



Учебное пособие для персонала и волонтеров  
по оказанию психосоциальной поддержки в сообществе  
Общество Красного Полумесяца Йемена  
Датский Красный Крест

Центр МФОККиКП по психосоциальной поддержке





Перевод подготовлен  
Лингвистическим центром  
Красного Креста

Учебное пособие для персонала и волонтеров по оказанию психосоциальной поддержки в сообществе, Общество Красного Полумесяца Йемена, было разработано Обществом Красного Полумесяца Йемена, Датским Красным Крестом и Центром МФОККиКП по психосоциальной поддержке.

**Главные редакторы:**

Ахлем Шеффи, Абдалла Логман и Зара Сейберг.  
(Ahlem Cheffi, Abdallah Logman and Zara Sejberg)

**Авторы:**

Ахлем Шеффи, Деспина Константинидис и Зара Сейберг. (Ahlem Cheffi, Despina Constandinides and Zara Sejberg).

**Дополнительная поддержка:**

Герард Хирн, Пиа Тингстед Блум, Луиза Юул Хансен, Йеспер Гуле.  
(Gerard Hearne, Pia Tingsted Blum, Louise Juul Hansen, Jesper Guhle).

**Рецензенты:**

Рим Алсаккаф, Абдалла Логман, Ахмед Ассаиди, Мохаммед Факех, Фаиза Алабдулла, Луиза Стин Крайгер и Пернилле Хансен. (Rim Alsakkaf, Abdallah Logman, Ahmed Assaidi, Mohammed Fakeeh, Faiza Alabdullah, Louise Steen Kryger and Pernille Hansen).

Мы благодарны всем сотрудникам и волонтерам ОКПЙ, которые внесли свой вклад в разработку этого пособия, используя свой творческий потенциал и опыт работы на местах. Данное руководство посвящается сотрудникам и волонтерам Йеменского Красного Полумесяца, которые каждый день неустанно работают, чтобы поддерживать свои сообщества в сложных обстоятельствах.

Проект «Общественные услуги в области здравоохранения и действия по повышению жизнестойкости» (C-SHARE) финансируется Генеральным директором по международному сотрудничеству и развитию Европейской комиссии (DG DEVCO).

**Выпуск:** Луиза Юул Хансен.

**Фото:** первая страница: Йеменское Общество Красного Полумесяца.

**Иллюстратор:** Летиция Дюкро.

**Перевод на арабский язык:** Мирей Хаммуш и Абдалла Логман.

**Цитирование:** Учебное пособие для персонала и волонтеров по оказанию психосоциальной поддержки в сообществе, Общество Красного Полумесяца Йемена, Сана, 2021 год.

Если вы хотите перевести или адаптировать любую часть этого документа, пожалуйста, свяжитесь с Римом Алсаккафом, ответственным лицом ОКПЙ по ПЗПСП и вопросам защиты, по адресу [alsakkaf-rim@yemenredcrescent.org](mailto:alsakkaf-rim@yemenredcrescent.org).



**Учебное пособие для персонала  
и волонтеров по оказанию  
психосоциальной поддержки  
в сообществе**

## Содержание

Как пользоваться этим пособием .....	7
Как подготовиться к обучению .....	9
Ключевые моменты обучения .....	10
Проведение ролевых игр .....	11
Обратная связь и усвоение материала .....	12
Что делает вас хорошим преподавателем? .....	12
<b>Модуль 1: Начало занятий: Приветствие .....</b>	<b>14</b>
Приветствие .....	14
Игра «Ледокол» (Знакомство) (20 мин.) .....	14
Ожидания (10 мин.) .....	15
Создание безопасного пространства (15 мин.) .....	15
Предварительный тест (20 мин.) .....	16
Задачи курса и обзор программы (10 мин.) .....	16
Разбивка по группам (15 мин.) .....	16
<b>Модуль 2: Психическое здоровье и психосоциальная поддержка .....</b>	<b>18</b>
Как вы сегодня себя чувствуете? (15 мин.) .....	18
Психосоциальная поддержка (15 мин.) .....	19
Психическое здоровье и психосоциальная поддержка (20 мин.) .....	21
<b>Модуль 3: Кризисные события и Структура Движения по ПЗПСП .....</b>	<b>23</b>
Кризисные события (25 мин.) .....	23
Структура Движения по ПЗПСП (45 мин.) .....	25
<b>Модуль 4: Стресс и его преодоление .....</b>	<b>28</b>
История Сабера (45 мин.) .....	28
Преодоление стресса (25 мин.) .....	30
<b>Модуль 5: Психологическая первая помощь (ППП) .....</b>	<b>33</b>
Введение в ППП (10 минут) .....	33
Введение в принципы ППП (20 мин.) .....	34
Основы ППП (20 мин.) .....	34
Принципы действия ППП (30 мин.) .....	36
Принцип действия: слушать (20 мин.) .....	37
Ролевые игры по оказанию ППП (90 мин.) .....	38
<b>Модуль 6: Утрата и переживание .....</b>	<b>40</b>
История утраты и переживаний (60 мин.) .....	40
Стадии переживания (30 минут) .....	43

Модуль 7: Оказание психосоциальной поддержки в сообществе .....	46
Как сообщество может пострадать от кризисного события (10 мин.) .....	46
Создание профиля сообщества (60 мин.) .....	47
Действия по психосоциальной поддержке в сообществе (60 мин.).....	49
Модуль 8: Защита, гендерное равенство и участие .....	51
Минимальные стандарты по защите, гендерным вопросам.....	51
и участию при чрезвычайных ситуациях (10 минут)	
Достоинство, доступ, безопасность и участие – упражнение по ДДБУ (30 мин.) .....	52
Ролевые игры по ДДБУ и ППП (30 мин.) .....	54
Модуль 9: Перенаправление .....	55
Введение в процесс создания профиля и перенаправления (60 мин.) .....	55
Модуль 10: Взаимопомощь и оказание помощи себе .....	59
Взаимопомощь (10 мин.) .....	60
Успокаивающие упражнения (15 мин.) .....	61
Упражнения на заземление (20 мин.).....	62
Механизмы по преодолению стресса и план по оказанию помощи себе (45 мин.).....	63
Дерево по оказанию помощи себе (30 мин.) .....	65
Модуль 11: Окончание курса .....	66
«Парковка»: ответы на вопросы: 5 минут .....	66
Следующие действия по окончании этого курса: 5 минут .....	66
Тест по окончании курса: 20 минут .....	67
Оценка курса: 10 минут .....	67
Раздача сертификатов и групповое фото: 20 минут .....	67
Приложение 1- Подготовка: шаблон согласия .....	68
Приложение 2 – Модуль1: предварительный тест .....	69
и тест по окончании курса обучения ОКПЙ по оказанию ПСП в сообществе.	
Приложение 3 – Модуль2: Психическое здоровье .....	73
и психосоциальная поддержка, вырезки.	
Приложение 4 – Модуль 5: примеры историй по оказанию ППП .....	76
Приложение 5 – Модуль 5: ролевые игры по оказанию ППП .....	77
Приложение 6 – Модуль 7: описание действий и план действий .....	82
Приложение 7 – Модуль 7: отправные точки обратной связи для преподавателя .....	85
Приложение 8 – Модуль 8: ролевые игры по распределению .....	86
продуктов питания для волонтеров, занимающихся вопросами защиты, гендерной принадлежности и участия.	

Приложение 9 – Модуль 10: система друзей .....	89
Приложение 10 – Модуль 10: оказание помощи себе и взаимопомощь .....	92
Приложение 11 – Модуль 11: оценка курса (участниками) .....	93

## Как пользоваться этим пособием

Данное учебное пособие составлено как руководство для проведения 4-дневного тренинга по оказанию психосоциальной поддержки в сообществе (ПСПС) для персонала и волонтеров Общества Красного Полумесяца Йемена. Его цель – дать базовое представление о ПСПС. Для работы в сфере ПСПС сотрудникам и волонтерам потребуется дополнительная практическая подготовка. Им нужно знать, например, как организовать досуг для детей или повысить осведомленность в вопросах психического здоровья и психосоциального благополучия. Ваша роль, как преподавателя, заключается в том, чтобы по окончании обучения участники:

- познакомились с психологическими и социальными реакциями, потребностями и мероприятиями с учетом соответствующих и надлежащих культурных контекстов и минимальных стандартов защиты, гендерного равенства и инклюзии.
- могли планировать различные психосоциальные мероприятия с учетом местных условий.

Участники могут иметь различный опыт работы (волонтеры, сотрудники или менеджеры из различных областей, например, здравоохранения, психосоциальной сферы или управления стихийными бедствиями). Поэтому преподаватели могут адаптировать тренинг в соответствии с образовательным и профессиональным уровнем участников. Они могут, например, изменить предложенное расписание («когда») и предложенные методы обучения для различных видов деятельности («как»). Однако важно, чтобы содержание («что») оставалось неизменным. Продолжительность тренинга может варьироваться в зависимости от потребностей и уровня понимания участников. Рекомендуется, чтобы максимальное количество участников на курсе не превышало 20 человек.

Данное пособие включает разные подходы к обучению, в том числе презентации, пленарные дискуссии, ролевые игры, индивидуальные и групповые занятия. Преподаватель может выбрать те подходы, которые ему больше нравятся. Однако рекомендуется регулярно их менять, чтобы удовлетворить потребности всех учащихся и сделать обучение активным и интересным. Также мы рекомендуем использовать более активные формы обучения, такие как ролевые игры, так как они лучше всего способствуют усвоению материала.

Чтобы сделать процесс обучения проще, в пособие включены наглядные напоминания.

Для каждого модуля имеется таблица: **КАК** – тип деятельности и методология обучения; **ВРЕМЯ** – сколько времени необходимо; **ЧТО** – материал, необходимый для каждого модуля; и, наконец, **ЦЕЛЬ** – задачи каждого учебного модуля.

### КАК?



тип деятельности и методология обучения (например, групповая работа, презентация, ролевая игра, обсуждение)

### ВРЕМЯ?



сколько времени необходимо – В МИНУТАХ

### ЧТО?



необходимый материал



### ЦЕЛЬ?

задача модуля

В этом пособии – одиннадцать модулей.

- **Модуль 1:** Начало занятий
- **Модуль 2:** Психическое здоровье и психосоциальная поддержка
- **Модуль 3:** Кризисные события
- **Модуль 4:** Стресс и его преодоление
- **Модуль 5:** Психологическая первая помощь
- **Модуль 6:** Утрата и переживание
- **Модуль 7:** Оказание психосоциальной поддержки в сообществе
- **Модуль 8:** Защита, гендерное равенство и участие
- **Модуль 9:** Перенаправление
- **Модуль 10:** Взаимопомощь и оказание помощи себе
- **Модуль 11:** Окончание курса

Продолжительность тренинга может варьироваться в зависимости от потребностей участников и запросов на обучение. Предпочтительно, чтобы количество участников на одном тренинге не превышало 20 человек. Преподаватель, проводящий базовый тренинг, должен пройти обучение преподавателей (ToT) по программе ПСПС.

Длительность предлагаемого курса составляет 4 дня, и в качестве примера можно привести расписание:

День 1	Модуль
9.00-11.30	1. Начало занятий
11.30-11.45	Перерыв
11.45-13.15	2: Психическое здоровье и психосоциальная поддержка
13.15-13.45	Обед
13.45-15.00	3. Кризисные события и Структура Движения по ПЗПС
15.00-15.30	Окончание дня

День 2	Модуль
9.00-9.15	Итоги дня 1
9.15-10.45	4: Стресс и его преодоление
10.45-11.00	Перерыв
11.00-13.00	5: Психологическая первая помощь
13.00-13.30	Обед
13.30-15.00	6 Утрата и переживание
15.00-15.30	Окончание дня

День 3	Модуль
9.00-9.15	Итоги дня 2
9.15-10.45	7: Оказание психосоциальной поддержки в сообществе
10.45-11.00	Перерыв
11.00-12.15	7: Оказание психосоциальной поддержки в сообществе, продолжение.
12.15-12.45	Обед
12.45-14.00	8: Защита, гендерное равенство и участие
14.00-15.00	9. Перенаправление
15.00-15.30	Окончание дня



День 4	Модуль
9.00-9.15	Итоги дня 3
9.15-10.15	9: Перенаправление
10.15-10.30	Перерыв
10.30-12.00	10: Взаимопомощь и оказание помощи себе
12.00-12.30	Обед
12.30-13.00	10: Взаимопомощь и оказание помощи себе, продолжение
13.00-14.00	11: Окончание курса

## Как подготовиться к обучению

Чтобы тренинг прошел успешно, важно хорошо подготовиться. Ниже приведен перечень того, что необходимо учесть при подготовке.

### Место проведения

- Обеспечьте доступ к месту проведения занятий, включая туалетные комнаты;
- В учебном помещении должна быть подходящая температура и освещение с возможностью затемнения комнаты при использовании проектора или экрана.

### Обустройство помещения

- Продумайте, как обустроить помещение, чтобы стимулировать активность учащихся и обеспечить их комфорт;
- Убедитесь, что в помещении достаточно пространства для проведения нескольких ролевых игр одновременно (например, с небольшими группами участников), или есть дополнительные комнаты;
- Расположите часы так, чтобы они были видны всем.

### Материалы, входящие в набор инструментов для преподавателей

ОКПЙ предоставляет набор инструментов для проведения тренинга. В коробке – важные предметы, необходимые для проведения занятий. Их не следует показывать участникам до самого конца тренинга. Поэтому преподавателям необходимо закрывать ящик после того, как они достанут предметы, которые необходимы для конкретного модуля, и убирать его в безопасное место во время и после окончания занятий. В ящике находятся следующие предметы:

- 1 упаковка ручек
- 4 упаковки цветных карандашей
- 5 точилок для карандашей
- Доска или подставка для перекидных листов
- Маркеры (разных цветов) и перекидные листы
- Строительные кубики/блоки, тесто для игры, игрушки
- Таблички с именами
- Стикеры

- Бумажная лента, большой рулон
- 1 пачка бумаги формата А4
- Клубок веревки
- Теннисный мяч
- Кукла
- Два пакета сладостей
- 4 кепки ОКПЙ и 4 жилетки
- 1 аптечка первой помощи
- Печатные копии учебного пособия для преподавателей
- Распечатанные и заламинированные фотографии, иллюстрации, рабочие листы, необходимые для каждого модуля.
- Пакеты с сюрпризами
- 4 экземпляра документа «Минимальные стандарты МФОККиКП по защите, гендерному равенству и участию в чрезвычайных ситуациях».
- Предварительные и итоговые тесты
- Бланки для оценки
- Список участников
- Формы согласия

## Основные аспекты тренинга

- В программе есть 30 минут, отведенных на «завершение дня». В это время преподаватель может ответить на оставшиеся вопросы, проверить, знает ли каждая группа свои задания на следующий день и получить обратную связь по итогам дня. Это можно сделать простым способом: попросить каждого участника высказать свое отношение к занятию или кратко описать, что они усвоили в течение дня. Можно заканчивать каждый день песней, которую выбрала группа, или использовать другой ритуал, который важен для группы. Используйте одну и ту же песню или ритуал в течение всего тренинга.
- В начале тренинга преподаватель должен получить согласие участников на фото и видеосъемку или размещение информации в социальных сетях. Необходимо документально зафиксировать дату и место выражения согласия участником. Если согласие было дано устно, то должен быть свидетель. Преподаватель должен записать имя и контактную информацию свидетеля. В форме согласия также должна быть указана цель использования данной информации, для кого она предназначена и в течение какого времени.
- Рекомендуется, чтобы тренингом руководили как минимум два преподавателя. Человек, который в данный момент не ведет тренинг, должен внимательно следить за участниками, которым может понадобиться помощь.
- Не читайте лекцию более 20 минут. По истечении 20 минут предложите ролевую игру, упражнение или обсуждение.
- Продолжительность каждого упражнения зависит от группы (ее размера, насколько разговорчивы ученики, как быстро они усваивают материал и идеи).
- Старайтесь не использовать сложные психологические термины: участники могут вас не понять.

- Используйте упражнения «ледокол» и «энерджайзер» при необходимости.
- Если возможно, пригласите старшего менеджера на открытие тренинга.
- Приготовьте закуски, воду, чай, кофе или еду, если это предусмотрено. Подумайте, нужен ли вам для этого помощник.

## Проведение ролевых игр

Существуют два типа ролевых игр. Постарайтесь использовать их в процессе обучения.

1. **Демонстрационные ролевые игры** (преподаватели выступают в роли участников, чтобы продемонстрировать, как проводить ролевую игру);
2. **Активные ролевые игры** (для участников)

Для активной ролевой игры включены **примеры из практики**. Адаптируйте эти примеры к вашей культуре и социальному контексту. Например, если вы проводите обучение по оказанию первой помощи, можно подготовить историю о человеке, попавшему в беду, которому оказывают первую помощь.

**Демонстрационные ролевые игры:** полезно провести ролевую игру дважды, используя один и тот же пример, чтобы показать разницу между плохим и хорошим владением коммуникативных навыков.

**Активные ролевые игры:** призывайте участников относиться к ролевым играм серьезно, так как это поможет другим участникам лучше усвоить материал, когда они, например, играют роль человека, оказывающего психологическую первую помощь.

### Рекомендации по проведению ролевых игр:

1. Запрещается снимать видео или фотографировать, если участники не дали устного или письменного на это согласия. Форма согласия – в наборе инструментов и в Приложении 1.
2. Назначьте одного человека, который будет фотографировать или снимать видео, чтобы остальные не отвлекались от ролевой игры.
3. Во время ролевой игры участники не должны использовать свои настоящие имена.
4. Всегда спрашивайте у людей, участвующих в ролевых играх, нравится ли им пример, история и роль, которую они получили. Никто не обязан участвовать в ролевой игре, которая вызывает чувство дискомфорта.
5. Скажите участникам, если они почувствуют себя неловко во время ролевой игры, то должны поднять руки и скрестить их (знак прекращения ролевой игры)
6. Завершите ролевую игру, как только почувствуете, что накопилось достаточно вопросов.
7. Участникам, не участвующим в ролевой игре, можно дать задание наблюдать за ее ходом и вместе с преподавателями давать обратную связь после ее завершения. Если речь идет о психологической первой помощи, например, наблюдатели могут сосредоточиться на аспектах «Видеть, слушать, налаживать контакты».
8. После каждой ролевой игры преподаватель должен собрать участников в круг (стоя или сидя) и «вернуть их к реальной жизни». Возвращение к реальной жизни – это способ освободить людей от ролей, которые они играли. Попросите каждого участника (по очереди) сказать: «Меня зовут не (имя, использованное в ролевой игре), мое настоящее имя – (настоящее имя участника)». Затем попросите его коснуться руками своих плеч и повернуться вокруг себя.

9. Преподаватель начинает сессию обратной связи, напоминая всем, как правильно осуществлять обратную связь (см. ниже). Необходимо подчеркнуть, что это место для обучения и мы здесь не для того, чтобы критиковать, осуждать или оценивать людей. Участники не должны реагировать на обратную связь как что-то обидное. Затем преподаватель просит участников, которые выступали в роли волонтеров Красного Полумесяца, описать, что они чувствовали во время ролевой игры. После этого преподаватель спрашивает участников, игравших роль «благополучателей», о том, что чувствовали они. После этого наблюдатели дают свои отзывы. И наконец свои отзывы дают преподаватели.

## Обратная связь и обучение

Преподаватели и участники при предоставлении обратной связи всегда должны придерживаться этих трех рекомендаций в таком порядке:

- Поделиться тем, что прошло хорошо;
- Дать идеи на будущее, что можно сделать по-другому или улучшить;
- Всегда заканчивать на позитивной ноте.

## Как стать хорошим преподавателем?

Хороший преподаватель должен:

- тщательно готовиться к каждому занятию;
- доверять участникам и верить в их возможности и способности;
- слушать, чтобы понять, не оценивать, не осуждать и не оспаривать сказанное;
- использовать навыки активного слушания;
- включать членов группы в обсуждения (подход участия);
- управлять групповыми процессами;
- хорошо и позитивно общаться с участниками;
- относиться с деликатностью к невысказанным чувствам;
- защищать точку зрения меньшинства;
- поддерживать беседу;
- использовать вопросы для более глубокого изучения проблемы;
- ограничивать собственное участие в пользу других;
- использовать соответствующий язык, позу, жесты и выражение лица;
- быть гибким и отзывчивым; при необходимости адаптировать упражнения;
- оказывать эмоциональную поддержку группе, чтобы успокоить участников, особенно когда речь идет о деликатных вопросах, например, когда тренинг посвящен психосоциальной поддержке;
- выполнять меньше функций преподавателя (читать лекции) и больше функций ведущего процесса обучения.

Хороший преподаватель знает географический и культурный контекст:

- Обучение всегда должно быть адаптировано к конкретным географическим и культурным контекстам;
- Преподаватель должен знать о психосоциальных потребностях и программах в регионе, в котором проводится тренинг;
- Важно соотносить темы обучения с реальными жизненными и рабочими ситуациями участников при проведении тренинга в области психосоциальной поддержки. Это переводит процесс обучения в практическую плоскость: к применению знаний и интеграции навыков.
- Преподаватели должны использовать свой собственный профессиональный опыт, опыт коллег и местных сетей, чтобы сделать обучение еще более конкретным.

## Модуль 1: Начало занятий: Приветствие



Игра  
Работа в группе  
Пленарные дискуссии



80 минут



Перекидные листы,  
подставка для перекидных  
листов, маркеры,  
теннисный мяч,  
строительные кубики/блоки,  
разноцветные стикеры,  
бланки для предварительных  
тестов и тестов по окончании  
занятий, формы согласия,  
таблички с именами.



Поприветствовать участников и ознакомить их с тем, как создавать безопасное пространство; понять их ожидания от тренинга, разбить слушателей на учебные группы.

Понять общие задачи тренинга, его содержание и расписание.

### Приветствие

#### Заметки для преподавателя

Прежде чем начать игру «Ледокол», пригласите, если возможно, на открытие курса старшего менеджера ОКПЙ выступить с речью.

**Цель упражнения:** поприветствовать участников и представить их друг другу.

#### Инструкции:

1. В начале тренинга преподаватель тепло приветствует участников и рассказывает об игре «Ледокол».

