава: Удовлетворены ли участники работой к настоящему времени?	

План семинара – третий день

Национальное общество:

Место проведения занятий:

Дата:

Инструктор (ы):

Число участников:

Цели:

- Участники должны уметь определять элементы деятельности по оказанию поддержки на уровне сообщества и применять подход с опорой на сообщество в своей работе.
- Участники должны уметь предоставлять первую психологическую помощь и улучшить свои навыки поддерживающей коммуникации.

ВРЕМЯ	ТЕМА	ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	ПОСОБИЯ
9:00 – 9: 30	Проверка усвоения материала второго дня	Приветствие – спросите о мыслях, впечатлениях/ чувствах в связи со вторым днем	
		Краткое повторение материала второго дня –	

		вопросы и ответы	
9:30 – 10:45	Модуль 4: продолжение	Презентация: Деятельность по предоставлению поддержки на уровне сообщества	Слайды 10-12
		Вид деятельности 4.4: Составление схемы психосоциальных потребностей + проверка усвоения	Слайды 13-14, материал для раздачи (таблица)
10:45 – 11:00	Перерыв		
11:00 – 12:00	Модуль 4: продолжение	Вид деятельности 4.5: Планирование деятельности. Какие виды деятельности можно осуществить. Этапы планирования деятельности.	Слайды 15-20
		Краткое повторение	Слайд 21
12:00 – 13:00	Обед		
13:00 – 15:00	Модуль 5: Первая психологическая помощь и поддерживающая коммуникация	Презентация – когда нужна первая психологическая помощь?	Слайды 1 - 6
		Вид деятельности 5.2, 5.3: Предоставление ППП или 5.4	Диалог в Книге участника, с.68, и слайды 7-8
		Поддерживающая коммуникация	Слайд 9
15:00 – 15:15	Перерыв		
15:00 – 16:45	Модуль 5: продолжение	Вид деятельности 5.5: Поддерживающая коммуникация	Слайд 9
		Вид деятельности 5.5: Действия после кризиса	Слайд 10
16:45 – 17:00	Промежуточная оценка	Обсуждение в группе полного состава: спросите участников, соответствовал ли порядок действий/ содержание пожеланиям, высказанным во время промежуточной оценки накануне?	

План семинара – четвертый день

Национальное общество:

Место проведения занятий:

Дата:

Инструктор (ы):

Число участников:

Цели:

- участники должны понимать принципы работы в группах;
- участники должны ознакомиться с реакциями детей на кризисные события и потери и с механизмами психологической адаптации;
- участники должны понимать механизмы насилия и злоупотреблений в отношении детей;
- участники должны лучше уметь оказывать поддержку детям.

ВРЕМЯ	ТЕМА	ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	ПОСОБИЯ
9:00 – 9:15	Проверка усвоения материала третьего дня	Краткое повторение материала третьего дня – вопросы и ответы	
9:15 – 11:00	Модуль 5: продолжение	Невербальная коммуникация, Вид деятельности 5.6 или дополнительный вид деятельности 5.6 + Этичное поведение	Слайды 11 – 14
		Презентация: Поддержка по телефону и группы поддержки	Слайды 15 – 16
		Краткое повторение	Слайд 17
11:00 – 11:15	перерыв		
11:15 – 12:15	Модуль 6: Дети	Презентация: Почему дети более уязвимы + Вид деятельности 6.1	РР к модулю 6, слайды 1-2
		Презентация: Почему дети более уязвимы в кризисных ситуациях	Слайды 3-6
		Презентация: реакции детей на стресс и горе	Слайды 7 -8
12:15 – 13:00	Обед		
13:00 – 15:00	Модуль 6: продолжение	Вид деятельности 6.2: Различные способы психологической адаптации	Слайд 9
		Презентация: Механизмы психологической	Слайды 10-12

		адаптации у детей	
		Как предоставить помощь в психологической адаптации?	Слайды 13-16
15:00 – 15:15	Перерыв		
15:15 – 17:00	Модуль 6: продолжение	Вид деятельности 6.5: Что такое насилие в отношении детей?	Слайды 17-19, флипчарт
		Презентация: насилие в отношении детей	Слайды 20-22
		Вид деятельности: Как реагировать на насилие в отношении детей?	Слайд 23
		Вид деятельности 6.6	Слайд 24

План семинара – пятый день

Национальное общество:

Место проведения занятий:

Дата:

Инструктор (ы):

Число участников:

Цели:

- участники должны понимать, какие обстоятельства вызывают стресс у добровольцев и сотрудников, работающих в трудных условиях;
- участники должны научиться оказывать поддержку друг другу и себе.