### Игра «Ледокол» (20 минут)

#### Инструкции:

Возьмите в руку мяч и попросите участников встать в круг. Объясните, что это вводная игра. Вы будете бросать мяч участнику, а он должен отвечать на вопросы:

- Как вас зовут?
- Откуда вы?
- Чем вы занимаетесь в ОКПЙ?
- Проходили подготовку по программе ПСПС ранее?
- Несколько слов о себе.

Преподаватель в качестве примера может начать с себя.

## Ожидания (10 минут)

### Инструкции:

1. Преподаватель должен спросить участников, каковы их ожидания от этого тренинга. Пусть каждый участник напишет одно ожидание на стикере, а затем наклеит его на подготовленный преподавателем лист с заголовком «Ожидания». Участники должны формулировать конкретно, т.е. избегать таких заявлений, как: «Я здесь, чтобы учиться».
2. Попросите участников наклеить свои ожидания рядом с ожиданиями других участников, которые схожи с их ожиданиями.
3. Преподаватель должен разъяснить, о чем будет идти речь на тренинге.

## Создание безопасного пространства (15 минут)

### Заметки для преподавателя:

Здесь в качестве примера представлены четыре группы: предполагается, что участников 20. Если участников меньше, группы должны быть скорректированы соответствующим образом.

### Инструкции:

1. Преподаватель говорит: мы проводим психосоциальный тренинг и хотим создать безопасную, инклюзивную среду с правом голоса для каждого.
2. На пленарной сессии попросите участников обсудить и согласовать основные правила, которые обеспечат безопасность, инклюзивность и возможность участвовать всем в данном учебном курсе. Сформулируйте правила в позитивном ключе, например, вместо «Не перебивайте» можно сказать: «Слушайте друг друга».
3. Запишите правила поведения, предложенные каждой группой (избегайте дублирования), а затем спросите всех участников, согласны ли они с ними.
4. Запишите дополнительные правила, которые, по вашему мнению, должны быть включены, и спросите группу, согласны ли они с ними. Например, нельзя выкладывать фото и видео в социальные сети без согласия человека, который там изображен. Важным правилом также является конфиденциальность.
5. Сообщите участникам, если в какой-то момент они почувствуют себя неловко во время обсуждения потенциально деликатных тем или ролевых игр, они могут покинуть комнату или подать сигнал (его нужно согласовать с другими участниками), что хотят выйти или остаться в комнате, но воздержаться от участия.
6. Предупредите участников, что сертификат о прохождении обучения получают только те, кто будет присутствовать на занятии каждый полный день.
7. Пусть участники подпишут согласие на фото или видеосъемку.

## Предварительный тест (20 минут)

### Заметки для преподавателя:

Бланки для предварительного теста и теста по окончании курса можно найти в Приложении 2.

### Инструкции:

1. Объясните участникам, что вы раздаете им бланк для предварительного тестирования. Это делается для того, чтобы в конце семинара преподаватель мог сравнить эти результаты с результатами тестирования после окончания обучения и понять, насколько успешным был тренинг. Участникам не обязательно писать свои имена. Можно написать цифровой код, но они должны запомнить его: он понадобится для заполнения теста по окончании обучения.
2. Раздайте участникам бланки для предварительного тестирования. Объясните учащимся, что у них на заполнение – 20 минут.

## Задачи курса и обзор программы (10 минут)

### Инструкции:

Объясните, что цели тренинга записаны на доске.

1. Кратко пройдитесь по программе тренинга, описывая каждый день. Для экономии бумаги пишите программу занятий на перекидных листах (накануне) и, по завершении, повесьте их на стену, вместо того чтобы делать копии.
2. Повесьте на стену лист бумаги с надписью «Парковка»: объясните участникам, что вопросы, которые могут у них возникнуть и которые выходят за рамки данного тренинга или обсуждаемых тем, можно оставить на «парковке», а преподаватель будет отвечать на них в конце каждого дня или в конце тренинга.

## Разбивка по группам (15 минут)

### Инструкции:

1. Объясните участникам, что их разделят на четыре группы и им нужно договориться о названиях для своих групп. (5 минут)
2. Объясните, что у каждой группы будут ежедневные задания, такие как:
  - Готовить обзор предыдущего дня к следующему утру;
  - Убирать учебный класс в конце каждого дня;
  - Следить за временем и поддерживать круг. Участники должны приходить вовремя в класс и возвращаться в круг после перерывов и групповой работы. Группа также следит за тем, чтобы поддерживать круг весь день и следить за линией стульев.



- Отвечать за разминку во время тренинга. Разминка должна быть очень короткой и активной. Максимум 5 минут.
3. Объясните, чем будет заниматься каждая группа во время тренинга. Это нужно подготовить заранее до начала 1 дня занятий. Например, в день 1:
- Группа 1 должна подготовить обзор предыдущего дня для Дня 2;
  - Группа 2 должна убрать класс в конце учебного дня;
  - Группа 3 будет следить за временем и поддерживать круг;
  - Группа 4 отвечает за разминку в День 1.

В последний день итоги предыдущего дня перед завершением тренинга подводит преподаватель. Ему следует подготовить это заранее на бумаге и повесить ее на стену, чтобы каждая группа могла обращаться к этой информации на протяжении всего занятия.

## День 1

### Группа 1

*должна подготовить обзор предыдущего дня для Дня 2;*

### Группа 2

*должна убрать класс в конце учебного дня;*

### Группа 3

*будет следить за временем и поддерживать круг;*

### Группа 4

*отвечает за разминку в День 1.*

## День 2

### Группа 1

*должна убрать класс в конце учебного дня;*

### Группа 2

*должна подготовить обзор предыдущего дня для Дня 3;*

### Группа 3

*отвечает за разминку в День 2;*

### Группа 4

*будет следить за временем и поддерживать круг.*

## Модуль 2: Психическое здоровье и психосоциальная поддержка



Групповая работа с использованием изображений;  
Индивидуальная работа;  
Пленарное обсуждение;  
Мозговой штурм.



50 минут



Перекидные листы, подставка для перекидных листов, маркеры, теннисный мяч, строительные кубики/блоки, разноцветные стикеры, бланки для предварительных тестов и тестов по окончании занятий, формы согласия, таблички с именами.



Цель модуля – познакомить участников с концепциями психического здоровья и психосоциальной поддержки (ПЗПСП).

### Как вы сегодня себя чувствуете? (15 минут)

#### Заметки для преподавателя:

Участники не обязаны отвечать на вопросы.

**Цель упражнения:** познакомить участников с термином «психосоциальный».



**Инструкции:**

1. Преподаватель готовит лист бумаги с изображением лиц, выражающих различные эмоции. Они расположены слева. Он объясняет, что эти изображения обозначают различные чувства, например, грусть или радость.
2. Преподаватель спрашивает участников: «Как вы сегодня себя чувствуете»? Если, например, участник говорит, что ему грустно, преподаватель ставит отметку рядом с грустным лицом. Затем преподаватель спрашивает: «Почему вам грустно?» Ответ участника можно интерпретировать на психологическом или социальном уровне.
3. Преподаватель рисует две колонки на листе бумаги. Одна – психологическая, другая – социальная (но это преподаватель не пишет). В зависимости от ответов, он записывает ответы в ту колонку, к которой они относятся.
  - Психологические ответы могут быть такими: «Мне грустно, потому что я провалил экзамен» или «Я устал, потому что не выспался».
  - Социальные ответы могут быть такими: «Мне грустно, потому что я поссорился с коллегой» или «Я переживаю, потому что моя дочь не здорова».
4. Получив несколько ответов, преподаватель спрашивает: «Как вы думаете, почему я поделил ваши ответы на эти две колонки?» Затем преподаватель пишет над первой колонкой «психологическая», а над второй – «социальная». Он объясняет, что ответы в психологической колонке относятся к внутреннему миру и являются личными, а ответы из социальной части связаны с друзьями, семьей, коллегами и т.д. и, следовательно, относятся к внешнему миру.
5. Преподаватель говорит: «Сейчас мы вместе изучим термин психосоциальный».

## Психосоциальная поддержка (15 минут)

**Заметки для преподавателя:**

Для подготовки к этому упражнению напишите слово «психологический» в верхней средней части листа, а слово «социальный» – в верхней правой части. Фигурки для этой иллюстрации – в наборе инструментов и в Приложении 3. Важно, чтобы вы шаг за шагом следовали приведенным ниже инструкциям.

**Цель упражнения:** познакомить участников с термином «психосоциальный».

**Инструкции:**

1. Преподаватель наклеивает вырезанную фигурку Лейлы в центр листа под словом «психологический», обводит ее (см. рисунок ниже) и говорит следующее:

*Вот Лейла. У нее над головой написано слово психологический. Преподаватель объясняет, что слово «психо» означает психологический в термине психосоциальный.*

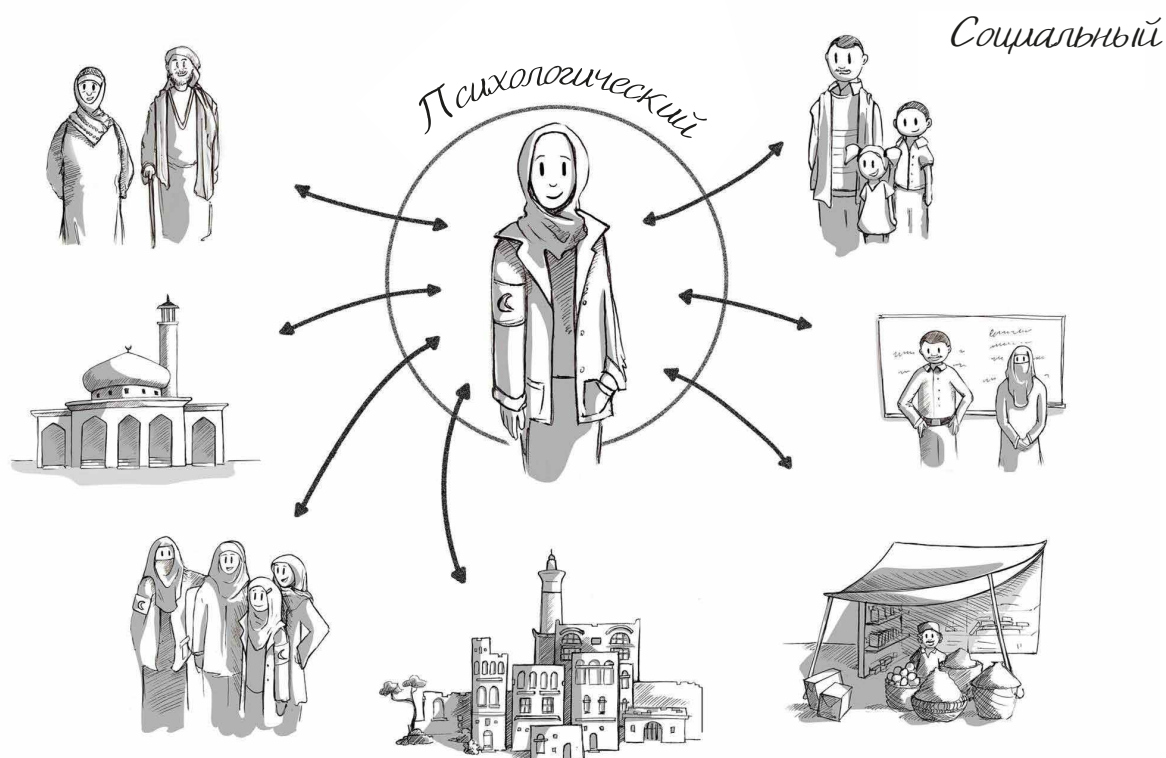
*Лейле 34 года. Она врач. Работает в клинике ОКПЙ. Как у всех людей, у нее – собственные внутренние, эмоциональные и мыслительные процессы, чувства и реакции. Мы называем это психологическим измерением.*

В то же время Лейла живет в социальном измерении: она общается с людьми, например, со своим мужем Селимом и двумя детьми. Теперь преподаватель наклеивает фигурки Селима и двух детей справа под словом «социальный». *Социальное измерение включает отношения, семью, друзей, коллег, общественные сети, социальные ценности и культурные обычаи. Например, Лейла дружит с кем-то из своих коллег в клинике и с учителями из школы; она навещает друзей и родственников, участвует в религиозных и культурных мероприятиях в своей деревне. Преподаватель продолжает наклеивать фигурки, связанные с социальными аспектами, и объяснять, что такое социальное измерение. Он соединяет стрелками Лейлу с социальными элементами, объединяя психологические и социальные аспекты.*

2. Преподаватель спрашивает участников: как вы думаете, почему Лейлу и ее семью, друзей и сообщество связывают стрелки?
3. Преподаватель объясняет: отец Лейлы не здоров, поэтому она часто водит его в местную поликлинику (он показывает на ее отца и поликлинику). Преподаватель спрашивает: если отец Лейлы не здоров, отразится ли это на ее чувствах и мыслях? (Ответ – да.)
4. Преподаватель объясняет: оказывая помощь, мы не можем сосредоточиться только на Лейле (психологическое измерение). На ее чувства и мысли влияют ее семья, друзья и сообщество (социальное измерение), и наоборот. Когда мы кому-то помогаем, независимо от того оказываем ли мы медицинские услуги, услуги ВСГ или психосоциальную поддержку, нужно всегда учитывать оба измерения, т.е. думать о человеке, его семье и сообществе.
5. Преподаватель просит одного из участников зачитать определение термина психосоциальный, данное МФОККиКП. (Оно уже записано на доске накануне): *«Термин психосоциальный относится к динамическим отношениям между психологическим и социальным измерениями человека, где одно влияет на другое. Психологическое измерение включает внутренние, эмоциональные и мыслительные процессы, чувства и реакции. Социальное измерение подразумевает отношения, семью, общественные сети, социальные ценности и культурные обычаи».*
6. Преподаватель заканчивает это упражнение, подчеркивая следующее:

Важно помнить, то, что происходит в одной из этих областей, влияет на другие. Наше внутреннее ощущение влияет на наше отношение к окружающим.

*Аналогично, наши традиции, обычаи и сообщество влияют на наше самоощущение. Материальные, биологические и психосоциальные аспекты хорошего самочувствия неразрывно связаны между собой. Оказывая гуманитарную помощь и разрабатывая программы, мы не можем и не должны разделять их.*



## Психическое здоровье и психосоциальная поддержка (20 минут)

**Цель упражнения:** понять, что такое Психическое здоровье и психосоциальная поддержка.

### Заметки для преподавателя:

Конверты для этого упражнения – в коробке с инструментами.

### Инструкции:

1. Преподаватель начинает занятие со слов: «Некоторые из вас, возможно, знают, наша сфера деятельности называется ПЗПСП, что означает психическое здоровье и психосоциальная поддержка. ПЗПСП относится к разделу Здравоохранение в ОКПЙ. ПЗПСП часто представлена в виде рабочей или координационной группы в рамках здравоохранения или защиты в чрезвычайных ситуациях».
2. Преподаватель говорит: «Мы узнали, что означает психосоциальный, и теперь переходим к ПЗПСП». В ходе пленарного обсуждения преподаватель спрашивает: «Как вы думаете, что означает термин психическое здоровье? Что, по-вашему, означает термин психосоциальная поддержка?». Преподаватель записывает предложенные варианты участников на доске (или просит кого-то это сделать).
3. Преподаватель объясняет задание: «Каждой группе будут выданы листы бумаги в двух конвертах. В одном – разные предложения, которые определяют понятие психического здоровья, в другом – психосоциальной поддержки (для каждой группы содержание одинаковое). Группы должны собрать фрагменты, чтобы получить определения психического здоровья и психосоциальной поддержки. На выполнение этого задания группам дается 10 минут».

4. Участники должны найти следующие определения, первое – из МФОККиКП, второе – из ВОЗ:
- ПСИХОСОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА – это действия, направленные на удовлетворение психологических и социальных потребностей отдельных лиц, семей и сообществ.
  - ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ – это не просто отсутствие психических расстройств. Оно определяется как состояние, при котором каждый человек реализует свой потенциал, может справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать и вносить свой вклад в жизнь сообщества.
5. В завершение занятия преподаватель спрашивает участников: «Что будет, если пострадавшие люди не получат услуг по охране психического здоровья или психосоциальной поддержке? Преподаватель приводит примеры, например:
- Больше количество людей пострадает и будет испытывать трудности с восстановлением;
  - Большему числу людей потребуются специализированные услуги (например, психиатра или психолога);
  - – Социальные сети и системы поддержки ослабнут;
  - Возрастут потребности в защите, например, в сообществах будет больше насилия.
6. Преподаватель говорит: *оказывая ПЗПСП, мы поддерживаем людей, помогаем им восстановиться после кризисного события и не даем стрессу перерасти в более тяжелые состояния. Сейчас мы поговорим о кризисных событиях и о том, как ОКПЙ может предоставлять ПСП пострадавшим людям, семьям и сообществам.*

## Модуль 3: Кризисные события и Структура Движения по ПЗПС



Групповая работа с использованием изображений;  
Индивидуальная работа;  
Пленарное обсуждение;  
Мозговой штурм.



120 минут



Перекидные листы, подставка для перекидных листов, маркеры, теннисный мяч, строительные кубики/блоки, разноцветные стикеры, бланки для предварительных тестов и тестов по окончании занятий, формы согласия, таблички с именами.



Цель данного модуля – рассказать участникам о:  
– Кризисных событиях и их влиянии на психическое здоровье и психосоциальное благополучие;  
– Рамочной программе Движения по ПЗПС.

### Кризисные события (25 минут)

#### Заметки для преподавателя:

Для этого упражнения вам понадобятся распечатанные фотографии из коробки с инструментами. Повесьте фотографии на стену или доску.

**Цель упражнения:** Дать определение кризисным событиям.

#### Инструкции:

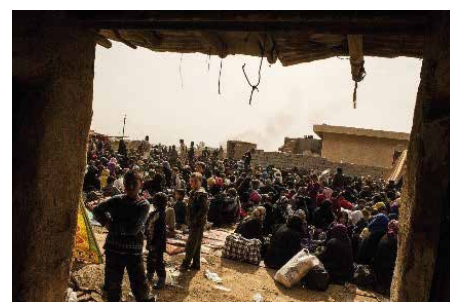
1. Преподаватель показывает участникам разные фотографии и просит их описать, что они на них видят, и как можно охарактеризовать эти события.



**Конфликт** (фото Норвежского Красного Креста)



**Эпидемия** (фото МФОККиКП)



**Перемещение населения** (фото: МККК)



**Стихийные бедствия** (фото: МККК)



**Голод** (фото: МККК)

2. Преподаватель записывает ответы на доске, объясняет, что картинки относятся к кризисному событию и приводит другие примеры подобных событий.
3. Преподаватель показывает доску с написанным на ней определением кризисного события и зачитывает его (или просит прочитать участника):  
*Кризисное событие – это крупное событие, выходящее за рамки обычной повседневной жизни. Оно происходит внезапно, обладает большой силой и нарушает повседневный распорядок. Оно, как правило, является неожиданным и угрожает тем, кто в нем задействован; оказывает сильное эмоциональное воздействие на людей и может нарушить действие обычных механизмов преодоления стресса у людей и в сообществах. Национальные Общества КК/КП ежедневно сталкиваются с кризисными событиями по всему миру. К таким событиям относятся смерть, несчастные случаи, катастрофы, конфликты, серьезные заболевания и насилие.*
4. Преподаватель спрашивает участников (пленарное обсуждение), как кризисное событие, такое как землетрясение или наводнение, воздействует на людей, семьи и сообщества.  
**Цель** – выделить факторы, такие как потеря имущества, потеря близких, перемещение, отсутствие доступа к основным услугам, отсутствие безопасности из-за мародерства или необходимости жить в переполненном убежище и т.д.
5. Затем преподаватель спрашивает: каково психосоциальное воздействие кризисного события на людей, семьи и сообщества?

**Ответы могут быть следующими:**

- Люди чувствуют печаль, шок, тревогу или страх.
  - Люди скорбят о потере близких.
  - Люди проявляют различные признаки и симптомы<sup>1</sup> стресса, такие как вспышки гнева, плач, чувство растерянности и безнадежности.
  - Люди расстроены и злятся, потому что у них нет информации о предоставляемой помощи.
  - Люди не чувствуют себя в безопасности и не уверены в завтрашнем дне.
  - Социальные сети и системы поддержки сообщества нарушаются, например, когда люди перемещены.
6. **Преподаватель добавляет следующие пункты:**
    - Существуют разные факторы защиты и риска, которые определяют степень воздействия кризисного события на людей, семьи и сообщества. Факторы защиты – это факторы, которые защищают людей, снижая степень воздействия кризисного события или бедствия. Факторы риска подвергают людей опасности, усиливая воздействие трудностей и невзгод. Важно выявлять эти факторы при возникновении кризисных событий. Примером фактора защиты являются сильная социальная сеть и доступные ресурсы сообщества. Пример фактора риска – плохое психическое или физическое здоровье перед кризисом или принадлежность к группе меньшинств.
    - Большинство людей проявляют жизнестойкость и восстанавливаются после кризисных событий при условии, что у них есть доступ к основным услугам и ресурсам в семье и сообществе, а также им оказывается своевременная и необходимая психиатрическая помощь и психосоциальная поддержка. Если люди не получают нужной помощи, у них могут развиваться психические расстройства. Поэтому важна ранняя и надлежащая психосоциальная поддержка, предоставляемая обученными волонтерами ОКП и членами сообщества. Она позволяет предотвратить серьезные психические заболевания.

1 Знаки – это то, что вы можете видеть. Симптомы – это то, что испытывают люди.



7. В конце занятия преподаватель говорит, что Международное Движение Красного Креста и Красного Полумесяца стремится улучшить жизнь наиболее уязвимых людей до, во время и после кризисных событий, предоставляя базовые услуги, такие как медицинские услуги, жилье, пища, а также удовлетворяя психологические и социальные потребности людей во время кризисных событий или после них. Теперь рассмотрим, как Движение реагирует на психические и психосоциальные потребности людей, семей и сообществ, пострадавших от кризиса.

## Структура Движения по ПЗПСП (45 минут)

### Заметки для преподавателя:

Эта пирамида известна как Структура Международного Движения Красного Креста Красного Полумесяца по ПЗПСП. Подготовьте изображение пирамиды перед началом этого упражнения.

Раздайте каждой группе распечатку с изображением пирамиды из набора инструментов.

### Инструкции:

1. Эта структура демонстрирует различные уровни помощи, в которой нуждаются люди в кризисных ситуациях.



2. Преподаватель просит участников разбиться на группы и выдает каждой группе конверт с полосками бумаги (из набора инструментов), на которых написаны названия различных служб ПЗПСП, и лист бумаги с рисунком пирамиды.
3. Каждая группа должна разместить полоски бумаги с названиями разных служб ПЗПСП на тех уровнях, на которых, по их мнению, они должны находиться. На выполнение данного упражнения – 5 минут.
4. Перечень услуг включает оказание психологической первой помощи (ППП), помощь себе, поддержку коллег, создание зон комфорта для детей, домашние визиты, психиатрическую помощь, обеспечение психотропными препаратами, информирование о стрессе, проведение психологических консультаций, структурированных занятий в небольших группах для взрослых или детей, социальных и развлекательных мероприятий для сообществ, восстановление семейных связей.
5. Преподаватель корректирует упражнение, поясняя, что происходит на каждом уровне и называет услуги, которые ему соответствуют. Группа с наибольшим количеством правильных ответов получает приз, например, пакет конфет.
  - Базовая психосоциальная поддержка – **первый уровень пирамиды** – способствует позитивному психическому здоровью и психосоциальному благополучию, жизнестойкости, социальному взаимодействию и социальной сплоченности в сообществах. Мероприятия часто интегрированы в сектора здравоохранения, защиты и образования. Они должны быть, по возможности, доступны на 100% для пострадавшего населения. Примеры услуг: информирование, развлекательные мероприятия и оказание психологической первой помощи (ППП). Базовую психосоциальную поддержку могут оказывать обученные сотрудники и волонтеры Красного Креста и Красного Полумесяца, а также обученные члены сообщества.
  - Целенаправленная психосоциальная поддержка – второй уровень пирамиды – включает укрепление позитивного психического здоровья и психосоциального благополучия, а также профилактические мероприятия с особым вниманием к группам, семьям и отдельным людям, подверженным риску. Примеры таких действий: поддержка групп детей или опекунов, помощь коллегам – сотрудникам и волонтерам (Равный – равному). Целенаправленную психосоциальную поддержку могут оказывать обученные сотрудники и волонтеры Красного Креста и Красного Полумесяца, а также обученные члены сообщества.
  - Психологическая поддержка – третий уровень пирамиды – охватывает профилактические и лечебные мероприятия для отдельных лиц и семей, у которых наблюдаются более сложные психологические расстройства, а также для людей, подверженных риску развития психических заболеваний. Примеры мероприятий включают базовую психологическую помощь, такую как консультирование или психотерапия, что обычно предоставляется в медицинских учреждениях с последующим наблюдением, или в местных заведениях, где это приемлемо.
  - Специализированная психиатрическая помощь – верхний уровень пирамиды – относится к специализированному клиническому уходу за лицами с хроническими психическими заболеваниями и их лечению, а также к уходу за людьми, страдающими от сильного стресса на протяжении длительного времени, с которым им трудно справиться самостоятельно. Примеры: центры для лечения лиц, переживших пытки, и альтернативные подходы к лечению наркозависимости. Услуги предоставляются в государственных системах здравоохранения и социального обеспечения, а также в местах лишения свободы.
6. Преподаватель делится следующими важными идеями:
  - Круг – это безопасная защитная среда, которая является основой для всех программ ПЗПСП. Это гарантирует удовлетворение основных потребностей, соблюдение прав человека и свободу от злоупотреблений, дискриминации и стигматизации.

Обеспечение минимальных стандартов по защите, гендерным вопросам и участию создает безопасную и защищенную среду. Подробнее об этом вы узнаете в Модуле 8.

- Пирамида шире у основания, потому что, как уже упоминалось ранее, большинство людей демонстрируют жизнестойкость и способны справиться со своим стрессом и восстановиться. Для этого они должны задействовать свои личные стратегии преодоления стресса и иметь доступ к базовым услугам и внешним ресурсам: поддержке со стороны семьи, друзей и сообщества. Если предоставить им вовремя необходимую психосоциальную поддержку (уровень 1 и 2), это позволит предотвратить развитие тяжелых форм психических заболеваний.
  - Пирамида шире у основания, потому что, как уже упоминалось ранее, большинство людей демонстрируют жизнестойкость и способны справиться со своим стрессом и восстановиться. Для этого они должны задействовать свои личные стратегии преодоления стресса и иметь доступ к базовым услугам и внешним ресурсам: поддержке со стороны семьи, друзей и сообщества. Если предоставить им вовремя необходимую психосоциальную поддержку (уровень 1 и 2), это позволит предотвратить развитие тяжелых форм психических заболеваний.
  - Являясь членами ОКПЙ, мы должны быть уверены, что можем перенаправлять людей на все уровни. Это сложно, но мы должны сделать все возможное, чтобы обеспечить людям доступ к услугам, в которых они нуждаются. Некоторым людям нужна поддержка на всех уровнях, а некоторым – только на одном или двух. Вы узнаете больше о перенаправлении в Модуле 9.
  - Персонал и волонтеры должны уметь оказывать психическую и психосоциальную поддержку. Чем выше уровень услуг, тем больше требуется тренингов, обучения и контроля. После базового обучения по программе ПСПС персонал и волонтеры могут научиться развлекать детей, проводить занятия по информированию и помогать людям с психическими расстройствами в рамках первичных медицинских учреждений.
7. В конце занятия преподаватель говорит, что теперь мы знаем, что у людей во время кризисных событий также есть психические и психосоциальные потребности. В следующем модуле мы узнаем о стрессе и о том, как люди с ним справляются.

## Модуль 4: Стресс и его преодоление



Пленарная дискуссия  
Работа в группе  
Рисование



70 минут



Перекидные листы,  
подставка для перекидных  
листов, маркеры,  
теннисный мяч,  
строительные кубики/блоки,  
разноцветные стикеры,  
бланки для предварительных  
тестов и тестов по окончании  
занятий, формы согласия,  
таблички с именами.



**Цель модуля - объяснить участникам:**

Что такое стресс, его признаки и симптомы.  
Как справляться со стрессом.

### История Сабера (45 минут)

#### Заметки для преподавателя:

Если у кого-то из участников те же имена, что и у персонажей в этой истории или руководстве в целом, пожалуйста, измените их.

В этом упражнении мы используем термины «признаки» и «симптомы». *Признаки* - то, что видит медицинский работник, а *симптомы* - то, что описывает пациент.

**Цель упражнения:** Научиться выявлять признаки и симптомы.

#### Инструкции:

1. Преподаватель просит участников разойтись по группам и раздает каждой группе бумагу и маркеры/мелки. Преподаватель просит участников нарисовать человека, которого его зовут Сабер.
2. Преподаватель объясняет, что сейчас он прочитает историю о Сабере, и просит участников слушать ее внимательно:

*Саберу 30 лет. Он женат на Амали, и у них - 2-х-летняя дочь. Мать Сабера очень больна. Сын не может оплачивать ее медицинские счета. Сабер очень беспокоится о своей матери, так как ее здоровье продолжает ухудшаться. Последние несколько недель он удручен и чувствует себя бессильным, потому что не может ничего сделать для матери. Он страдает бессонницей по ночам, нервничает. Сабере кажется, что у него нет никого, кто мог бы его поддержать. В течение дня ему трудно сосредоточиться на своей работе, и он часто спорит с коллегами. Руководитель предупредил его, что он может потерять работу, если будет ругаться с коллегами. Теперь Сабер самоизолировался дома. Он перестал общаться с Амаль и дочкой. Ему кажется, что он не нужен своей семье.*

3. Преподаватель просит участников написать или нарисовать все признаки и симптомы стресса, которые, по их мнению, присутствуют у Сабера.

Кроме того, раздайте каждой группе по экземпляру истории Сабера и попросите их ответить на следующие три вопроса:

- Каковы причины стресса у Сабера?
  - Как это отражается на его самочувствии и поведении?
  - Что поможет Саберу почувствовать себя лучше?
4. Преподаватель говорит участникам, что это упражнение займет около 20 минут, а затем на пленарном обсуждении они обсудят рисунки и ответы. Преподаватель не должен просить каждую группу представлять свои «нарисованные фигурки», но вместо этого рисунки с изображением Сабера можно повесить на стену, а участники будут их рассматривать, пока преподаватель спрашивает ответы на вопросы и обсуждает разные признаки и симптомы стресса, изображенные на рисунках.

### **Ответы на три вопроса:**

#### **Каковы причины стресса у Сабера?**

- Сабер испытывает стресс, потому что у него болеет мать, а он не в состоянии оплачивать ее медицинские счета. К тому же он боится потерять работу: тогда он не сможет содержать свою семью.

#### **Как это отражается на его самочувствии и поведении?**

- Сабер не может спать, ссорится с коллегами и самоизолировался дома.

#### **Что поможет Саберу почувствовать себя лучше?**

Нужно:

- знать, что такое стресс и как с ним справляться.
  - совершать ежедневные прогулки и делать дыхательные упражнения.
  - делиться своими проблемами с женой и друзьями.
5. Это примеры признаков и симптомов стресса, которые Сабер может проявлять и чувствовать. Преподавателю не следует классифицировать признаки стресса как физические, когнитивные, эмоциональные или поведенческие, так как это приведет к долгому обсуждению вместо того, чтобы научить участников определять признаки и симптомы стресса.
- Усталость, боли в животе, головные боли, изменения аппетита, напряжение в мышцах, учащенное сердцебиение, поверхностное дыхание, проблемы со сном.
  - Проблемы с концентрацией внимания и памятью, хаотичные мысли, неспособность здраво мыслить.
  - Тревога, грусть, разочарование, возбуждение или подавленность.
  - Агрессивное поведение, злоупотребление психоактивными веществами, уклонение от выполнения обязанностей, изменение полового влечения.
  - Ссоры с окружающими, отчуждение от семьи и друзей.
6. В завершение этого занятия преподаватель говорит следующие важные мысли о стрессе:
- Стресс является нормальной реакцией на физические или эмоциональные проблемы и возникает, когда предъявляемые требования выше, чем ресурсы для преодоления стресса.
  - Стресс может быть вызван любыми изменениями – положительными или отрицательными. Это обычное явление повседневной жизни.



Общество Красного Полумесяца Йемена



Общество Красного Полумесяца Йемена

Стресс бывает положительным, когда заставляет человека мобилизоваться, например, на экзамене. Однако, если его не контролировать, стресс может нанести серьезный ущерб здоровью, работоспособности и личной жизни.

- Стресс – это не слабость, он может коснуться любого человека, независимо от возраста, пола, образования или социального и экономического положения.
  - Пережитые кризисы часто приводят к появлению общих признаков и симптомов стресса, которые считаются нормальной реакцией на ненормальную ситуацию. Реакции на стресс у разных людей проявляются по-разному. Они зависят не только от события, но и от индивидуальных факторов, таких как жизненный опыт человека, возраст, пол, черты характера и личные обстоятельства.
7. Преподаватель говорит: «Сейчас мы поговорили о стрессе и о его разных признаках и симптомах, которые можно наблюдать у людей, пострадавших от кризиса. Далее мы изучим реакции на стресс».

## Преодоление стресса (25 минут)

**Цель упражнения:** понять концепцию, которая помогает справиться со стрессом.

### Инструкции:

1. Преподаватель просит участников встать близко друг к другу, в линию. Он объясняет, что он будет говорить какие-то утверждения. Если участники считают, что сказанное вызывает стресс, то им следует сделать один шаг вперед, а если нет, то остаться на месте.
  - Опаздывать на работу;
  - Быть задержанным на контрольно-пропускном пункте;
  - ОКПЙ теряет финансирование, и вы можете потерять работу;
  - Ссориться с членом семьи;
  - Приход в дом неожиданных гостей, а дома не убрано;
  - Слышать взрывы по ночам.

2. Преподаватель говорит, что существует много способов реагировать на стресс, а также много способов справиться с последствиями этих переживаний. Не все реагируют на стресс одинаково. Для одних людей определенные реакции являются нормой, для других те же реакции свидетельствуют о стрессе.
3. Преподаватель спрашивает участников, что, по их мнению, означает преодоление стресса, а затем объясняет, что:  
*Преодоление стресса – это процесс адаптации к новой жизненной ситуации, умение справляться с трудными обстоятельствами, стремление решать проблемы, минимизировать, уменьшать или терпеть стресс или конфликт.*
4. Преподаватель приглашает участников вернуться на свои места и просит их поделиться примерами, как люди в их сообществах справляются со стрессом. Преподаватель или один из участников записывает предлагаемые варианты и классифицирует их на доске как здоровые или нездоровые.
  - Здоровое поведение по преодолению стресса: человек обращается за помощью к другим, активно старается уменьшить свой стресс, пытается найти решения или устранить причины стресса.
  - Нездоровое поведение по преодолению стресса: человек игнорирует признаки и симптомы стресса или отрицает его эффект, старается не замечать причины стресса, изолируется, выплескивает свое разочарование на других, занимается самолечением, чем подвергает риску свою безопасность и здоровье и не может нормально функционировать.
5. В заключение преподаватель говорит, что стресс влияет на людей по-разному. Некоторые испытывают симптомы стресса в течение нескольких дней или недель, а другие – гораздо дольше и сильнее. Не забывайте направлять всех, кто испытывает тяжелые симптомы стресса к специалистам. Помните про основные потребности – пищу, жилье и базовое медицинское обслуживание.

**Человека необходимо направить на специализированное психологическое или психиатрическое лечение, если он:**

- намекает на самоубийство или открыто о нем говорит;
- страдает от уже существующего психологического или психического расстройства;
- испытывает сильные эмоции длительное время после кризисного события;
- представляет опасность для себя или других людей;
- чрезмерно употребляет наркотики или алкоголь;
- испытывает психосоматические симптомы, которые продолжаются длительное время;
- если у него сильно изменился характер, поведение или взаимоотношения с другими людьми;
- если ему угрожают насилием и жестоким обращением;
- настолько подавлен, что не может нормально функционировать и заботиться о себе или своих детях, например, не ест или не соблюдает личную гигиену, несмотря на наличие еды и туалетов.

Преподаватель объясняет, что если нет возможности обратиться в специализированные службы, то волонтерам и сотрудникам лучше всего направить человека к ближайшему врачу.

**Важные замечания:**

- К людям с суицидальными мыслями, планами или попытками всегда следует относиться серьезно.

Их немедленно нужно направить к другим людям для получения поддержки и, если возможно, профессиональной помощи. Лучше всего оставаться с человеком, который думает о самоубийстве до тех пор, пока вы не передадите его друзьям, семье или медицинским специалистам.

- Людям, которые жили с психологическим расстройством или принимали лекарства до стрессовой ситуации, может потребоваться постоянная профессиональная психиатрическая помощь.



## Модуль 5: Психологическая первая помощь (ППП)



Игра;  
Групповая работа;  
Ролевая игра.



190 минут



Перекидные листы,  
подставка для перекидных  
листов, маркеры,  
теннисный мяч,  
строительные кубики/блоки,  
разноцветные стикеры,  
бланки для предварительных  
тестов и тестов по окончании  
занятий, формы согласия,  
таблички с именами.



**Цель данного модуля – объяснить участникам:**

Что такое ППП? (дать определение);

Как научиться оказывать ППП;

**Принципы:** видеть, слушать и налаживать контакты.

### Введение в ППП (10 минут)

#### Заметки для преподавателя:

Этот модуль рассчитан более чем на 3 часа, так как метод ППП очень важен для волонтеров. Им нужно время, чтобы закрепить теорию на практике.

Для подготовки к этому занятию прочитайте введение и главы, посвященные оказанию психологической первой помощи, в «Руководстве по оказанию психологической первой помощи МФОККиКП». Оно доступно на английском, французском и арабском языках на сайте Психосоциального центра МФОККиКП: <https://pscentre.org/?resource=a-guide-to-psychological-first-aid-for-red-cross-red-crescent-societies>.

**Цель упражнения:** узнать об основных принципах ППП.

#### Инструкции:

##### 1. Преподаватель спрашивает участников:

*«Проходил ли кто-нибудь из вас обучение по оказанию первой помощи? Если да, объясните, пожалуйста, чему вы научились на курсах первой помощи». «Умеете ли вы, например, останавливать кровотечение? Что нужно делать, если кровь не останавливается после того, как вы сделали все необходимое?».*

(Ответы участников обычно сводятся к тому, что человека необходимо направить в больницу).

##### 2. Преподаватель объясняет, если у кого-то идет кровь, и ее невозможно остановить, не нужно брать иголку с ниткой и зашивать рану. Человек, оказывающий первую помощь, должен стабилизировать пациента и предотвратить ухудшение его состояния.

Аналогично, цель психологической первой помощи (ППП) – успокоить человека, попавшего в беду. Это пластырь или повязка на «сердце» (эмоции), а не операция на открытом сердце. Как и в случае с первой помощью, если мы применяем все наши навыки ППП, а человек продолжает страдать, нужно направить его к профессионалу, как и пациента с кровотечением.

3. В завершении вводной части преподаватель говорит: сейчас мы проведем игру, чтобы познакомить вас с принципами ППП.

## Введение в принципы ППП (20 минут)

### Инструкции:

1. В начале занятия преподаватель просит участников встать в круг. Объясните, что сейчас вы будете играть в игру, чтобы участники узнали друг друга получше (даже если они уже знакомы).
2. Попросите участников молча пройтись по комнате и НАЙТИ партнера, с которым у них есть что-то общее – то, что они могут **ВИДЕТЬ**, например, футболку того же цвета, обувь, волосы, кольцо и т.д.
3. Когда все найдут себе пару, попросите их встать рядом в круг и спросить имя своего партнера. Затем каждый представляет напарника остальным членам группы.
4. Теперь все ходят и разговаривают, слушают других людей, пока не найдут человека, с которым у них есть что-то общее, например, одинаковое количество детей, они живут в одном районе, или им нравится одна и та же музыка и т.д.
5. Когда все найдут себе партнера, преподаватель просит их вернуться в круг и рассказать группе о том, что у них общего (один человек говорит от имени обоих).
6. Последнее задание для всей группы – попытаться создать человеческую цепочку, в которой все они объединятся с помощью общих для них вещей. через то, что их объединяет.
7. Когда человеческая цепочка сформирована, попросите участников образовать круг. Если нельзя держаться за руки, используйте веревку. Преподаватель в конце занятия объясняет, что они отработали три основных принципа психологической первой помощи: **ВИДЕТЬ**, **СЛУШАТЬ** И **НАЛАЖИВАТЬ КОНТАКТЫ**.

## Основы ППП (20 минут)

### Заметки для преподавателя:

Накануне нужно подготовить презентации на листах бумаги.

**Цель упражнения:** понять, что такое ППП.

### Инструкции:

Перед началом этого модуля преподаватель переписывает пять вопросов и пять ответов, приведенных ниже, на листы бумаги (один вопрос и один ответ на лист). Лист бумаги складывается таким образом, чтобы сначала был виден только вопрос. Преподаватель сначала задает первый вопрос. Он оценивает правильность ответов, а затем разворачивает бумагу и показывает правильный ответ на вопрос 1. Аналогичная процедура происходит с вопросами 2, 3, 4 и 5.

1. **Что такое ППП?**

ППП – это метод по оказанию помощи людям, попавшим в беду: попытка их успокоить и поддержать в решении их проблем.

## 2. Кто может предоставлять ППП?

Оказывать ППП могут все – волонтеры, люди, которые владеют навыками первой помощи, члены сообщества.

## 3. Кому нужна ППП?

Не всем, кто переживает кризис или стресс, нужна психологическая первая помощь. Некоторые люди могут справиться со стрессом самостоятельно или при поддержке семьи, друзей или окружающих.

Преподаватель поясняет: *лучший способ узнать, нужна ли кому-то помощь, – наблюдать за человеком и спрашивать его. Не навязывайте помощь людям, которым она не нужна, но всегда будьте готовы помочь тем, кто может нуждаться в вашей поддержке.*

## 4. Где можно оказывать ППП?

Психологическую первую помощь можно оказывать в любом месте, где безопасно и комфортно для помогающего и человека, попавшего в беду: дома, в общественном центре, школе, аэропорту, больнице, под деревом или даже на месте происшествия.

Преподаватель поясняет: *лучше всего оказывать психологическую первую помощь в тихой и спокойной обстановке, где все чувствуют себя в безопасности. Всегда соблюдайте принципы неприкосновенности частной жизни и конфиденциальности и уважайте достоинство человека, особенно если он пережил что-то болезненное, например, сексуальное насилие.*

## 5. Когда нужно оказывать ППП?

- Если кто-то испытывает сильный стресс и нуждается в помощи, психологическая первая помощь может помочь ему как во время стрессовой ситуации, так и сразу после нее.
- Преподаватель поясняет: ППП может быть полезна через несколько дней, недель, месяцев или даже лет после происшествия. Некоторые люди испытывают сильный стресс во время или сразу после события, а некоторые – гораздо позже.
- Теперь преподаватель просит участников подняться и выйти на середину комнаты. Он объясняет, что участники будут играть в игру и прикрепляет лист А4 с ярко-красным кругом или грустным лицом в одной части комнаты и другой лист А4 с ярко-зеленой точкой или счастливым лицом – в другой части комнаты. Преподаватель говорит, что красный цвет означает «неправильно», а зеленый – «правильно».
- Преподаватель говорит: *сейчас я зачитаю несколько утверждений. Если вы считаете, что это относится к ППП, бегите в одну часть комнаты, если нет – в другую.*
- Преподаватель зачитывает утверждения:
  - ППП оказывает практическую помощь и поддержку. (верно)
  - ППП могут оказывать только профессионалы. (неверно)
  - ППП – это профессиональное консультирование. (неверно)
  - ППП – предоставляет людям доступ к информации, услугам и социальной поддержке. (верно)
  - ППП – это просьба пострадавшего к другому человеку проанализировать то, что с ним произошло, или попытка упорядочить время и события. (неверно)
  - ППП – это умение выслушать человека, но не заставлять его говорить. (верно)

- ППП помогает людям удовлетворить основные потребности (в воде, пище, информации), переадресовывая их в другие службы. (верно)
- ППП предоставляют одному и тому же человеку в течение длительного времени, аналогично психологическому консультированию. (неверно)
- Преподаватель заканчивает упражнение и просит участников вернуться в круг.