ВРЕМЯ	ТЕМА	ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	ПОСОБИЯ
9:00 – 9:15	Проверка усвоения материала четвертого дня	Краткое повторение материала предыдущего дня – вопросы и ответы	
9:15 – 10:30	Модуль 7: Оказание поддержки добровольцам и сотрудникам	Презентация: Стресс у добровольцев и сотрудников Вид деятельности 7.1	РР к модулю 7, слайды 1-2, флипчарт
		Вид деятельности 7.2: Стресс-анкета	Слайд 3, материал для раздачи
		Презентация: Обстоятельства, вызывающие стресс	Слайды 4-5
10:30 – 10:45	Перерыв		
10:45 – 12:00	Модуль 7: продолжение	Презентация: Позаботиться о других и о себе	Слайды 6-10
	Презентация	Презентация: Поддержка по принципу «равный – равному». Вид деятельности 7.4	Слайды 11-12, флипчарт
12:00 – 13:00	Обед		
13:00 – 14:15		Вид деятельности 7.5 и дополнительная тема – конкретный пример, с. 111	Слайды 10-15
		Краткое повторение пройденного за день	Слайд 16
14:15 – 14:30	Перерыв		
14:30 – 15:30	Проверка усвоения материала и оценка	Быстро напомнить наиболее важные пункты всех модулей	

		Время для выяснения оставшихся непонятыми вопросов	
		Проведение оценки в ходе обсуждения в группе полного состава (используя вопросы, перечисленные на с. 25)	Материал для раздачи(вопросник)
		Индивидуальная оценка семинара	
15:30 – 16:00	Закрытие семинара	Закрытие семинара представителем национального общества / отделения общества, информация относительно следующих шагов. Прощание и обмен адресами и телефонами	

ПРИЛОЖЕНИЕ 5. Форма для оценки

Дата:

Место:

Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы, используя предложенные критерии:

Очень плохо

Неудовлетворительно

Удовлетворительно

Хорошо

отлично

0	1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---	---

1	Был ли курс подготовки актуальным для вас как для сотрудника КК или КП?	
2	Был ли курс логично спланирован и представлен?	
3	А: Была ли по вашему мнению должным образом построена теоретическая часть?	
	В: Правильно ли осуществлялось формирование умений и навыков?	
4	Хорошо ли сбалансированы были элементы теории и практических навыков?	
5	А: Были ли в курсе подготовки охвачены имеющие отношение к делу и важные темы?	
	В: Достаточно ли хорошего качества информация содержалась в Книге участника, на слайдах и в других материалах?	
6	А: Освещались ли важные темы при выполнении различных видов деятельности и в обсуждениях?	
	В: Были ли виды деятельности и обсуждения хорошим методом обучения?	
7	Были ли полезными комментарии и замечания инструктора, касающиеся видов деятельности и работы в группах?	
8	Оценка модулей (пожалуйста, оцените модули, по которым вы обучались)	
	1. Кризисные события и психосоциальная поддержка	
	2. Стресс и психологическая адаптация	
	3. Утраты и скорбь	
	4. Психосоциальная поддержка на уровне сообществ	
	5. Первая психологическая помощь и поддерживающая коммуникация	
	6. Дети	

	7. Оказание поддержки добровольцам и сотрудникам	
9	Скажите, пожалуйста, какое развитие получили ваши способности оказать психосоциальную поддержку. (Укажите, пожалуйста, конкретные области обучения):	
10	Укажите, пожалуйста, каким видам деятельности можно было уделить больше времени:	
11	Укажите, пожалуйста, каким видам деятельности можно было уделить меньше времени:	
12	Есть ли у вас какие-либо другие замечания (пожалуйста, пишите на оборотной стороне листа, если это необходимо)?	
13	Общая оценка содержания: (используйте шкалу, предложенную выше)	
14	Общая оценка методов презентации: (используйте шкалу, предложенную выше)	

ПРИЛОЖЕНИЕ 6 · Ресурсы

1. Стандартные процедуры Красного Креста и Красного Полумесяца

Если речь идет о любой деятельности Красного Креста и Красного Полумесяца, то существуют определенные шаги и организационные процедуры, которые должны иметь место. При планировании программы психосоциальной поддержки эти шаги осуществляются в виде стандартного цикла выполнения программы.