## Принципы действия ППП (30 минут)

### Заметки для преподавателя:

Для подготовки к этому занятию обратитесь к Руководству МФОККиКП по ППП стр. 30–42. Вам также понадобится рулон бумажной ленты и готовая презентация, сделанная на перекидной бумаге, например, для пунктов готовиться, видеть, слушать и налаживать контакты.

**Цель упражнения:** научиться оказывать ППП.

### Инструкции:

1. Преподаватель говорит: как вы помните из игры, в которую мы играли сегодня утром, ППП основан на трех принципах действия. Может кто-нибудь вспомнить их? (ВИДЕТЬ, СЛУШАТЬ, НАЛАЖИВАТЬ КОНТАКТЫ). Прежде чем мы приступим к этим действиям, нам сначала нужно ПОДГОТОВИТЬСЯ. Сейчас мы поиграем в игру, в ходе которой вы узнаете значение каждого действия: ПОДГОТОВИТЬСЯ, ВИДЕТЬ, СЛУШАТЬ, НАЛАЖИВАТЬ КОНТАКТЫ.
2. Преподаватель расчищает пространство и просит участников сделать большой крест из бумажной ленты на полу, чтобы получилось четыре равных квадрата. В первом квадрате преподаватель пишет ПОДГОТОВИТЬСЯ. (напишите это слово на бумажной ленте и приклейте в центр первого квадрата); во втором квадрате (двигаясь по часовой стрелке) преподаватель пишет: ВИДЕТЬ, затем СЛУШАТЬ в третьем квадрате и НАЛАЖИВАТЬ СВЯЗИ в последнем.
3. Теперь преподаватель кладет все приведенные ниже утверждения (взятые из набора инструментов) в коробку и просит каждого участника выбрать одно, прочитать его, а затем бежать к тому квадрату, где, по его мнению, они должны находиться. Всего – 22 утверждения, поэтому при необходимости преподаватель может присоединиться к выполнению упражнения, чтобы завершить его. В конце занятия преподаватель зачитывает оставшиеся утверждения (если таковые остались) и просит участников угадать, к какому квадрату они относятся.
4. Теперь преподаватель просит группу ПОДГОТОВИТЬСЯ зачитать свои утверждения вслух, а остальная часть группы должна сказать, согласна она или нет. Если нет, некоторые члены группы могут переместиться в тот квадрат, который они считают правильным. Та же процедура проводится с группами ВИДЕТЬ, СЛУШАТЬ и НАЛАЖИВАТЬ КОНТАКТЫ. В конце ведущий зачитывает правильные ответы, если это необходимо, чтобы все участники оказались в правильном квадрате.

## ПОДГОТОВИТЬСЯ

### ПОДГОТОВИТЬСЯ относится к оценке:

- какие реакции можно ожидать от пострадавшего населения;
- с какими ситуациями они могут справиться в одиночку и когда им необходимо позвать на помощь либо своих коллег, либо руководителя группы;
- как они могут поддерживать друг друга в реальных условиях;

- какие реакции могут возникнуть у них самих при взаимодействии с людьми, попавшими в беду;
- какая поддержка доступна команде во время оказания помощи и после.

## ВИДЕТЬ

На основе принципа **ВИДЕТЬ** можно оценить:

- информацию о том, что случилось и происходит;
- кому нужна помощь;
- риски, связанные с безопасностью;
- физические травмы;
- неотложные базовые и повседневные потребности;
- эмоциональные реакции.

## СЛУШАТЬ

Принцип действия **СЛУШАТЬ** определяет, как:

- обращаться к кому-либо;
- представляться;
- уделять внимание и активно слушать;
- принимать чувства других людей;
- успокаивать попавшего в беду человека;
- спрашивать о потребностях и проблемах;
- помогать человеку (людям) в беде решать свои насущные нужды и проблемы.

## НАЛАЖИВАТЬ КОНТАКТЫ

Принцип действия **НАЛАЖИВАТЬ КОНТАКТЫ** помогает людям:

- получить доступ к информации;
- связаться с близкими и получить социальную поддержку;
- решать практические проблемы: подзарядить телефон или позвонить родственникам;
- получить доступ к услугам и другим видам помощи.

## Принцип действия: слушать (20 минут)

**Цель упражнения:** попрактиковать навыки слушать

### Инструкции:

1. Преподаватель объясняет участникам, сидящим в кругу, что сейчас их разделят на пары, чтобы отработать навыки слушания. Участников делят на пары. Одного называют «А», человека в стрессе, который объясняет свою проблему «Б», специалисту по оказанию ППП.

Преподаватель объясняет, что «А» должен рассказать простую историю (не что-то тяжелое или грустное) «Б». А «Б» должен выслушать «А».

2. Преподаватель говорит группе, что все люди «Б» сейчас получают инструкции (см. ниже) о том, как слушать. Им нельзя делиться этой информацией со своим напарником «А». Инструкции предписывают «Б» сделать следующее:
  - Начните разговор, проявляя интерес к тому, что говорит «А», но, спустя минуту окиньте взглядом комнату и продемонстрируйте рассеянность. Важно не переборщить. «А» не должен сразу понять, что вы делаете.
  - Затем попробуйте перебить «А» на середине предложения. Скажите, что не поняли, что сказал «А» и попросите его/ее повторить.
  - Также можно попытаться сменить тему разговора, рассказав о своем собственном опыте, связанном с тем, что говорит «А».
  - Если это имеет смысл, можете осудить «А» и сказать: «Вам не следовало говорить/делать это».
  - Можно попробовать дать ложные обещания: «Не волнуйся, все будет хорошо».
  - Можно сказать «А» «извините» и притвориться, что отправляете кому-то сообщение по мобильному телефону.
3. Преподаватель просит участников, разбившихся на пары, взять стулья и расположиться в разных местах комнаты, чтобы каждая пара могла уединиться. Преподаватель наблюдает за парами и отмечает, как они реагируют друг на друга. В завершении упражнения преподаватель просит участников вернуться в круг. Он спрашивает трех участников «А», как они себя чувствовали во время разговора с «Б» и просит оценить умение «Б» слушать. Ведущий подчеркивает, как важно слушать и быть внимательным, уважать и принимать чувства страдающего человека.
4. Теперь преподаватель вместе с коллегой показывает, как правильно слушать на примере истории из Приложения 4. Важно, чтобы оба ведущих заранее подготовились.
5. Преподаватель заканчивает это занятие и объясняет, что теперь участники будут практиковать ППП через ролевые игры.

## Ролевые игры по оказанию ППП (90 минут)

### Заметки для преподавателя:

Преподаватель должен быть очень хорошо подготовлен к ролевым играм. Пожалуйста, ознакомьтесь с руководством по проведению ролевых игр на стр. 8. Внимательно прочитайте сценарий для каждой роли, чтобы знать, как инструктировать участников.

**Цель упражнения:** применить на практике принципы действия ППП.

### Инструкции:

1. Ведущий дает следующие объяснения участникам:

Сейчас вы будете практиковаться в выполнении ППП и демонстрировать принципы ВИДЕТЬ,

СЛУШАТЬ И НАЛАЖИВАТЬ КОНТАКТЫ. Одних участников попросят быть наблюдателями, а других - оказывать ППП или принимать ее.

2. Преподаватель объясняет, какова цель ролевой игры и как она будет проводиться (см. руководство по проведению ролевых игр на странице 8).

Преподаватель должен провести две ролевые игры (Приложение 5). В первой участвует много людей, а во второй - ребенок.

- Ролевая игра (группа): ДТП;
- Ролевая игра для одного человека: потерялся на рынке.

## Модуль 6: Утрата и переживание



Практический пример;  
Пленарная дискуссия;  
Групповая работа.



90 минут



Перекидные листы,  
подставка для перекидных  
листов, маркеры,  
теннисный мяч,  
строительные кубики/блоки,  
разноцветные стикеры,  
бланки для предварительных  
тестов и тестов по окончании  
занятий, формы согласия,  
таблички с именами.



Цель данного модуля – объяснить участникам:

Что такое утрата и переживание, и как они влияют на состояние людей.

### История утраты и переживаний (60 минут)

#### Заметки для преподавателя:

Темы, обсуждаемые в этом модуле, могут негативно сказаться на участниках, например, вызвать у них чувство грусти. Поэтому преподавателю следует обратить внимание на следующее:

- При проведении этой сессии преподавателю следует обращать внимание на реакцию участников, а не ссылаться на личный опыт, который может их сильно потрясти.
- Во время групповых обсуждений или упражнений преподаватель не должен просить участников делиться своим личным опытом или опытом людей, которых они знают.
- Учащиеся должны иметь возможность сесть там, где им комфортно.
- Преподаватель не должен осуждать реакцию участников.
- Преподаватель не должен пытаться предотвратить грусть или слезы у слушателей, а проявить сочувствие и позволить им выйти из комнаты с коллегой, если они этого хотят.
- Преподаватель также может использовать дыхательное упражнение, чтобы успокоить всю группу (а не только расстроенных участников).

Преподавателю следует подготовить текст, который необходимо заранее записать на бумаге, достать из инструментария рисунок, изображающий стадии горя, а также историю о Халиде. Рассказ существует в нескольких экземплярах, но для начала ведущий берет только один и зачитывает его вслух.

#### Инструкции:

1. Преподаватель зачитывает вслух историю о Халиде.

Халид - 30-летний мужчина, живущий в Ходейде. Он счастливо и мирно живет со своей женой, Моной и двумя детьми, которым 8 и 5 лет. В 2015 году Мона серьезно заболела.



Через пять месяцев ее состояние резко ухудшилось, и ее госпитализировали. Через три недели она умерла. В день ее смерти Халид был на работе. О смерти жены ему сообщили по телефону из больницы. Теперь ответственность за детей полностью легла на него: он должен следить за тем, чтобы каждый день они были сыты, умыты, собраны в школу. Нужно помогать им делать уроки, укладывать спать и т.д. Вначале Халиду было трудно справиться и с потерей жены, и новыми обязанностями, но ему, к счастью, помогли теща и сестра.

Через два месяца после смерти жены в Ходейде снова вспыхнул конфликт, и Халид решил, что в родном городе находиться опасно. В конце концов, Халид был вынужден все бросить и уехать в Германию с детьми, где жил его двоюродный брат.

Спустя четыре месяца его восьмилетняя дочь стала жаловаться на слух, и Халид отвел ее к врачу. Тот сообщил ему, что девочка оглохла на левое ухо, и что ей нужно пользоваться слуховым аппаратом.

2. Преподаватель просит участников разойтись по группам. Когда они рассядутся, нужно, чтобы каждая группа обсудила, какие виды потерь пережил Халид и его дети. Преподаватель должен раздать каждой группе распечатки истории. Нужно им сказать, что в их распоряжении – 10 минут на это упражнение.
3. Преподаватель просит участников вернуться в круг и дать свои ответы. Он их записывает на доске, а затем дополняет потерями, которые не были упомянуты слушателями. Он объясняет, что эти потери характерны не только для Халида. С ними могут столкнуться не только люди из Йемена, но и из других стран.
  - Утрата имущества;
  - Потеря средств к существованию и источника дохода;
  - Потеря близких;
  - Потеря друзей;
  - Утрата достоинства, доверия и безопасности; он стал беженцем и зависел от посторонней помощи;
  - Потеря контроля над своей жизнью;
  - Потеря роли мужа;
  - Утрата чувства собственного достоинства: особенно это касается дочки, которая вынуждена носить слуховой аппарат;
  - Утрата уверенности в завтрашнем дне;
  - Потеря физической силы и здоровья;
  - Потеря физической привлекательности;
  - Потеря мечты о здоровом и счастливом ребенке;
  - Утрата социальных связей и социальной защиты.

Как и Халид, каждый человек в какой-то момент жизни переживает потерю и испытывает горе. Потери часто встречаются во время кризисных событий. Существуют различные виды потерь. В дополнение к утратам, упомянутым группой в этом упражнении, сообщества в условиях кризиса могут лишиться:

- инфраструктуры, например, зданий, используемых сообществами: школ, мечетей, церквей, общественных центров, парков.
- доверия к сообществу и веры в его способность к исцелению и восстановлению;
- Во время стихийных бедствий люди могут получить травмы и остаться инвалидами на всю жизнь. Инвалидность – это потеря физического здоровья, которая сопровождается:
- потерей мобильности;
- потерей сексуальных способностей.

Короче говоря, люди могут столкнуться с многочисленными потерями.

4. Преподаватель просит участников вернуться в свои группы и говорит, что сейчас они обсудят потерю, с которой столкнулся Халид, – смерть жены.

Преподаватель зачитывает вопрос (уже подготовленный на листе бумаги), сообщает группе, что у них есть 15 минут на его обсуждение, и что они должны записать свои ответы, потому что после этого они вернутся в круг и обменяются своими ответами.

Вопрос звучит следующим образом:

Какие возможные реакции могли быть у Халида в связи со смертью его жены, начиная с момента, когда он узнал о ее смерти, и до настоящего времени?

Преподаватель напоминает участникам, что речь идет только о смерти жены, а не о других утратах.

5. Преподаватель просит участников вернуться в круг и поделиться своими ответами на пленарной сессии. После пленарного обсуждения преподаватель объясняет, что у разных людей могут быть разные реакции на одну и ту же ситуацию. Некоторые из этих реакций таковы:
- Шок.
  - Гнев.
  - Чувство вины или ощущение вины, что жив: Халид чувствует себя виноватым, потому что его жена умерла, а он не смог ее спасти. Чувство вины обычно бывает иррациональным.
  - Депрессия и отчаяние.
  - Безднадежность.
  - Поиск смысла.
  - Религиозные и духовные убеждения подвергаются сомнению.
  - Переоценка целей и планов.
  - Облегчение, потому что покойная больше не страдает, и не нужно оплачивать медицинские счета.
  - Некоторые из реакций, которые мы наблюдаем, объясняются в этой модели.

## Стадии переживания (30 минут)

### Заметки для преподавателя:

Преподаватель может обращаться к этой модели только в том случае, если он знаком с ней и может уверенно объяснить различные этапы. Если нет, переходите к пункту 7 и завершите модуль зачитыванием первых трех пунктов.

### Инструкции:

1. Преподаватель показывает рисунок. В центре него – Халид, а вокруг – стадии горя. Ведущий объясняет, что эта модель горя Кублера-Росса. Здесь Кублер-Росс пытается объяснить реакции и чувства, которые испытывают горящие люди. Эта модель помогает понять, что горе – это нормальная реакция. Здесь – пять этапов, через которые проходят люди. Они непостоянны – человеку не обязательно проходить один этап, чтобы перейти к следующему. Можно пройти одну стадию, а затем вернуться на предыдущую. Кроме того, не обязательно проходить все пять этапов. Эти стадии важны для исцеления. Это: отрицание, гнев, торг, депрессия и принятие.
2. Преподаватель начинает с объяснения отрицания:



**Отрицание:** Первая реакция, которая возникает у людей, – отрицание фактической потери, убеждение, что смерть, инвалидность и т.д. либо вовсе не имели места, либо носят временный характер, несмотря на все научные факты. Иногда отрицание мешает людям получить необходимую помощь, но шок и отрицание помогают людям справиться с огромным количеством эмоций, которые они испытывают в определенный момент.

Преподаватель просит участников привести примеры отрицания на основе поведения Халида или из его слов.

Примеры отрицания:

- Жена не разбирает гардероб своего мужа и не отдает его одежду людям.
- Муж не позволяет никому сидеть на стуле своей умершей жены.

3. Преподаватель объясняет, что такое гнев:

**Гнев:** Под нашим гневом обычно скрываются многие эмоции, особенно боль. Гнев – это та эмоция, с которой мы можем справиться лучше всего. Чтобы преодолеть гнев, скорбящим людям необходимо его выражать. В данном случае Халид мог злиться на врачей или даже на себя за то, что не смог спасти свою жену. Он даже может злиться на Бога за то, что тот поставил его и его семью в такую ситуацию. Если люди гневуются на Бога, это не означает, что они потеряли в него веру. Это временный гнев. Его нужно выплеснуть полностью. Гнев должны услышать люди. Осуждать никого не нужно. Гнев помогает исцелиться.

4. Преподаватель просит слушателей привести примеры, как люди выражают гнев после пережитой утраты.
5. Преподаватель объясняет, что такое торг и приводит примеры.

**Торг:** Скорбящие люди часто чувствуют вину за случившееся. Они считают, что могли бы что-то сделать, чтобы предотвратить потерю.

Например:

- «Мне давно следовало уехать из страны, чтобы обеспечить надлежащее лечение моей жене».
- «Если бы я был с ней в больнице за минуту до смерти, я бы позвал на помощь, и врачи ее спасли бы».

Халид также может начать торговаться с болью или Богом, например:

- «Я начну поститься каждый четверг, если ты снова вернешь ее к жизни».
- «Я буду помогать другим, если мой ребенок снова сможет слышать».

Важно отметить, что чувство вины и торг не всегда рациональны.

Преподаватель спрашивает участников, могут ли они привести примеры того, как люди торгуются после потери.

6. Преподаватель объясняет, что такое депрессия:

**Депрессия:** Печаль, чувство подавленности, пустота, одиночество и непонимание – это нормальные чувства, которые испытывает человек при переживании утраты. На этой стадии горе становится сильнее. Здесь, как и на других этапах, кажется, что горе будет длиться вечно, но это не так. Халиду необходимо выразить эти чувства и признать их, чтобы облегчить процесс исцеления.

**Принятие:** Это не означает, что люди забудут о потере или перестанут переживать ее последствия.

Скорее, это говорит о том, что Халид готов противостоять трудностям, жить своей жизнью и вносить новые коррективы после потери. Он начинает прислушиваться к своим потребностям, идет дальше, что-то меняет в жизни, развивается и инвестирует в свое будущее.

7. В завершение занятия преподаватель говорит:

- Участники научатся освобождать пространство для переживания, практикуя то, чему они научились на занятиях по оказанию психологической первой помощи.
- Наша роль, как сотрудников/волонтеров ППП - поддерживать людей и разъяснять им суть процесса горевания (как страдающему человеку, так и его друзьям и семье).
- Как сотрудники/волонтеры ППП, мы всегда должны уважать реакцию людей на потерю, независимо от ее причины. Например, ребенок, потерявший свою единственную куклу, страдает так же, как и мужчина, потерявший жену.
- Помните, что эти этапы необязательны: не всегда нужно проходить один этап, чтобы попасть на следующий. Можно пройти через одну стадию, а затем вернуться на предыдущую. Кроме того, не обязательно проходить все пять стадий.

## Модуль 7: Оказание психосоциальной поддержки в сообществе



Методическая презентация преподавателя, работа в группах и пленарные обсуждения.



130 минут



Перекидные листы, подставка для перекидных листов, маркеры, теннисный мяч, строительные кубики/блоки, разноцветные стикеры, бланки для предварительных тестов и тестов по окончании занятий, формы согласия, таблички с именами.



**Цель модуля – рассказать участникам:**

- Что такое сообщество;
- Как сообщество может пострадать от кризисного события;
- Как составить карту сообщества;
- Как планировать и осуществлять психосоциальные мероприятия в сообществе.

### Как сообщество может пострадать от кризисного события (10 минут)

**Заметки для преподавателя:**

**Цель упражнения:** понять, каков психосоциальный эффект от кризисного события.

**Инструкции:**

1. Преподаватель задает участникам вопрос: «Что такое сообщество?» Он записывает его на доске.
2. Участники дают свои ответы. На пленарной сессии преподаватель суммирует их и дает общее определение:

Сообщество – это группа людей, которые имеют общую идентичность, связанную с определенными факторами: географией, языком, ценностями, установками, моделями поведения или интересами; сообщество – это социальная и психологическая основа для личности, семьи и группы: принадлежность, общие взгляды, ценности, идентичность, нормы, структуры здравоохранения, образования и т.д.

3. Преподаватель задает слушателям следующий вопрос: «Влияет ли стресс на сообщества так же, как и на отдельных людей?»

Преподаватель поясняет, что сообщества также подвержены стрессу, и напоминает участникам, что «психосоциальная поддержка» – это процесс, направленный на повышение жизнестойкости людей, семей и сообществ. Задача психосоциальной поддержки – помогать сообществам, определять их сильные стороны и ресурсы и мобилизовывать их, чтобы восстанавливаться после кризисных событий.

4. Преподаватель просит привести примеры того, с какими стрессами может столкнуться сообщество после кризисного события, и предлагает следующие примеры:
  - Напряженность внутри сообщества или между сообществами из-за отсутствия доступа к основным услугам или из-за того, как распределяется гуманитарная помощь в сообществе.

- Отсутствие безопасности вследствие конфликтов или грабежей, что усиливает недоверие и страх между семьями и сообществами.
  - Нарушение повседневной жизни, например, школы могут быть разрушены или закрыты.
  - Места общественных собраний – мечеть или центр – могут быть разрушены. Люди лишаются возможности собираться вместе и иметь доступ к информации.
  - Общественные и религиозные лидеры могут погибнуть или покинуть район, оставив людей без морального руководства.
5. В завершение дискуссии преподаватель говорит, что для того, чтобы лучше помочь сообществам восстановиться и определить, какие виды услуг в области психического здоровья и психосоциальных услуг им необходимы, ОКПЙ может помочь сообществам выполнить упражнение по составлению профиля. Преподаватель просит участников возвратиться в свои группы, чтобы начать работу по созданию профиля сообщества.

## Создание профиля сообщества (60 мин.)

### Заметки для преподавателя:

Подготовьте все необходимые материалы для групповой работы (составление карты сообщества) и текст, который должен быть написан на листе бумаги.

**Цель упражнения:** выяснить, какие существуют сильные стороны и ресурсы, риски и уязвимые места в сообществах.

### Инструкции:

1. Преподаватель раздает каждой группе необходимые материалы: тесто для игры, строительные кубики/блоки, мелки, маркеры и бумагу. Он просит нарисовать сообщество, которое им знакомо, используя данные материалы.
2. Преподаватель говорит, что цель упражнения – определить сильные стороны и ресурсы, риски и уязвимые места в сообществах.
3. Чтобы руководить обсуждением в группах, преподаватель раздает каждой группе вопросы, приведенные ниже. Их нужно использовать для создания профиля сообщества, в котором они работают. На это задание у участников – 30 минут. Нужно кратко описать ваше сообщество: где оно расположено, какое население проживает в нем и т.д.
  - a. Каковы сильные стороны, ресурсы и защитные факторы в вашем сообществе?
  - b. Каковы уязвимые места и риски, которым могут подвергаться люди в этом сообществе?
  - c. Есть ли конкретные места и время суток, когда женщины, девочки, мальчики и мужчины чувствуют себя наиболее незащищенными? (Это может быть что угодно: битое стекло на улице, место, где тусуются наркоторговцы, неразорвавшиеся боеприпасы, большая яма на дороге и т.д.).
  - d. Где и как люди получают доступ к воде, дровам, топливу и т.д.?
  - e. Существуют ли общественные места, где встречаются люди: женщины, молодежь, дети?

- f. Кого в сообществе могут изолировать, подвергнуть дискриминации или бросить одного?
- g. Кто относится к потенциальным маргинальным группам в вашем сообществе?

4. Преподаватель просит каждую группу кратко представить профили своих сообществ и путеводители к ним, и сообщает о начале обсуждения.  
У них – 5 минут. Участники не должны повторять то, о чем говорили другие.

Ключевые идеи, которые должен передать преподаватель:

Сообщество – **важная защитная сила**. Защита дает людям и сообществам «прикрытие» и помогает снизить негативные психологические последствия после перенесенного стресса.

Защитная сила – это:

- Принадлежность к семье или сообществу;
- Сохранение традиций, культуры и религиозных убеждений, которые создают чувство общности.

**Факторы риска** угрожают не только сплоченности и целостности сообщества, но и благополучию людей.

Факторы риска – это:

- Ограниченный доступ к ресурсам и услугам;
- Высокий уровень стресса в сообществе – когда сообщество находится в состоянии стресса после пережитого кризиса;
- Риски в плане безопасности, особенно для маргинализированных слоев населения.

Нужно уделять особое внимание маргинализированным лицам и группам, потому что они подвергаются большему риску (после кризиса) и сталкиваются с серьезными социальными и психологическими проблемами. Не нужно автоматически считать женщин, детей и пожилых людей более уязвимы. Уязвимость – не постоянный критерий. Во время кризиса уязвимыми могут стать разные люди и группы. Например, молодые мужчины. Нужно признать, что такие факторы, как возраст, пол, этническая принадлежность, сексуальная ориентация, религиозные убеждения, социально-экономические факторы, состояние здоровья, правовой статус и статус меньшинств, а также личный опыт людей могут повысить риск и повлиять на потребности и уязвимость. Преподаватель может привести такой пример:

Одна организация решила раздать продовольственные посылки обитателям лагеря, который пострадал от наводнения. Группа молодых людей, живших вместе (без семей), не была включена в список, потому что критериями раздачи продуктов были семьи и домохозяйства, возглавляемые женщинами.





## Действия по психосоциальной поддержке в сообществе (60 минут)

### Заметки для преподавателя:

Преподаватель должен подготовить для каждой группы описание задания (для каждой группы – разные задания). Следует сказать, что каждая группа делится на персонал/волонтеров и членов сообщества. Примеры заданий и образец плана занятий – в коробке с инструментами.

**Цель упражнения:** рассказать слушателям, как поддерживать план сообщества и реализовывать мероприятия по ПСПС.

### Инструкции:

1. Преподаватель напоминает участникам о различных уровнях деятельности в пирамиде и объясняет, что сейчас они узнают, как планировать два вида деятельности на уровне 1 (базовая психосоциальная поддержка), а именно:
  - Игровые и развлекательные мероприятия для детей;
  - Повышение осведомленности о стрессе и его преодолении для группы лиц, ухаживающих за детьми.
2. Преподаватель говорит: чтобы поддерживать сообщество, мы должны:
  - Относиться к его жителям, как к выжившим, а не как к жертвам.
  - Проводить ежедневные мероприятия, ритуалы, традиционные обряды, где семьи и друзья могут собираться вместе.

- Поощрять возвращение к обычному распорядку дня (школа, работа, приготовление еды, ежедневные прогулки с семьей, посиделки с соседями за чашечкой кофе и т.д.).
  - Сосредоточиться на том, как помочь им восстановиться. Для этого следует привлекать их к разработке, планированию и реализации всех мероприятий.
  - Стремиться к повышению самостоятельности, которая порождает ответственность, что, в свою очередь, ведет к переходу от зависимости/пассивности к независимости/активности.
3. Преподаватель объясняет, что теперь каждая группа получит описание упражнения, материалы, которые использует ОКПЙ, и образец плана мероприятий. Вместе со своими сообществами они должны составить подробный план по реализации одного из вышеупомянутых мероприятий.
  4. Преподаватель объясняет, что эти мероприятия были определены сообществом как соответствующие их психосоциальным потребностям во время оценки потребностей. Перед разработкой и реализацией мероприятий или программ всегда необходимо проводить оценку потребностей.
  5. Преподаватель просит каждую группу занять свой стол и раздает описание упражнения и подробный план деятельности для каждой группы (Приложение б). На заполнение плана каждой группе дается 30 минут. Затем его нужно представить на пленарном заседании.
  6. После каждой презентации (по 5 минут) преподаватель спрашивает у других групп, есть ли у них вопросы или рекомендации. Преподаватель также даёт обратную связь, не забывая об основных задачах мероприятий в сообществе. (См. Приложение 7 - Отправные точки обратной связи для преподавателя).
  7. Преподаватель объясняет, что для осуществления этих мероприятий сначала необходимо обучить персонал и волонтеров ОКПЙ. Это занятие по планированию деятельности вводное.
  8. Преподаватель благодарит всех за проделанную работу и в завершение мероприятия говорит, что сейчас мы узнаем больше о том, как повысить чувство собственного достоинства, обеспечить доступ к безопасным местам и участие сообществ.

## Модуль 8: Защита, гендерное равенство и участие



Установочная презентация преподавателя; упражнение, ролевая игра.



70 минут



Перекидные листы, подставка для перекидных листов, маркеры, теннисный мяч, строительные кубики/блоки, разноцветные стикеры, бланки для предварительных тестов и тестов по окончании занятий, формы согласия, таблички с именами.



**Цель данного модуля** – объяснить участникам, что такое принципы соблюдения достоинства, предоставления доступа к безопасным местам и участия, и как их можно интегрировать в разные сектора.

### Минимальные стандарты по защите, гендерным вопросам и участию при чрезвычайных ситуациях (10 минут)

#### Заметки для преподавателя:

Подготовьте четыре листа бумаги для групповой работы. Один лист озаглавьте «Экстренная медицинская помощь»; внизу в виде списка напишите буквы ДДБУ, и то же самое для Продовольственной безопасности, Убежища и ВСГ.

**Цель упражнения:** познакомить слушателей с Минимальными стандартами по защите, гендерным вопросам и участию при чрезвычайных ситуациях, дать определения.

1. Инструктор объясняет: *в настоящем руководстве представлены минимальные стандарты по защите, гендерным вопросам и участия (ЗГУ) при ЧС для сотрудников, членов и волонтеров Красного Креста и Красного Полумесяца. Цель руководства - обеспечить соблюдение достоинства, предоставить доступ, участие и безопасность для всех людей, пострадавших от бедствий и кризисов, при составлении программ по оказанию экстренной помощи Красным Крестом и Красным Полумесяцем. Это - практическое руководство по внедрению этих четырех принципов во все сектора с учетом гендерных факторов, возраста, наличия инвалидности и т.д. Проще говоря, цель - в том, чтобы «не навредить». Тренер говорит: для начала убедимся, что мы одинаково понимаем термины, которые используем.*
2. Преподаватель сначала спрашивает участников, что, по их мнению, означает защита, затем дает правильный ответ, и продолжает делать то же самое в отношении других терминов.

**Защита:** это, по сути, обеспечение безопасности людей, непричинение вреда. Ее цель - обеспечить соблюдение прав человека и физической безопасности, неприкосновенности и достоинства тех, кто пострадал от стихийных бедствий или других чрезвычайных ситуаций, а также вооруженных конфликтов или проявлений насилия.

**Гендерный фактор** - это социальные различия между людьми с различной половой принадлежностью, которые существуют на протяжении их жизни. Хотя они укоренились в каждой культуре глубоко, со временем эти социальные различия меняются. Они различаются как внутри одной культуры, так и между разными культурами. Гендерная принадлежность определяет роли, власть и ресурсы для женщин, мужчин и иных лиц в любой культуре.

**Многообразие** – это полный спектр разных социальных особенностей и индивидуальных черт, формирующих население. Оно включает гендерную идентичность и ее выражение, сексуальную ориентацию, возраст, ограниченные возможности, ВИЧ-статус, социально-экономическое положение, религию, веру, национальность и этническое происхождение (включая группы меньшинств и мигрантов), но не ограничивается ими.

**Участие** – при разработке программ для чрезвычайных ситуаций внимание сосредоточено на анализе того, как людей изолируют от общественной жизни. Чтобы не допустить этого, необходимо создавать среду, в которой различия воспринимаются и поддерживаются как сильные стороны. Предоставление услуг по участию означает обеспечение равного доступа к ресурсам для всех.

## Достоинство, доступ, безопасность и участие – упражнение по ДДБУ (30 минут)

### Заметки для преподавателя:

Перед началом модуля подготовьте четыре листа бумаги для групповой работы. Один лист озаглавьте «Экстренная медицинская помощь», а внизу в виде списка напишите буквы ДДБУ, и то же самое для Продовольственной безопасности, Убежища и ВСГ.

<p><i>Убежище</i></p> <hr/> <p>Д ...</p> <hr/> <p>Д ...</p> <hr/> <p>Б ...</p> <hr/> <p>У ...</p>	<p><i>ВСГ</i></p> <hr/> <p>Д ...</p> <hr/> <p>Д ...</p> <hr/> <p>Б ...</p> <hr/> <p>У ...</p>
<p><i>Продовольственная безопасность</i></p> <hr/> <p>Д ...</p> <hr/> <p>Д ...</p> <hr/> <p>Б ...</p> <hr/> <p>У ...</p>	<p><i>Экстренная медицинская помощь</i></p> <hr/> <p>Д ...</p> <hr/> <p>Д ...</p> <hr/> <p>Б ...</p> <hr/> <p>У ...</p>

Утверждения по ДДБУ – в коробке с инструментами.

**Цель упражнения:** понять, как ДДБУ интегрирован в разные сектора.

### Инструкции:

1. Преподаватель объясняет: чтобы не навредить людям, мы должны следовать четырем принципам и интегрировать их в свою работу независимо от того, идет ли речь о здравоохранении, ВСГ, продовольственной безопасности и т.д. Это достоинство, доступ, безопасность и участие (ДДБУ).

**Определения терминов, которые, при необходимости, преподавателю следует уточнить в ходе групповой работы:**

**Достоинство:** Признание того, что все люди, пострадавшие во время чрезвычайной ситуации, имеют право на жизнь в достойных условиях заложено в основополагающем принципе гуманности и гуманитарном императиве. Кроме того, право на достойную жизнь отражено в положениях международного права о получении гуманитарной помощи. Соблюдение принципа достоинства людей, подвергающихся риску, должно лежать в основе всех мероприятий по оказанию экстренной помощи. Такую помощь следует оказывать в соответствии с основополагающим принципом беспристрастности.

Возможность **доступа** к основным и жизненно важным услугам основана на гуманитарном праве и правах человека. Программы по оказанию экстренной помощи должны обеспечивать доступ всем лицам и группам пострадавшего населения. Можно выделить четыре аспекта доступности в отношении гуманитарной помощи и защиты: недопущение дискриминации, физическая доступность, экономическая доступность или приемлемость и информационная доступность.

**Участие** означает полное, равноправное и значимое вовлечение всех членов сообщества в процессы принятия решений и деятельность, которые влияют на их жизнь. Уровень участия людей будет зависеть от их доступа, от того, насколько полезным они находят этот опыт и получают ли они какую-либо пользу от этого процесса. Многие общества в силу традиций по-прежнему не допускают женщин, детей, инвалидов и маргинальные группы к принятию решений и участию в мероприятиях по борьбе с бедствиями и восстановлению после них.

**Безопасность:** Оценка безопасности с точки зрения гендерной принадлежности, возраста, наличия ограниченных возможностей и многообразия социальных и индивидуальных черт требует регулярного мониторинга во всех секторах. Всегда следует максимально использовать положительное воздействие программ в секторах на безопасность людей. Здесь мы рассмотрим три аспекта безопасности в каждом секторе: профилактика и реагирование на сексуальное и гендерное насилие (СГН), защита детей и внутренние системы защиты.

2. Преподаватель объясняет, что сейчас будет групповая работа. Каждой группе выдается конверт с написанными действиями, связанными с ДДБУ в секторах здравоохранения, продовольственной безопасности, убежища или ВСГ. Участники могут присоединиться к сектору, который им наиболее интересен. В то же время в каждой группе должно быть равное количество человек, поэтому некоторым участникам придется пойти на компромисс.
3. Преподаватель объясняет, что у каждой группы есть 10 минут, чтобы просмотреть записанные действия и решить, к какому разделу они относятся: достоинство, доступ, безопасность или участие. Преподаватель просит каждую группу сесть за свой стол. Затем он раздает им листы бумаги с названием их сектора.
4. Преподаватель объясняет, что после того, как каждая группа выполнит упражнение, она обменяется своим листом с соседней группой. Затем преподаватель раздает каждой группе по экземпляру «Минимальных стандартов по защите, гендерным вопросам и участию при чрезвычайных ситуациях (ЗГУ)» и попросит слушателей найти ошибки, которые там допущены. После этого каждая группа получит свой лист обратно и должна будет исправить свои ошибки. У них на это 10 минут.

## Ролевые игры по ДДБУ и ППП (30 минут)

### Заметки для преподавателя:

Смотрите Приложение 8 по ролевой игре.

**Цель упражнения:** применить на практике теорию ДДБУ и ППП.

### Инструкции:

1. Преподаватель говорит, что настало время применить теорию на практике. Он готовит участников к ролевой игре по распределению продуктов питания. Процедура получения обратной связи аналогична той, что используется в ролевых играх по ППП.
2. В конце этого модуля преподаватель призывает участников всегда помнить о ДДБУ в своей повседневной работе, чтобы обеспечить защиту и уважение благополучателей, независимо от их пола, возраста, национальности, экономического статуса, религиозных убеждений и т.д.

## Модуль 9: Перенаправление



Упражнение  
по составлению профиля



60 минут



Перекидные листы бумаги,  
подставка для листов  
бумаги, маркеры, стикеры.



Цель модуля – рассказать участникам:

- об основах создания профиля сообщества;
- когда и как перенаправлять к специалистам.

### Введение в процесс создания профиля и перенаправления (60 минут)

#### Заметки для преподавателя:

В настоящее время в ОКПЙ не существует официальной системы перенаправления к специалистам, поэтому упражнения в этом модуле являются теоретическими. Сотрудники и волонтеры ОКПЙ не обучены правилам проведения перенаправления и не уполномочены на это.

**Цель упражнения:** познакомить участников с основами создания профиля сообщества и правилами перенаправления.

#### Инструкции:

1. Преподаватель спрашивает: что такое перенаправление?

**Ответ:** Перенаправление – это процесс направления благополучателя к другому доверенному поставщику услуг, поскольку ему/ей требуется помощь, которая выходит за рамки профессиональных компетенций или полномочий ОКПЙ.

Перенаправление может касаться различных услуг, например, здравоохранения, психосоциальной деятельности, защиты, питания, образования, предоставления жилья, материальной или денежной помощи, физической реабилитации, ВСГ, услуг общественного центра или социального агентства.

2. Преподаватель спрашивает участников, кто из них направлял подопечных в рамках своей работы с ОКПЙ?
3. Преподаватель говорит, что участники могли это делать, но, скорее всего, они просто связывали людей с другими службами, сообщая им нужный телефон или адрес. Передача данных об услугах отличается от процедуры перенаправления к специалисту. Правильное перенаправление включает несколько шагов, например: записали ли они в специальный бланк контактные данные человека, которого направили, имя человека, к которому направили, или адрес службы, куда был перенаправлен человек? Спросили ли они согласие на направление человека? Хранилась ли эта информация в безопасности?
4. Преподаватель объясняет, что в ходе нашей работы мы часто направляем людей неофициально в другие службы. В большинстве случаев персонал и волонтеры не обучены правильной процедуре перенаправления, и у них нет о ней информации или доступа к системам направления внутри или вне ОКПЙ.

Это может подвергнуть персонал и волонтеров риску, если человеку, которого они направляют, будет причинен какой-либо вред.

5. Преподаватель раздает участникам стикеры и говорит: как известно, ОКПЙ не имеет системы перенаправления. Поэтому цель данных упражнений – рассказать о процедуре перенаправления. Но пока не будет введена официальная система, вы не имеете права перенаправлять людей в другие службы. Сегодня мы поговорим о перенаправлении в ПЗПСП, но процедура одинакова независимо от службы. Однако, прежде чем мы подробнее познакомимся с перенаправлением, нам необходимо выяснить, существуют ли службы ПЗПСП в районах, где мы работаем. Нужно составить профиль сообщества – карту услуг. Преподаватель рисует на доске пирамиду ПЗПСП. Он спрашивает участников, знают ли они о каких-либо услугах ПЗПСП, которые предоставляют другие организации (на любом уровне). Преподаватель может напомнить участникам о различных услугах, предоставляемых на каждом уровне. Он просит каждого записать на стикере названия организаций и лиц (включая ОКПЙ), оказывающих услуги ПЗПСП, и прикрепить их на уровне, к которому они относятся.
6. Преподаватель объясняет, что важно правильно составить карту услуг во всех областях, где мы работаем, чтобы обеспечить людям доступ ко всем услугам.
7. Преподаватель возвращается к теме перенаправления. Он объясняет, что системы перенаправления существуют и очень часто создаются во время кризисных ситуаций. Однако в большинстве случаев они являются внешними по отношению к ОКПЙ. Например, они функционируют через технические рабочие группы, такие как техническая рабочая группа ПЗПСП, возглавляемая Всемирной Организацией Здравоохранения.
8. Преподаватель говорит участникам, что сейчас они будут работать в группах в течение 20 минут. Нужно ответить на несколько вопросов, а затем вернуться на пленарное обсуждение.
  - a. Когда человека нужно перенаправить в специализированную психиатрическую или психологическую службу?
  - b. Каковы основные шаги, которые необходимо предпринять при осуществлении направления?
  - c. При направлении к специалисту необходимо соблюдать принцип конфиденциальности, но иногда бывают исключения. Каковы эти исключения?
  - d. Если вы направляете ребенка, будут ли ваши действия отличаться от тех, которые применяются по отношению ко взрослым? Если да, то как?
8. Когда участники возвращаются в круг, преподаватель просит представителя каждой группы ответить на вопросы. Затем он исправляет ответы и, при необходимости, уточняет их.

### **Заметки для преподавателя:**

**Ответ на вопрос а:** Когда человека нужно перенаправить в специализированную психиатрическую или психологическую службу?

Преподаватель объясняет, что стресс влияет на человека по-разному. Это зависит от множества разных факторов. Признаки и симптомы стресса обычно проходят в течение нескольких недель. Однако некоторые люди не могут восстановиться в течение этого времени. У них наблюдаются более сложные или тяжелые формы стресса.

Человека необходимо направить в специализированную психиатрическую или психологическую службу, если он:

- намекает на самоубийство или открыто говорит о нем;
- уже имеет психические заболевания;



- испытывает сильные переживания в течение длительного периода времени после пережитого события;
- представляет опасность для себя или других людей;
- чрезмерно употребляет наркотики или алкоголь;
- имеет психосоматические симптомы, которые продолжаются в течение длительного времени;
- если у него сильно изменились характер, поведение или взаимодействие с другими людьми;
- если ему угрожают насилием и жестоким обращением;
- если он настолько подавлен, что не в состоянии нормально функционировать и заботиться о себе или своих детях, например, не ест или не соблюдает личную гигиену, несмотря на наличие еды и туалетов.

Преподаватель поясняет, что если у волонтеров и сотрудников нет возможности обратиться в специализированные службы, то лучше всего направить человека к ближайшему врачу.

**Важное замечание:** людям, страдавшим психическими расстройствами или принимавшим лекарственные препараты до возникновения стрессовой ситуации, может также понадобиться постоянная профессиональная психиатрическая помощь.

**Ответ на вопрос b:** Каковы основные шаги, которые необходимо предпринять при осуществлении перенаправления?

Преподаватель объясняет, что при перенаправлении нужно помнить о том, что:

- конфиденциальность и безопасность человека – всегда в приоритете.
- нужно информировать человека о существующих вариантах, если это уместно, и помогать ему принимать обоснованные решения о дальнейших действиях.
- нужно получить информированное согласие человека на разработку плана действий, прежде чем приступать к работе.
- необходимо следовать процедурам и требованиям Национального Общества или организации, предоставляющей услуги. В некоторых случаях процедуры предполагают консультацию с менеджером горячей линии или руководителем команды данной структуры и их одобрение, а также заполнение официального бланка по перенаправлению.
- нужно проследить за тем, чтобы услуга бенефициару была оказана.

**Ответ на вопрос c:** Какие бывают исключения из принципа конфиденциальности?

Преподаватель объясняет, что исключения бывают следующие:

- Если человек намерен причинить вред себе;
- Если существует риск, что человек намерен причинить вред другим;
- Когда в опасности находится ребенок;
- Если национальные или международные правовые нормы требуют обязательной отчетности. Нужно проинформировать человека об этих положениях до того, как он поделится информацией, чтобы дать ему возможность решить, хочет ли он рассказывать свою историю.