1. Проводится оценка потребностей, которая дает представление об общей ситуации после чрезвычайного происшествия, определяет четко приоритеты, существующие на местах, и «психосоциальное благополучие» в данном конкретном контексте. На этой ранней стадии предпринимаются шаги для разработки показателей, в которых отражается общая цель – ее необходимо достичь в результате выполнения программы.
2. Разрабатывается логическая основа программного документа (логфрейм – logframe), в которой выражается логика программы и формируется базис для планирования ее выполнения и определения практики мониторинга.
3. Определяется базовая линия, в которой отражаются данные предварительного обследования – предоставляется информация об области осуществления программы и ожидаемых изменениях в результате вмешательства. На этой базовой линии находятся выбранные показатели до начала вмешательства
4. Планируется и осуществляется непрерывный мониторинг как количественных, так и качественных показателей и проблем (запланированных и незапланированных), возникающих на этапе выполнения программы.
5. Проводится оценка, в которой описывается процесс выполнения программы и измеряется степень успешности программы в плане достижения заявленных целей.

2. Руководящие принципы МПК по вопросу психического здоровья и психосоциальной поддержки во время чрезвычайных ситуаций

Руководящие принципы Межведомственного постоянного комитета (МПК) по вопросу психического здоровья и психосоциальной поддержки во время чрезвычайных ситуаций (2007) являются ключевым инструментом в планировании минимальных действий в случае кризисных ситуаций.

Кроме того, МПК разработал контрольный перечень для использования на местах Руководящих принципов Межведомственного постоянного комитета (МПК) по вопросу психического здоровья и психосоциальной поддержки во время чрезвычайных ситуаций (2008).

Руководящие принципы и контрольный перечень для использования на местах доступны по адресу: <http://www.humanitarianinfo.org/iasc/>.

3. Психосоциальная рабочая группа

Психосоциальная рабочая группа www.forcedmigration.org/psychosocial разработала целый ряд руководящих документов, касающихся концептуальной основы проведения психосоциальных вмешательств.

4. Центр ПСП

«Оказание психосоциальной помощи». Справочник. Справочник по планированию и выполнению психосоциальных программ. Публикации Центра ПСП (2009г.).

Детали каждого шага в цикле программы описаны в Руководстве Центра ПСП, где говорится о том, как осуществлять деятельность по психосоциальной поддержке после чрезвычайных событий.

И то, и другое доступно на сайте Центра по адресу: www.ifrc.org/psychosocial.

Конкретные указания для каждого шага цикла находятся здесь: **Needs assessment IASC Guidelines**, pp 38-45.

Показатели

Руководство Центра ПСП, касающееся показателей, доступно по адресу: www.ifrc.org/psychosocial<http://www.forcedmigration.org>.

Logframe

Project Planning Process Handbook. IFRC. (2002)

<http://participation.110mb.com/PCD/PPPhandbook.pdf>

Мониторинг

IASC Guidelines (Руководящие принципы МПК), pp 46-49,

<http://www.globalpolicy.org/ngos/aid/2007/0209goodenough.pdf>.

Оценка

IFRC (2007) Monitoring and evaluation. <http://www.interventionjournal.com/>.

ГЛОБАЛЬНАЯ ПОВЕСТКА ДНЯ МЕЖДУНАРОДНОЙ ФЕДЕРАЦИИ (2006 – 2010 гг.)

Наши цели

Цель 1: Снизить число погибших и число повреждений и уменьшить воздействие бедствий.

Цель 2: Снизить число смертей, болезней и уменьшить воздействие заболеваний и чрезвычайных ситуаций в области здравоохранения.

Цель 3: Расширить возможности местного сообщества, гражданского общества и Красного Креста и Красного Полумесяца для поисков решений в ситуациях уязвимости, требующих срочных действий.

Цель 4: Содействовать уважению культурного разнообразия и человеческого достоинства и снизить уровень нетерпимости, дискриминации и социальной маргинализации.

Наши приоритеты

Расширение наших возможностей на местном, региональном и международном уровнях для того, чтобы осуществлять деятельность по ликвидации последствий бедствий и чрезвычайных ситуаций в области общественного здоровья.

Расширение масштабов нашей деятельности в интересах уязвимых сообществ в деле охраны здоровья, профилактики заболеваний и уменьшения опасности катастроф.

Значительное расширение наших программ в области борьбы с ВИЧ и СПИДом и адвокации.

Возобновление нашей деятельности в области адвокации по приоритетным гуманитарным вопросам, особенно борьбе с нетерпимостью, осуждением и дискриминацией, и содействие снижению опасности катастроф.

Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца содействует осуществлению гуманитарной деятельности национальных обществ в интересах уязвимых лиц.

Путем координации международной деятельности по оказанию помощи в случае катастроф и способствуя процессу развития, она стремится к тому, чтобы предотвратить и облегчить страдания людей.

Международная Федерация, национальные общества и Международный Комитет Красного Креста составляют вместе Международное движение Красного Креста и Красного Полумесяца.