**Ответ на вопрос d:** Если вы направляете к специалисту ребенка, будут ли ваши действия отличаться от тех, которые применяются по отношению ко взрослым? Если да, то как?

*Оказывая помощь взрослым, сотрудники и волонтеры должны стремиться как можно больше вовлекать пострадавшего человека в процесс принятия решений о том, какая помощь им нужна и какие действия нужно предпринять. При оказании помощи детям, возможно, придется принимать решения от их имени.*

Все зависит от возраста ребенка. Дети старшего возраста могут определить свои потребности сами и принять меры для их удовлетворения, но младшие дети не в состоянии понять или выразить то, что им нужно. Если детей сопровождают старшие братья и сестры, родители или опекуны, именно они должны принимать посильное участие в определении и удовлетворении потребностей ребенка. Если ребенок находится без сопровождения или разлучен с родителями, сотрудник службы помощи должен следовать принятым протоколам и процедурам, чтобы защитить ребенка и позаботиться о нем.

9. В конце модуля преподаватель делится следующими важными мыслями:

- Вы, как сотрудники и волонтеры ОКПЙ, не можете перенаправить людей в службу ПЗПСП или любую другую службу. Это станет возможным только после официального создания системы направлений Обществом Красного Полумесяца Йемена.
- Неофициально отправлять людей в другие службы рискованно, поскольку вы можете плохо знать организацию, и, если человек не будет удовлетворен полученной услугой или окажется в опасности, в этом могут обвинить вас.
- Иногда в рамках ПЗПСП человек не может получить необходимую ему услугу. В этом случае лучшее, что вы можете сделать, – направить его к врачу ОКПЙ в медицинский центр первичной медико-санитарной помощи.

## Модуль 10: Взаимопомощь и оказание помощи себе



Пленарная дискуссия;  
Индивидуальная работа.



150 минут



Перекидные листы,  
подставка для перекидных  
листов, маркеры,  
теннисный мяч,  
строительные кубики/блоки,  
разноцветные стикеры,  
бланки для предварительных  
тестов и тестов по окончании  
занятий, формы согласия,  
таблички с именами.



**Цель данного модуля – рассказать участникам:**

- Как выявлять признаки стресса, связанного с работой.
- О базовых основах взаимной поддержки;
- Как повысить эффективность стратегий оказания помощи себе.

### Признаки стресса, связанного с работой (30 минут)

**Заметки для преподавателя:**

**Цель упражнения:** определить признаки стресса, связанного с работой.

**Инструкции:**

1. В начале занятия преподаватель говорит о том, что, работая сотрудником или волонтером КК/КП и оказывая помощь в трудных ситуациях людям, оказавшимся в беде, можно столкнуться с разными проблемами.
2. Преподаватель просит участников привести примеры стресса, который сотрудники и волонтеры КК/КП могут испытывать при оказании помощи другим людям. Ответы преподаватель записывает на доске. Вот некоторые примеры, которые можно упомянуть, если они не были приведены участниками:
  - выполнение физически трудных, изнурительных и иногда опасных задач;
  - от вас ждут (или вы сами ожидаете), что будете работать долгое время в сложных условиях;
  - долгая разлука со своей семьей и домом;
  - ощущение, что не способны справиться с поставленной задачей, или чувство огромной усталости от попыток удовлетворить потребности людей, которым вы пытаетесь помочь;
  - вы – свидетель травмирующих событий или вам приходится слушать рассказы людей, переживших трагедии и потери;
  - у вас нет четкого описания должностных обязанностей или представления о роли команды;
  - вы не готовы к разочарованию и гневу благополучателей, которые считают, что их потребности не удовлетворены;
  - отсутствие обмена информацией;
  - вы плохо подготовлены или проинструктированы для выполнения задачи;

- отсутствие границ между работой и отдыхом;
  - атмосфера на работе, где самочувствие сотрудников и волонтеров не имеет значения, и где их усилия не замечают и не ценят.
3. Преподаватель объясняет, что сейчас будет групповая работа, и каждая группа должна ответить на вопрос:
- Как стрессы, связанные с работой, влияют на вас лично и на ваши отношения с коллегами и семьей?
4. Группам дается 10 минут на обсуждение, после чего преподаватель просит их вернуться в круг и поделиться своими ответами на пленарной сессии.

Преподаватель выслушивает ответы, принимает их к сведению и объясняет, что сотрудники и волонтеры КК/КП могут испытывать стресс на разных уровнях:

- **На личном уровне:** нас может лично затронуть ситуация или мы помогаем людям, которых знаем, и сталкиваемся с моральными и этическими дилеммами.
- **На межличностном уровне:** мы чувствуем, что нас не поддерживают коллеги или руководители, испытываем трудности внутри команды, работаем с членами группы, которые испытывают стресс или выгорание.

## Взаимопомощь (10 минут)

**Заметки для преподавателя:**

**Цель упражнения:** рассказать участникам, как они могут оказать поддержку своим коллегам, и наоборот – как коллеги могут помочь им.

**Инструкции:**

1. Преподаватель объясняет, что поддержка коллег предполагает оказание помощи тому, кто находится в том же положении, что и помогающий, например, взаимопомощь двух сотрудников, работающих в центральном аппарате, или двух волонтеров, работающих в отделении. Взаимопомощь коллег – это полезная стратегия по преодолению стресса и управлению им за счет эффективного использования ресурсов организации – сотрудников и волонтеров.
2. Преподаватель спрашивает участников, могут ли они назвать способы, с помощью которых коллеги поддерживают друг друга. Если они не упомянуты, можно назвать следующие:
  - Системы приятелей (когда двое коллег договариваются присматривать друг за другом, особенно во время периодов стресса). См. приложение 9 о системе приятелей.
  - Групповые встречи поддержки коллег (встречи, на которых коллеги встречаются, чтобы обсудить существующие проблемы и оказать друг другу поддержку).
  - Обученные помощники из числа коллег (люди, прошедшие специальную подготовку для оказания поддержки своим коллегам).
3. В завершение занятия преподаватель напоминает участникам о следующих моментах:

- Если чувствуете, что перегружены ситуацией или своими обязанностями, сосредоточьтесь на некоторое время на простых и рутинных задачах. Расскажите коллегам и руководителям о своих чувствах и будьте терпимы к себе.
  - Помните, что некоторые реакции являются нормальными и неизбежными при работе в сложных условиях.
  - Обсудите свои переживания и чувства (даже те, которые кажутся пугающими или странными) с коллегами или доверенным лицом. Некоторые люди предпочитают побыть в одиночестве и поразмышлять, а не разговаривать с другими. Это тоже нормально.
  - Не стесняйтесь и не бойтесь обращаться за помощью, если испытываете стресс, грусть или не можете справиться со своими обязанностями. Другие могут испытывать похожие чувства.
4. Преподаватель говорит: «Сейчас мы будем практиковать некоторые успокаивающие и заземляющие упражнения, которые помогут вам снизить стресс и поддержать ваших коллег».

## Успокаивающие упражнения (15 минут)

**Цель упражнения:** успокоить разум и тело.

### Инструкции:

1. Преподаватель объясняет, что мы дышим автоматически. Мозг регулирует наше дыхание в соответствии с тем, сколько кислорода необходимо нашему организму в данный момент. Однако дыхание можно контролировать и использовать сознательно, чтобы добиться физиологического расслабления. Когда мы нервничаем, испытываем страх или злимся, мы дышим быстро и неглубоко. Глубокие вдохи животом, а не грудью оказывает успокаивающее воздействие на разум и тело. А когда тело спокойно, то и мозг тоже. Сейчас мы поэкспериментируем с двумя дыхательными упражнениями, а затем вы скажите, какое из них вам больше понравилось, и (если нужно) как его нужно адаптировать.

### Дыхательное упражнение 1:

*Поднимите взгляд, пусть ваши глаза отдохнут на чем-то приятном (посмотрите за окно, на картину). Дышите спокойно через нос с закрытым ртом. Можете положить руки на живот и почувствовать, как они поднимаются вверх, когда грудь наполняется воздухом. Повторите это 4-5 раз. Обратите внимание, как тело постепенно успокаивается. Лучше? Лучше!*

### Дыхательное упражнение 2:

*Положите одну руку на бедро. Указательным пальцем другой руки проведите вверх по лежащей на бедре руке, при этом медленно вдыхайте через нос до самого живота. Медленно выдыхайте через рот, когда проводите пальцем вниз. Прделайте это для всех 5 пальцев. При необходимости повторите 4-5 раз.*

Преподаватель говорит: *Помните, всякий раз, когда вы испытываете стресс, чувствуете беспокойство или тревогу, сделайте глубокий вдох – это успокоит и расслабит ваше тело.*

## Упражнения на заземление (20 минут)

### Заметки для преподавателя:

Если возможно, первые два упражнения (бодрая ходьба и похлопывание) выполняйте на улице

**Цель упражнения:** вернуть себя в «здесь и сейчас», подключив свои органы чувств.

### Инструкции:

1. Преподаватель объясняет, когда мы испытываем стресс, нам трудно находиться в настоящем моменте. Мы теряемся в мыслях о прошлом или будущем. При сильном стрессе мы также теряем чувство времени. Мы должны чувствовать почву под ногами, закрепиться в настоящем и успокоиться. Сейчас мы поэкспериментируем с некоторыми упражнениями на заземление, а затем обсудим, какое из них вам больше понравилось, и (если нужно) как его можно адаптировать.

#### Упражнение на заземление 1: воссоединение с окружающим миром

Преподаватель говорит: отправляйтесь на прогулку. Идите бодрым шагом и перечисляйте вслух, что вы видите, слышите, обоняете, ощущаете на вкус и чувствуете. Например, начните с перечисления пяти вещей, которые вы слышите, затем четырех вещей, которые видите, затем трех вещей, которые можете потрогать, двух вещей, которые можете понюхать, и одной вещи, которую можно попробовать на вкус. Если у вас нет возможности пройтись, делайте это сидя.

#### ИЛИ

Попробуйте похлопать себя по рукам, ногам, лицу и т.д.  
Расскажите участникам о своих ощущениях. Что они заметили?

#### Упражнение на заземление 2: безопасное место

**Цель упражнения:** эта техника самоконтроля помогает отвлечься от тревожных мыслей, вызывая расслабление и усиливая ощущение безопасности и контроля. Создание безопасного места в нашем воображении помогает справиться со страхом или стрессом.

### Заметки для преподавателя:

почитайте приведенные ниже инструкции медленно, спокойным голосом, чтобы участники могли использовать свое воображение. Пусть они используют все свои органы чувств: вкус, обоняние, осязание, слух и зрение.

### Инструкции:

2. Преподаватель говорит:

*Это упражнение научит вас использовать свое воображение, чтобы создать ситуацию или место, где вы чувствуете себя безопасно, комфортно и счастливо. Это может быть реальное место, где вам будет хорошо и спокойно, или место из вашего воображения или из увиденной вами картины. [Предложите несколько примеров: на пляже, в доме вашей бабушки].*

*Устройтесь поудобнее. Закройте глаза или посмотрите на кончики своих ботинок. Несколько раз глубоко и спокойно вдохните. Представьте себе место, где вам будет спокойно, безопасно и радостно. Представьте, что вы там стоите или сидите. Можете ли вы увидеть себя там? Мысленно оглянитесь вокруг. Что видите? Что видите рядом с собой?*

*Рассмотрите детали. Обратите внимание на разные цвета. Представьте, что протягиваете руку и дотрагиваетесь до предмета. Что чувствуете? Теперь посмотрите дальше. Что видите вокруг себя? Что находится вдалеке? Постарайтесь увидеть различные цвета, формы и тени.*

*Это ваше особое место, и вы можете представить там все, что захотите. Когда вы находитесь там, вы чувствуете спокойствие и умиротворение. Представьте, что стоите босиком на земле. Какие ощущения?*

*Медленно пройдитесь вокруг, стараясь замечать окружающие предметы. Попытайтесь увидеть, как они выглядят и какие они на ощупь. Что вы слышите? Может быть, нежные звуки ветра, или птиц, или моря? Чувствуете теплые лучи солнца на лице? Какие запахи вы вдыхаете? Может, морской воздух, цветы или любимую еду?*

*В этом особом месте можно увидеть вещи, которые вам нравятся, представить, как вы их трогаете, нюхаете и услышать приятные звуки. По мере того, как ваше сознание успокаивается, ваше тело начинает расслабляться. Вы ощущаете спокойствие и счастье.*

*Теперь представьте, что рядом с вами – любимый человек. Это хороший друг, сильный и добрый. Он или она рядом, чтобы помочь вам и заботиться о вас. Представьте, что вы гуляете и медленно исследуете свое особое место с этим человеком. Вы счастливы, что можете быть вместе.*

*Этот человек – ваш помощник и умеет решать проблемы. Просто мысленно оглянитесь вокруг еще раз. Посмотрите внимательно. Помните, что это ваше особое место. Оно никуда не исчезнет. Вы всегда сможете представить, что находитесь там, когда захотите обрести спокойствие, безопасность и счастье. Ваши помощники всегда будут рядом, когда вы этого захотите. ХОРОШО?*

*Теперь сделайте глубокий вдох и приготовьтесь открыть глаза и покинуть на время свое особое место. Вы можете вернуться туда, когда захотите. Медленно, медленно начинайте ощущать свое окружение здесь и сейчас. Обратите внимание на стул, на котором сидите, и почувствуйте, что ваши ноги касаются земли. Аккуратно пошевелитесь и потянитесь. Когда вы почувствуете, что готовы, откройте глаза. Обратите внимание, что вы теперь спокойны, расслаблены и счастливы.*

Чтобы закончить это упражнение, спросите участников, что они себе представляли. Спросите, что они при этом чувствовали. Не настаивайте. Пусть это будет совершенно добровольно.

Обратите внимание на связь между воображением и чувствами. Подчеркните, что они могут контролировать то, что видят в своем воображении, и, следовательно, контролировать свои чувства. Напомните им, что это – позитивный опыт. Они могут представить, что находятся там, когда чувствуют себя несчастными или напуганными, и это поможет им почувствовать себя лучше. Также объясните, что с каждым разом представлять себе это особое место будет легче. Эта техника, которая требует практики. Важно, чтобы участники поняли, что с практикой это становится проще. Вы также можете сказать, что некоторым нравится рисовать свое Безопасное место или, возможно, найти какой-нибудь символ как напоминание о нем.

## **Механизмы по преодолению стресса и план по оказанию помощи себе (45 минут)**

1. Преподаватель спрашивает участников, как сотрудники и волонтеры могут справиться со стрессом, связанным с работой, и записывает ответы на доске. Нельзя осуждать или делать смешные замечания по поводу механизмов преодоления, которые предлагают участники. Если упоминаются только полезные способы преодоления, преподаватель должен сказать, что существуют и вредные: недосыпание, употребление ката (наркосодержащего растения), изоляция от друзей и семьи, постоянное сидение в социальных сетях, просмотр страшных фотографий и чтение историй о катастрофах.

2. Преподаватель спрашивает участников: кто отвечает за благополучие сотрудников и волонтеров? Он объясняет, что при оказании помощи в ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций сотрудники и волонтеры работают в рамках Национальных Обществ. Таким образом, за благополучие персонала и волонтеров отвечают все: менеджеры, сотрудники и сами волонтеры. Однако у каждой группы свои обязанности. Сегодня мы разберемся, как отвечать за свое благополучие и благополучие своих коллег.
  
3. Преподаватель объясняет, что скоро раздаст план по оказанию помощи себе (есть в коробке с инструментами). Он держит его так, чтобы все могли его видеть, и говорит: настало время подытожить, что для вас важно. Мы хотим научиться у дерева гнуться, но не ломаться! Мы хотим стоять на земле, продолжать расти, знать, что делать и когда отпустить. Мы хотим соединиться с тем, что для нас важно, и сделать окружающий мир лучше для всех. Может быть, вы хотите перевернуть новый лист или расцвести чем-то новым?

Преподаватель просит участников подумать о том, что они могут реально делать каждый день, чтобы уменьшить стресс и улучшить личное благополучие. Он говорит и записывает:

Чтобы составить план помощи себе, который действительно работает, нам необходимо:

- a. Не ставить перед собой слишком больших целей, а постепенно делать маленькие шаги, выясняя, что нам подходит, и вырабатывая привычки заниматься тем, что полезно для нас.
- b. Конкретно формулировать: что, как и когда.
- c. Выполнять принятые на себя обязательства.

Почему это важно? Делать маленькие шаги и вырабатывать мелкие привычки менее увлекательно, чем ставить большие цели. Однако мы знаем, что самое трудное – начать что-то делать и инициировать изменения в нашем поведении.

Это фактически не зависит от нашего понимания пользы того или иного поведения или даже от нашей силы воли. Правда заключается в том, что наша способность следовать своим намерениям – вырабатывать новые привычки, (делать физические упражнения) или изменять свое поведение зависит от того, какие МИКРО-шажки мы делаем!

Поэтому спросите себя: как сделать то, что вы давно собирались сделать, настолько простым, чтобы исполнять это каждый день? Как разбить это на мелкие части?

Если ваша большая цель – есть больше овощей, то для начала добавьте в свой обеденный рацион нарезанный огурец. Минутная медитация может расслабить. 5-минутная прогулка заставляет нас выйти на улицу и двигаться, а это очень нужно нашему организму.

Попробуйте придерживаться принципа «лучше, чем ничего». Посмотрите, что из этого получится. Ваша цель – повторение, а не высокие достижения. Делайте по одному шагу за раз, но старайтесь делать этот шаг каждый день.

Чтобы расти, нам действительно нужно делать что-то очень маленькое. Мы двигаемся вперед, когда отказываемся от грандиозных планов и больших амбиций в пользу первого крошечного шага. И что самое удивительное, именно этот маленький шаг ведет к переменам.



## Дерево по оказанию помощи себе (30 минут)

Раздайте шаблоны дерева по оказанию помощи себе из коробки инструментов и приложения 10.

### Заметки для преподавателя:

Очень важно, чтобы участники выполняли каждую инструкцию. Возможно, будет полезно перед началом занятия записывать инструкции на доске.

### Инструкции:

Теперь у вас есть 10 минут на выполнение следующих действий:

#### Индивидуально:

1. Запишите 4 микрошага, которые вы обязуетесь опробовать в ближайшие недели в своем плане по оказанию помощи себе.
  - a. Для себя;
  - b. Вместе с другими.
2. Будьте конкретны (что, как и когда) и впишите это в свое дерево по оказанию помощи себе.
3. Когда закончите, запишите те же 4 микрошага на 4 листах бумаги.

Через 10 минут преподаватель говорит участникам, чтобы они разбились на «пары друзей» на 15 минут и выполнили следующее:

4. Поделитесь своими микрошагами с другом и сформулируйте конкретно, ЧТО/КАК/КОГДА.
5. Договоритесь о времени и месте, чтобы встретиться и обсудить (не менее двух раз) в следующем месяце то, что вы сделали, и как это вам помогает.
6. Возьмите на пленарное обсуждение заполненное вами дерево по оказанию помощи себе и 4 листа бумаги с записанными микрошагами.
7. Когда вернетесь на пленарную сессию:
8. Преподаватель раздает сумки с сюрпризами (они лежат в коробке с инструментами) и просит участников положить туда свои 4 листа бумаги с написанными на них микрошагами. В сумке уже есть несколько полезных упражнений. Объясните, что они должны выбирать одно из них каждый день или всякий раз, когда находятся в стрессе, и делать то, что написано на листе. Скажите, что со временем они могут дополнять или изменять записи. Сумкой с сюрпризом могут пользоваться и другие люди, например, ваша семья.
9. Преподаватель спрашивает, не хочет ли кто-нибудь поделиться своими стратегиями по оказанию помощи себе. В завершение занятия он говорит, что надеется, что все присутствующие будут выполнять обязательства, написанные в плане, и активно поддерживать друг друга в их реализации.

## Модуль 11: Окончание курса



Индивидуальная работа



60 минут



Тесты по окончании курса,  
анкеты по оценке курса,  
сертификаты, фотоаппарат.



**Цель данного модуля** – обеспечить, чтобы все заключительные задания, необходимые для завершения обучения, были выполнены своевременно и правильно.

Преподаватель говорит, что курс подошел к концу. Но прежде, чем попрощаться, нужно сделать следующее:

- Ответить на оставшиеся вопросы;
- Обсудить последующие действия по окончании этого курса;
- Провести тест по окончании курса;
- Заполнить анкету по оценке курса;
- Раздать сертификаты;
- Сделать групповое фото.

### «Парковка»: ответы на вопросы: 5 минут

#### Инструкции:

Преподаватель отвечает на оставшиеся у слушателей вопросы.

### Последующие действия по окончании этого курса: 5 минут

#### Инструкции:

Преподаватель напоминает участникам, что цель данного тренинга – дать базовое представление о ПСПС. Чтобы осуществлять мероприятия по ПСПС, участники должны будут пройти практическое обучение, например, по организации досуга детей и повышению информированности о ПЗПС. Преподаватель объясняет, как сотрудники и волонтеры могут подключиться к дальнейшему обучению.

## Тест по окончании курса: 20 минут

### Заметки для преподавателя:

Бланки для прохождения тестов по окончании курса – в приложении 2.

### Инструкции:

Преподаватель раздает участникам анкеты для тестирования по окончании курса и напоминает о необходимости поставить свой код в верхней части страницы. Код – тот же самый, что и при предварительном тестировании. У них – 20 минут, чтобы выполнить тест и сдать его преподавателю.

## Оценка курса: 10 минут

### Заметки для преподавателя:

Анкета по оценке – в приложении 11.

### Инструкции:

- Преподаватель раздает анкеты по оценке курса и объясняет, что, по желанию, их можно заполнить анонимно. У слушателей на это – 10 минут.
- После этого преподаватель просит участников встать (оставаясь в кругу) и сказать одно слово, которое подводит итог их обучению.

## Раздача сертификатов и групповое фото: 20 минут

Преподаватель выдает каждому участнику сертификат, который предназначается кому-то другому. После того, как все получают сертификаты, участники по очереди зачитывают имя на сертификате и вручают его с поздравлениями человеку, которому он предназначен. После этого делается групповое фото, и все свободны.

В обязанности преподавателя входит проследить за тем, чтобы все предметы из набора инструментов были возвращены на место. Если какие-то предметы нужно восполнить, пожалуйста, составьте их список и сообщите об этом ответственному лицу.

## Приложение 1- Подготовка: шаблон согласия

Общество Красного Полумесяца Йемена хочет использовать ваши личные данные - например, ваше имя или фотографии. Для этого нам необходимо ваше согласие. Прежде, чем вы его нам дадите, мы расскажем вам, с какой целью мы будем использовать эту информацию или фотографии. Если у вас есть сомнения, пожалуйста, задавайте вопросы.

Цель использования этой информации:

Здесь преподаватель записывает цель. Например, использовать в учебных материалах, статьях и на социальных медиа платформах ОКПИ.

Общество Красного Полумесяца Йемена может хранить и использовать мою личную информацию:

Дата	Отметьте то, что мы можем использовать в соответствии с вышеуказанной целью
Фото/видео	
Контакты (имя)	
Другое: (пожалуйста, укажите)	

Если Общество Красного Полумесяца Йемена захочет опубликовать мои фотографии или истории, это можно сделать в следующих информационных ресурсах:

Информационные источники (отметьте те, которые мы можем использовать в соответствии с вышеуказанной целью)	Отметить
Вебсайт ОКПИ	
Руководства и инструкции для волонтеров	
Презентации и отчеты для внутреннего и внешнего использования	
Социальные сети (например, Facebook, Instagram, LinkedIn, Twitter, YouTube и т.д.)	
Маркетинговые и пресс-материалы для ОКПИ	
Другие (пожалуйста, укажите)	

Вы можете отозвать свое согласие в любое время, связавшись с (указать имя и адрес электронной почты).

Вы даете согласие от имени другого лица<sup>2</sup>? Отметьте и вставьте имя/контактную информацию.

Настоящим я даю свое согласие на сбор и использование моих персональных данных Обществом Красного Полумесяца Йемена в соответствии с требованиями до ..... (указать дату)

Имя:

Контактная информация:

Дата \_\_\_\_\_ Подпись \_\_\_\_\_

2 Обратите внимание, что подписывать документы от имени других лиц могут только родители детей младше 13 лет или опекуны, имеющие соответствующие документы.

## Приложение 2 – Модуль1: предварительный тест и тест по окончании курса обучения ОКПЙ по оказанию ПСП в сообществе

### Психическое здоровье и психосоциальная поддержка

ПСИХОСОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА	ВЕРНО	НЕВЕРНО	НЕ ЗНАЮ
1. Относится к действиям, связанным с социальными и психологическими потребностями людей, семей и сообществ.			
2. Меры, направленные на лечение психических расстройств.			
3. Меры, направленные на повышение самостоятельного восстановления и жизнестойкости пострадавших людей, групп и сообществ.			

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ	ВЕРНО	НЕВЕРНО	НЕ ЗНАЮ
4. Шире, чем отсутствие психического расстройства.			
5. У большинства людей, оказавшихся в конфликтной ситуации, развиваются проблемы с психическим здоровьем.			
6. Психосоциальная поддержка помогает предотвратить проблемы с психическим здоровьем.			

### Кризисные события

КРИЗИСНОЕ СОБЫТИЕ	ВЕРНО	НЕВЕРНО	НЕ ЗНАЮ
7. Важное событие, выходящее за рамки обычного повседневного опыта.			
8. Внезапное, мощное событие, нарушающее привычный уклад жизни. Оно обычно случается внезапно и угрожает тем, кто в нем участвует.			
9. Любое событие, вызывающее стресс у человека или группы людей.			

ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ – это...	ВЕРНО	НЕВЕРНО	НЕ ЗНАЮ
10. Способность «отпрыгнуть назад» и восстановить новый баланс, когда старый нарушен или разрушен.			
11. Способность справляться с проблемами и трудностями без посторонней помощи.			

### Стресс и его преодоление

СИЛЬНЫЙ СТРЕСС	ВЕРНО	НЕВЕРНО	НЕ ЗНАЮ
12. Нормальная реакция на ненормальную ситуацию.			
13. Не вызывает физических реакций.			
14. Может повлиять на социальные отношения.			
15. Воздействует на людей по-разному в зависимости от конкретного человека, продолжительности стресса и оказываемой поддержки.			

ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРЕССА	ВЕРНО	НЕВЕРНО	НЕ ЗНАЮ
16. Это способ предотвратить стресс, отсрочить и избежать его, или справиться со стрессом.			

ЗДОРОВОЕ ПОВЕДЕНИЕ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ СТРЕССА ВКЛЮЧАЕТ...	ВЕРНО	НЕВЕРНО	НЕ ЗНАЮ
17. Поиск информации о состоянии близких людей.			
18. Агрессивное и буйное поведение.			
19. Просьбы к окружающим о помощи и поддержке.			

## Психологическая первая помощь

АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ ВКЛЮЧАЕТ...	ВЕРНО	НЕВЕРНО	НЕ ЗНАЮ
20. Проявление теплоты и сочувствия;			
21. Обмен собственными мнениями и ценностями;			
22. Рассказ о собственном опыте;			
23. Демонстрация того, что человек понимает, о чем говорит собеседник.			

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ВКЛЮЧАЕТ...	ВЕРНО	НЕВЕРНО	НЕ ЗНАЮ
24. Решение проблем людей;			
25. Оказание клинической психологической помощи;			
26. Рекомендации, как правильно эмоционально реагировать;			
27. Внимание и чуткость к пострадавшему человеку.			

НЕВЕРБАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ БЛАГОЖЕЛАТЕЛЬНОГО ОБЩЕНИЯ	ВЕРНО	НЕВЕРНО	НЕ ЗНАЮ
28. Хороший зрительный контакт;			
29. Имитация всех жестов говорящего;			
30. Полное внимание к собеседнику;			
31. Открытая поза.			

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПОСЛЕ КРИЗИСНОГО СОБЫТИЯ ВКЛЮЧАЕТ...	ВЕРНО	НЕВЕРНО	НЕ ЗНАЮ
32. Немедленную диагностику нормальных/ненормальных реакций;			
33. Необходимость спрашивать пострадавшего человека, есть ли у него кто-то, кто может за ним присматривать;			
34. Предоставление фактической информации о том, куда и как обращаться за дальнейшей помощью;			
35. Исправление неверных заявлений пострадавшего о событии.			

## Утрата и горе

ГОРЕ.....	ВЕРНО	НЕВЕРНО	НЕ ЗНАЮ
36. Нормальная эмоциональная реакция на потерю близкого человека			
37. Горевание -это индивидуальный процесс, не зависящий от культурных норм			
38. Является одной из распространенных эмоциональных реакций для людей, которые пережили потерю.			

ЗДОРОВОЕ ПОВЕДЕНИЕ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ СТРЕССА ВКЛЮЧАЕТ...	ВЕРНО	НЕВЕРНО	НЕ ЗНАЮ
17. Поиск информации о состоянии близких людей.			
18. Агрессивное и буйное поведение.			
19. Просьбы к окружающим о помощи и поддержке.			

## Психологическая первая помощь

АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ ВКЛЮЧАЕТ...	ВЕРНО	НЕВЕРНО	НЕ ЗНАЮ
20. Проявление теплоты и сочувствия;			
21. Обмен собственными мнениями и ценностями;			
22. Рассказ о собственном опыте;			
23. Демонстрация того, что человек понимает, о чем говорит собеседник.			

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ВКЛЮЧАЕТ...	ВЕРНО	НЕВЕРНО	НЕ ЗНАЮ
24. Решение проблем людей;			
25. Оказание клинической психологической помощи;			
26. Рекомендации, как правильно эмоционально реагировать;			
27. Внимание и чуткость к пострадавшему человеку.			

НЕВЕРБАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ БЛАГОЖЕЛАТЕЛЬНОГО ОБЩЕНИЯ	ВЕРНО	НЕВЕРНО	НЕ ЗНАЮ
28. Хороший зрительный контакт;			
29. Имитация всех жестов говорящего;			
30. Полное внимание к собеседнику;			
31. Открытая поза.			

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПОСЛЕ КРИЗИСНОГО СОБЫТИЯ ВКЛЮЧАЕТ...	ВЕРНО	НЕВЕРНО	НЕ ЗНАЮ
32. Немедленную диагностику нормальных/ненормальных реакций;			
33. Необходимость спрашивать пострадавшего человека, есть ли у него кто-то, кто может за ним присматривать;			
34. Предоставление фактической информации о том, куда и как обращаться за дальнейшей помощью;			
35. Исправление неверных заявлений пострадавшего о событии.			

## Утрата и горе

ГОРЕ.....	ВЕРНО	НЕВЕРНО	НЕ ЗНАЮ
36. Нормальная эмоциональная реакция на потерю близкого человека			
37. Горевание -это индивидуальный процесс, не зависящий от культурных норм			
38. Является одной из распространенных эмоциональных реакций для людей, которые пережили потерю.			

ПРОЦЕСС ГОРЕВАНИЯ ВКЛЮЧАЕТ...	ВЕРНО	НЕВЕРНО	НЕ ЗНАЮ
39. Эмоциональное принятие потери;			
40. Забвение умершего человека;			
41. Обучение терпимости и умение управлять горем;			
42. Выполнение практических действий.			

КОГДА ОКАЗЫВАЕТЕ ПОДДЕРЖКУ ГОРЮЩЕМУ ЧЕЛОВЕКУ...	ВЕРНО	НЕВЕРНО	НЕ ЗНАЮ
43. Скажите ему, что скоро все изменится: «время лечит», «все пройдет» и т.д.			
44. Нужно принять потерю.			
45. Помните, что переживание утраты – это процесс, который длится долго.			
46. Призывайте скорбящего человека кардинально поменять жизнь.			

## Психосоциальная поддержка в сообществе

ПСИХОСОЦИАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ – ЭТО...	ВЕРНО	НЕВЕРНО	НЕ ЗНАЮ
47. Позитивное состояние бытия, когда человек процветает в позитивной социальной среде.			
48. В каждой культуре понимается одинаково.			

МЕРОПРИЯТИЯ, ПРОВОДИМЫЕ В СООБЩЕСТВЕ...	ВЕРНО	НЕВЕРНО	НЕ ЗНАЮ
49. Не учитывают культурные нормы.			
50. Основаны на анализе потребностей и существующих личных ресурсов в сообществе.			
51. Могут быть реализованы без привлечения местного сообщества.			

РАСШИРЕНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СООБЩЕСТВ...	ВЕРНО	НЕВЕРНО	НЕ ЗНАЮ
52. Включает определение и установку приоритетов для деятельности в сообществе.			
53. Не требует вовлекать сообщество в планирование деятельности.			
54. Сопричастность сообщества при разработке и реализации стратегий по расширению возможностей для саморазвития.			

## Защита, гендерное равенство и участие

ЗАЩИТА, ГЕНДЕРНОЕ РАВЕНСТВО И УЧАСТИЕ...	ВЕРНО	НЕВЕРНО	НЕ ЗНАЮ
55. Это набор минимальных стандартов, которые применяются в чрезвычайных ситуациях.			
56. Цель – обеспечить в наших программах по чрезвычайным ситуациям достойное обращение, доступ, участие и безопасность для всех людей, пострадавших от бедствий и кризисов.			
57. Гендерный фактор – это социальные различия между людьми разного пола, например, мужчинами и женщинами. Эти социальные различия меняются со временем.			
58. Чрезвычайные ситуации усиливают существующее гендерное неравенство, а также учащаются случаи сексуального и гендерного насилия (СГН) и жестокости в отношении детей.			



## Перенаправление к специалистам

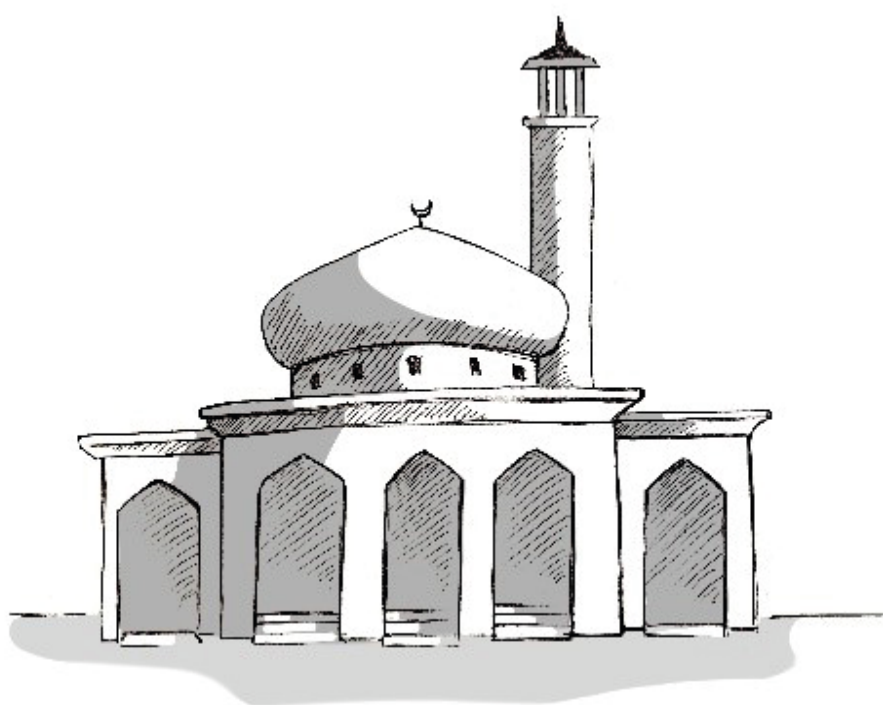
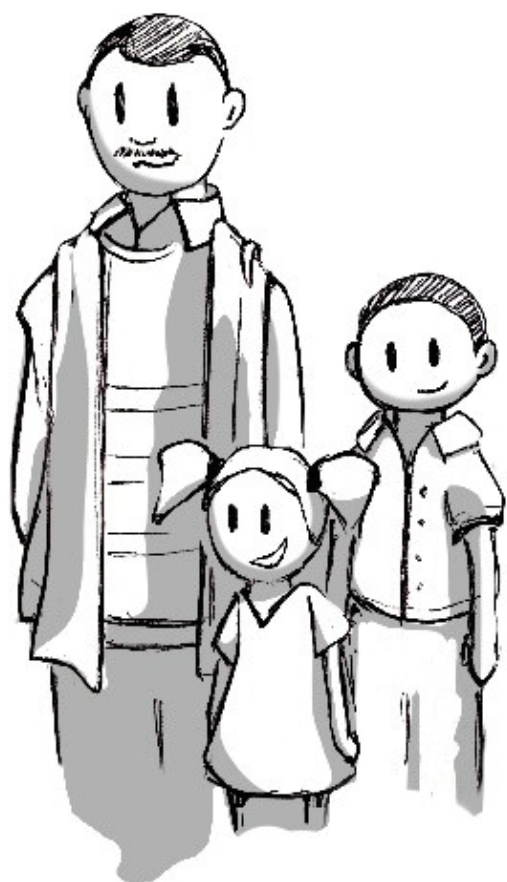
ПЕРЕНАПРАВЛЕНИЕ К СПЕЦИАЛИСТАМ...	ВЕРНО	НЕВЕРНО	НЕ ЗНАЮ
59. Находится в исключительной компетенции медицинского персонала.			
60. Актуально, когда у пострадавших проблемы, требующие профессиональной поддержки.			
61. Можно сделать без информирования пострадавших лиц.			
62. Должны всегда осуществляться быстро даже без предварительной консультации с руководителем или менеджером программы.			

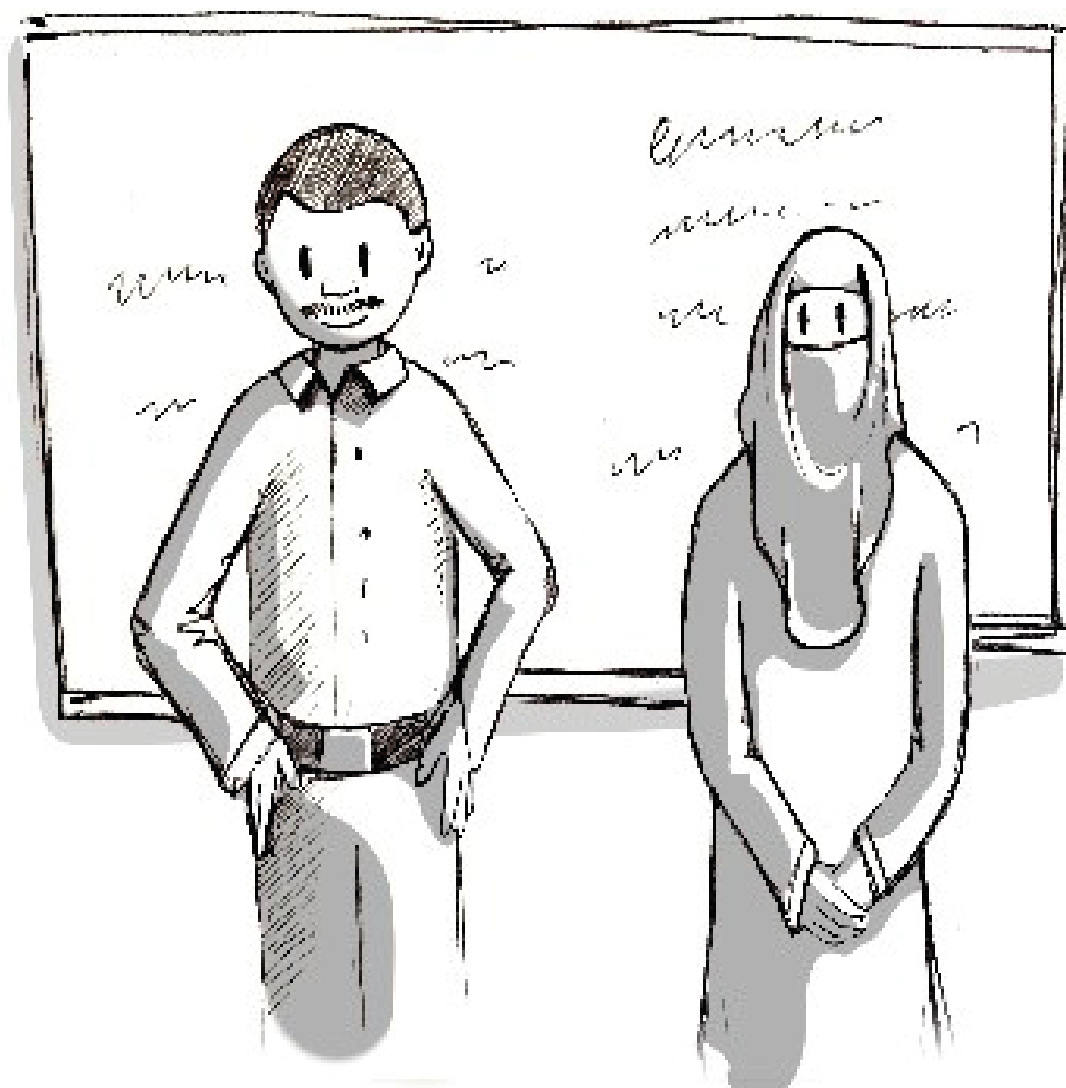
## Взаимопомощь и оказание помощи себе

ВЗАИМОПОМОЩЬ И ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ СЕБЕ	TRUE	FALSE	DON'T KNOW
63. Правильный сон значительно снижает стресс.			
64. Ежедневные дыхательные упражнения полезны, но они не уменьшают стресс.			
65. Забота о себе – это первый шаг к тому, чтобы лучше заботиться о других.			
66. Взаимопомощь (равный-равному) могут оказывать только специалисты по психическому здоровью.			

## Приложение 3 – Модуль 2: Психическое здоровье и психосоциальная поддержка, вырезки.







## Приложение 4 – Модуль 5: примеры историй по оказанию ППП

В этом диалоге волонтер разговаривает с женщиной, находящейся в стрессе. Она стала свидетелем автомобильной аварии возле своего дома, в которой сильно пострадал водитель.

**Женщина:** Господи, как же это случилось?! Ужас!

**Волонтер:** Вы говорите, это было ужасно?

**Женщина:** Да, кошмар!...(Начинает рыдать)

**Волонтер:** Ясно... (Волонтер подходит ближе). Расскажите, что произошло, и что сделали вы в этой ситуации?

**Женщина:** Я услышала звук машины, подбежала к двери и увидела то, что случилось. Кошмар!!! (Плачет тише). Везде была кровь...

**Волонтер:** Смотреть на это было тяжело. Если хотите, расскажите об этом.

**Женщина:** Я бросилась к машине. Убедилась, что водитель в сознании и вызвала скорую помощь. Я разговаривала с водителем до приезда врачей.

**Волонтер:** Сначала вы убедились, что водитель жив, затем вызвали скорую помощь и находились рядом с водителем до ее приезда?

**Женщина:** Именно так.

**Волонтер:** Вы быстро среагировали, приняли правильное решение и оказали водителю необходимую помощь.

**Женщина: (Вздыхает...)** Да, так. Но это было ужасно. Я сильно испугалась.

**Волонтер:** Еще бы. Это понятно. Как вы себя чувствуете сейчас?

**Женщина:** Как будто это происходит не со мной. Закрываю глаза и вижу тело водителя. Но я рада, что он жив.

**Волонтер:** Это нормально: человек, переживший стресс, видит сцены происшедшего. Водитель выжил благодаря вам. Вам что-нибудь нужно? У вас дома кто-то есть? Может, мне позвонить кому-то из ваших близких?

Адаптировано из «Руководства по оказанию психологической первой помощи для Обществ Красного Креста и Красного Полумесяца» Справочным центром МФОККиКП по психосоциальной поддержке.

## Приложение 5 – Модуль 5: ролевые игры по оказанию ППП

### Заметки для преподавателя:

**Важно:** Перед началом ролевых игр нужно ознакомиться с рекомендациями по их проведению в учебном пособии и тщательно объяснить участникам каждый пункт.

### Ролевая игра: ДТП

#### Заметки для преподавателя:

- Помните, если кто-то попал в ДТП или у кого-то в аварии погибли близкие, им следует воздержаться от участия.
- Внимательно слушайте, что говорят волонтеры ППП во время ролевой игры: это очень важно. Если актеры разговаривают слишком громко, приостановите ролевую игру и попросите их успокоиться.
- Преподаватель спрашивает, кто хочет принять участие в ролевой игре о ДТП. Он объясняет, что нужны два актера в качестве волонтеров по оказанию первой помощи, которые прошли обучение по ППП. Остальные будут участниками ДТП. Важно подчеркнуть, что они – волонтеры по оказанию первой помощи, прошедшие обучение по ППП. Это означает, что они должны использовать свои навыки по оказанию первой помощи и ППП. Преподаватель не должен сообщать никаких подробностей в их присутствии.
- Двух волонтеров, оказывающих первую помощь, просят выйти из класса. Желательно, чтобы это были мужчина и женщина.
- Если вам кажется, что в ролевой игре слишком много действующих лиц, можете провести ее без двух свидетелей.

#### Инструкции для преподавателя после того, как два волонтера первой помощи (ПП) покинут комнату:

Объясните, что вам нужно 7 участников и разъясните их роли, как описано ниже.

Остальные должны стать наблюдателями и сосредоточиться на том, как волонтеры оказывают первую помощь (ПП) с точки зрения принципов «Видеть, слушать, налаживать контакты».

После ролевой игры их попросят дать обратную связь.

#### 7 актеров:

- Один мужчина лежит на полу. Стул, символизирующий автомобиль, придавил ему ногу. Мужчине больно. Он кричит, потому что нога застряла под машиной. Он не должен кричать все время: больше – в начале игры в момент, когда в комнату входят актеры-волонтеры ПП.
- Одна медсестра ОКПЙ (в жилете или шапочке ОКПЙ) сидит на земле рядом с пострадавшим, оказывает ему первую помощь и успокаивает его.
- Одна пожилая женщина сидит очень близко к ним обоим и громко причитает: «Мой сын, помогите сыну!». Иногда она поглядывает на другую женщину и громко говорит: «Посмотрите, что вы сделали с моим сыном!». (Если волонтеры ПП попросят ее отойти, она в начале должна отказаться).
- Одна женщина стоит и дрожит. Она дезориентирована, и все время повторяет: «Что я наделала? Что я наделала?» Это она сбила мужчину на своей машине.

- Один человек стоит. Он неподвижен, ничего не говорит. Он не пострадал, но находится в состоянии шока. Когда кто-либо пытается заговорить с ним во время ролевой игры, он не отвечает. Однако он медленно уйдет, если волонтер ПП попросит его об этом. Он – пассажир в машине.
- Два человека – мужчина и женщина – случайные свидетели. В самом начале ролевой игры они стоят недалеко от места происшествия и громко обсуждают случившееся. Через несколько секунд после появления волонтеров ПП мужчина начинает двигаться и проявлять раздражение. Он спрашивает медсестру, что произошло, как зовут пострадавшего, и начинает фотографировать. Медсестра просит его прекратить фотографировать и отойти подальше, но он не обращает внимания на ее слова.  
Женщина-свидетель стоит рядом с мужчиной в шоке и комментирует ситуацию. Через некоторое время она подходит к волонтеру ПП и предлагает свою помощь.
- Когда актеры готовы к ролевой игре, преподаватель зовет двух волонтеров ПП. Скажите им, что они приехали на место ДТП, и там уже – медсестра ОКПЙ. Не рассказывайте подробностей. Пусть оказывают первую помощь и используют свои навыки ППП. Они должны видеть, слушать, налаживать контакты. Напомните им, что это безопасная учебная среда.

## Обратная связь после ролевой игры в ДТП:

### Заметки для преподавателя:

- После каждой ролевой игры преподаватель должен вернуть участников в круг. Стоя, они должны выйти из роли, которую играли. Попросите каждого участника (по очереди) произнести: «Меня зовут не (имя, использованное в ролевой игре); мое настоящее имя – (настоящее имя участника)». Затем попросите участника похлопать себя по плечу и повернуться вокруг один раз. Теперь участники могут сесть.
- преподаватель начинает сессию обратной связи, напоминая, как ее давать. Он подчеркивает, что это учебное пространство, и мы здесь не для того, чтобы критиковать, судить или оценивать людей. Участники должны принимать обратную связь без обиды. Преподаватель просит участников, которые были волонтерами по оказанию первой помощи описать свои ощущения в ролевой игре. Затем он спрашивает участников, игравших роль «благополучателей», как чувствовали себя они. После этого свои отзывы могут дать свидетели. И, наконец, высказывают свое мнение преподаватели.

При предоставлении обратной связи всегда следуйте этим трем шагам в таком порядке:

1. Обратите внимание на то, что прошло хорошо;
2. Предложите идеи, что можно сделать по-другому или улучшить в будущем;
3. Всегда заканчивайте на положительной ноте.

Вопросы обратной связи, которые целесообразно затронуть преподавателю в зависимости от того, что произошло в ролевой игре:

- Актерам-волонтерам ПП: всегда останавливайтесь на секунду, чтобы подумать о собственной безопасности и оценить ситуацию. Вместе ПОСМОТРИТЕ на происходящее и быстро решите, что нужно делать. Лишняя минута поможет обеспечить безопасность и успокоить людей. Иногда, работая волонтером ПП, вы должны больше ВИДЕТЬ и управлять толпой, чем слушать и налаживать контакты.
- ППП может понадобиться не только тем, кто рыдает. Парень в шоковом состоянии не в состоянии говорить, но вы все равно можете его успокоить и остаться рядом или попросить женщину-свидетеля побыть с ним. Вы также можете попросить женщину убедить раздраженного мужчину покинуть место происшествия.
- Волонтерам нужно успокоить ситуацию, поэтому важно увести посторонних с места происшествия. Крики людей рядом с пострадавшим усугубляют его состояние. Это также поможет медсестре выполнять свою работу лучше.
- Мать отказывается уходить, если ее просят, и продолжает плакать. Возможно, вы сможете найти компромисс. Скажите, что вы просто хотите убедиться, что с ней все в порядке. Попросите ее отойти на несколько метров, чтобы поговорить с ней. Успокойте ее, но не лгите и не говорите, что все будет хорошо. Успокоив ее, вы поможете ей успокоить своего сына.
- Будучи волонтером ПП, вы должны сохранять спокойствие и контролировать тон своего голоса и язык жестов. Если будете говорить громко, пострадавший тоже будет повышать голос. Спокойный голос, спокойные движения. Все это - часть ППП.
- Если преподаватель увидел, что волонтеры ПП прикасаются к людям, не оценив, уместно это или нет, или пытаются оттащить людей с места аварии, сделайте им замечание.

## Ролевая игра: ребенок потерялся на рынке

### Заметки для преподавателя:

Помните, если кто-то был в подобной ситуации, ему следует воздержаться от участия.

Преподаватель спрашивает, кто хочет принять участие в ролевой игре про девочку (возраст 5 лет), которая потерялась на рынке и не может найти свою мать. Преподаватель объясняет, что нужны два актера в качестве волонтеров-медиков, а остальные будут исполнять роли людей на рынке. Преподаватель не должен сообщать никаких подробностей в присутствии волонтеров-медиков. Их просят выйти из класса. Желательно, чтобы это были мужчина и женщина.

Внимательно слушайте, что говорят волонтеры ППП во время ролевой игры: это очень важно.

### Инструкции для преподавателя после того, как два волонтера-медика покинут комнату:

Объясните, что вам нужно 2 участника и разъясните их роли, как описано ниже.



**Актеры:**

- 1 ребенок (девочка 5 лет)
- 1 женщина из лагеря
- Остальные должны стать наблюдателями и сосредоточиться на том, как волонтеры-медики оказывают помощь с точки зрения принципов «Видеть, слушать, налаживать контакты». После ролевой игры их попросят дать обратную связь. Остальные участники – владельцы магазинов и покупатели, которые делают вид, что рассматривают товар или покупают его. Они не разговаривают с волонтерами-медиками или ребенком.

Скажите девочке, которая играет роль ребенка, что она должна вести себя так, как будто потерялась на рынке в большом лагере для вынужденных переселенцев. Она стоит, плачет и говорит: «Где мама? Я хочу к маме». Она повторяет это несколько, когда в комнату входят волонтеры-медики.

В начале девочка слишком расстроена и не может говорить. Она не отвечает на вопросы, которые задают ей волонтеры. Девочка плачет и говорит: «Где мама?»

Если волонтер пытается обнять ее или прикоснуться к ней, она показывает на языке жестов, что ей это не приятно.

Через две минуты девочка начинает отвечать на вопросы. Она говорит, что ее зовут Латифа и она не видела свою маму со вчерашнего вечера. Она проснулась, а мамы нет.

На вопрос, знает ли она, где живет, и где ее палатка, девочка отвечает «нет». Она говорит, что палатка рядом с деревом. Девочка спрашивает: «Что случилось с мамой? Ее кто-то увел? Она вернется?» (Преподаватель должен следить за тем, как волонтеры-медики отвечают на вопросы ребенка).

Внезапно ребенок начинает радостно играть с куклой, а затем снова плакать и задавать те же вопросы. В середине разговора девочка может обратить внимание на что-то красивое, например, на кольцо на пальце волонтера. К ним подходит доброжелательная женщина. Она представляется и говорит, что знает мать девочки. Она может приглядеть за ребенком, пока не появится ее мама. Женщина знает имя девочки (Латифа), но ребенок не знает ее, но не говорит этого. Девочка соглашается пойти с этой женщиной.

Когда актеры готовы, позовите двух волонтеров-медиков. Скажите им, что во время медицинского осмотра людей из лагеря вынужденных переселенцев они увидели ребенка, находящегося в состоянии стресса. Они должны помочь этой девочке. Не рассказывайте подробностей. Скажите им, чтобы не забывали про принципы видеть, слушать и налаживать контакты. Напомните им, что это безопасная учебная среда.

**Обратная связь после ролевой игры: ребенок потерялся на рынке****Заметки для преподавателя:**

- После каждой ролевой игры преподаватель должен вернуть участников в круг. Стоя, они должны выйти из роли, которую играли. Попросите каждого участника (по очереди) произнести: «Меня зовут не (имя, использованное в ролевой игре); мое настоящее имя – (настоящее имя участника)». Затем попросите участника похлопать себя по плечу и повернуться вокруг один раз. Теперь участники могут сесть.
- Преподаватель начинает сессию обратной связи, напоминая, как ее давать.

Он подчеркивает, что это учебное пространство, и мы здесь не для того, чтобы критиковать, судить или оценивать людей. Участники должны принимать обратную связь без обиды. Преподаватель просит участников, которые были волонтерами Красного Полумесяца описать свои ощущения в ролевой игре. Затем он спрашивает участников, игравших роль «благополучателей», как чувствовали себя они. После этого свои отзывы могут дать наблюдатели. И, наконец, высказывают свое мнение преподаватели.

При предоставлении обратной связи всегда следуйте этим трем шагам в таком порядке:

- Обратите внимание на то, что прошло хорошо;
- Предложите идеи, что можно сделать по-другому или улучшить в будущем;
- Всегда заканчивайте на положительной ноте.

Вопросы обратной связи, которые целесообразно затронуть преподавателю в зависимости от того, что произошло в ролевой игре:

- В общении с детьми мы обычно используем высокий тембр голоса. Старайтесь говорить с детьми нормальным голосом, так как высокий тон не успокаивает детей и может вызывать стресс.
- Представились ли они ребенку? Мы всегда должны представляться – в том числе и детям.
- Давали ли ложные обещания, например, «не волнуйся, мы найдем твою маму»? Мы никогда не должны никому давать ложных обещаний.
- Прикасались ли к ребенку, не оценив, уместно ли это? Всегда обращайте внимание на язык жестов и не стремитесь сразу же дотрагиваться до детей, особенно если они явно показывают, что им это неприятно.
- Маленьким детям нужно больше времени, чтобы сформулировать свои мысли. Поэтому сохраняйте спокойствие, будьте терпеливы и не перебивайте их. Вполне нормально, что у них может происходить резкая смена настроения.
- Мы часто говорим детям, чтобы они перестали плакать и успокоились. Но это означает, что мы не принимаем их чувства. Мы часто говорим так, потому что нас напрягает, когда дети грустят или плачут.
- Старайтесь не оставаться с ребенком наедине. Лучше всего, чтобы с ребенком находились волонтеры: мужчина и женщина. Это необходимо для обеспечения безопасности ребенка.
- Не отдавайте ребенка постороннему лицу, если его личность не установлена, и вы не можете обеспечить безопасность этого ребенка. Так вы предотвратите торговлю детьми, вербовку детей, сексуальное насилие и т.д.

## Приложение 6 – Модуль 7: описание действий и план действий

### Описание действий и план действий: повышение информированности

#### Групповая работа: повышение информированности о стрессе и его преодолении.

Повышение информированности – это важная услуга, позволяющая информировать людей, семьи и сообщества по различным темам, которые не обязательно связаны с психическим здоровьем и психосоциальной поддержкой, но способствуют их психосоциальному благополучию. Например, холера – это проблема, связанная со здоровьем. Однако, когда происходит вспышка холеры, это сказывается на психосоциальном состоянии населения: люди боятся заболеть, чувствуют неуверенность в будущем и не знают, как лечить или предотвратить холеру. Поэтому меры по повышению осведомленности включают информирование людей о холере (медицинский аспект) и предоставляют им возможность рассказать о своих страхах и поделиться опасениями (психосоциальный аспект). Психологическое обучение – это важная услуга, которая помогает просвещать как пострадавших людей, так и сотрудников и волонтеров по темам, связанным с психическим здоровьем и психосоциальным благополучием. Оно может быть полезным как до возможного воздействия стрессовых ситуаций, так и после них.

В контексте ПЗПСП темы могут включать стресс и его преодоление, посттравматический стресс, стресс у детей, психосоматические реакции на стресс и что с ними делать. Эти знания расширяют возможности людей: они делятся опытом и знаниями с другими. Это помогает лучше справляться с трудностями и заботиться о себе и близких. Общие мероприятия по повышению осведомленности включают разработку и распространение информационных и образовательных материалов, связанных с психическим здоровьем и психосоциальным благополучием, информационные кампании, лекции, дискуссионные форумы, запланированные беседы с вопросами и ответами, а также обучение персонала и волонтеров. Темы по повышению информированности должны быть основаны на выявленных потребностях пострадавшего сообщества. Эти темы утверждает ОКПЙ. По каждой из них должно быть разработано письменное руководство для персонала и волонтеров.

#### Групповая работа: 30 минут

Ваша задача – составить план проведения занятия по повышению осведомленности о стрессе и как с ним справляться для группы людей, осуществляющих уход.

Для проведения занятия используйте материал ОКПЙ по повышению осведомленности о стрессе и его преодолении.

- a. Обсудите вместе, как вы будете планировать занятие, используя приведенные ниже вопросы по плану мероприятия.
- b. После того, как вы ответите на все вопросы, у вас будет 5 минут для выступления на пленарном заседании.

#### Вопросы по плану мероприятия:

1. Что необходимо сделать до начала мероприятия?
2. Принимая во внимание, что вы должны планировать и осуществлять эту деятельность вместе с сообществом, какие шаги для этого вы предпримете?

3. После того, как вы спланировали мероприятие, подготовьте подробное расписание этого мероприятия.
4. Что вам необходимо закупить до начала мероприятия?
5. Что вам нужно сделать после окончания мероприятия?

### **Расписание должно включать:**

- Цель мероприятия
- Необходимое время
- Идеальный возраст и количество участников
- Необходимое количество ведущих
- Необходимая обстановка и материалы
- Пошаговые инструкции

## **Описание мероприятий и план действий по организации досуга для детей**

### **Групповая работа по организации досуга для детей**

Досуг имеет большое значение для детей. Его цель – улучшить психосоциальное благополучие. Через игры дети осваивают новые социальные навыки и решают новые сложные задачи. Во время досуговой деятельности дети выражают свои идеи, мысли и чувства, а также учатся контролировать свои эмоции, взаимодействовать с другими, разрешать конфликты и приобретать знания и навыки. Через игры можно ненавязчиво обучать детей академическим дисциплинам: математике, естественным наукам и грамотности. Дети должны активно участвовать в планировании и проведении развлекательных мероприятий при поддержке и участии сотрудников и волонтеров ОКПЙ, которые выступают в качестве ведущих. Развлекательные мероприятия могут включать популярные традиционные йеменские игры, спортивные, научные или культурные мероприятия, которые нравятся детям и которые укрепляют их психосоциальное благополучие в безопасной среде.

### **Групповая работа: 30 минут**

Ваша задача – составить план по организации досуга для детей.

Для проведения занятия используйте руководства ОКПЙ.

- а. Обсудите вместе, как вы будете планировать занятие, используя приведенные ниже вопросы по плану мероприятия.
- б. После того, как вы ответите на все вопросы, у вас будет 5 минут для выступления на пленарном заседании.

### **Вопросы по плану мероприятия:**

1. Что необходимо сделать до начала мероприятия?

2. Принимая во внимание, что вы должны планировать и осуществлять эту деятельность вместе с сообществом, какие шаги для этого вы предпримете?
3. После того, как вы спланировали мероприятие, подготовьте подробное расписание этого мероприятия. См. пункты расписания ниже.
4. Что вам необходимо закупить до начала мероприятия?
5. Что вам нужно сделать после окончания мероприятия?

**Расписание должно включать:**

- Цель мероприятия
- Необходимое время
- Идеальный возраст и количество участников
- Необходимое количество ведущих
- Необходимая обстановка и материалы
- Пошаговые инструкции
- Другие важные моменты

## Приложение 7 – Модуль 7: отправные точки обратной связи для преподавателя

Это вопросы для обратной связи для преподавателя по психосоциальным мероприятиям в сообществе. Участники тренинга должны на них ответить после того, как представят план действий.

### 1. Что необходимо сделать до начала мероприятия?

- Проинформировать отделение ОКПЙ.
- Организовать доставку в сообщество.
- Выбрать подготовленных для данного занятия сотрудников и волонтеров.

### 2. Принимая во внимание, что вы должны планировать и осуществлять эту деятельность вместе с сообществом, какие шаги для этого вы предпримете?

- Сообщите сообществу, что вы проводите это мероприятие, поскольку оно было определено как необходимое в ходе оценки потребностей.
- Спросите, кто из местных жителей может оказать поддержку в планировании и проведении мероприятия?
- Есть ли дети старшего возраста, которые могли бы вместе с вами спланировать и провести развлекательное мероприятие? Могли бы они посоветовать, какие виды досуга были бы интересны детям?
- Может ли какой-нибудь воспитатель организовать место для проведения информационно-просветительской сессии? Может ли он помочь подготовить помещение (стулья, напитки)?
- Спрашивали ли вы у местного населения, какое время лучше всего им подходит?

### 3. После того, как вы спланировали мероприятие, подготовьте подробное расписание этого мероприятия.

### 4. Что вам необходимо закупить до начала мероприятия?

- Предметы, необходимые для проведения мероприятий по расписанию включают материалы для занятий и напитки.

### 5. Что нужно сделать после проведения мероприятия?

- Вместе с детьми и воспитателями приберитесь в помещении.
- Дайте обратную связь и поблагодарите членов сообщества, которые вас поддерживают.
- Сообщите им, когда будет проводиться следующее мероприятие.
- Напишите отчет о мероприятии.

## Приложение 8 – Модуль 8: ролевые игры по распределению продуктов питания для волонтеров, занимающихся вопросами защиты, гендерной принадлежности и участия.

### Заметки для преподавателя:

Внимательно слушайте, что говорят волонтеры ППП/ЗГУ во время ролевой игры: это очень важно. Если актеры разговаривают слишком громко, приостановите ролевую игру и попросите их успокоиться.

### Инструкции:

Преподаватель спрашивает, кто хочет принять участие в ролевой игре по распределению продуктов питания. Преподаватель объясняет, что нужны два актера в качестве волонтеров ППП/ЗГУ, а остальные будут исполнять роли при распределении продуктов. Преподаватель не должен сообщать никаких подробностей в присутствии волонтеров ППП/ЗГУ.

### Инструкции для преподавателя:

Объясните, что вам нужно 15 актеров и разъясните их роли, как описано ниже. Остальные должны стать наблюдателями и сосредоточиться на том, как волонтеры ППП оказывают помощь с точки зрения принципов «Видеть, слушать, налаживать контакты». После ролевой игры их попросят дать обратную связь.

### 15 актеров:

1. 2 волонтера ОКПЙ (в кепке или жилете), которые будут отвечать за раздачу продуктовых посылок. Они должны стоять за двумя столами, а на столе должны лежать предметы, похожие на еду и воду. Они должны спрашивать у каждого благополучателя жетон или бумажку, подтверждающую, что он имеет право на получение продовольственной посылки.

### 13 человек стоят в двух очередях.

- 1 беременная женщина,
- 1 старик с тростью,
- 1 человек должен изображать разъяренного мужчину, кричащего на волонтеров ОКПЙ, потому что они бесполезны,
- 1 человек играет роль человека, который пытается протиснуться вперед другого, и между ним и разъяренным мужчиной начинается драка.
- 1 человек – женщина, спрашивающая информацию о распределении продуктов, и последний человек – ребенок, который с трудом несет посылку.

### 2. В начале, когда приходят волонтеры ППП, должно произойти следующее:

- Первая очередь: разъяренный мужчина должен стоять впереди и кричать на одного из волонтеров, который говорит ему, что он не зарегистрирован и поэтому не может получить посылку. Тогда человек, стоящий за ним, теряет терпение, толкает его, и они начинают драться. Беременная женщина, предпоследняя в очереди, стоит тихо.
- Вторая очередь: Первым в очереди должен быть мальчик или девочка, которые только что получили посылку, но с трудом могут ее поднять. Пожилой мужчина в очереди на грани обморока, и двое других пытаются ему помочь.

Они просят одного из актеров-волонтеров ППП принести воды. Женщина из второй очереди обращается за информацией к волонтерам ППП. Она жалуется, что уже долго стоит в очереди и хочет знать, когда закончится раздача.

- Когда актеры готовы к ролевой игре, позовите двух волонтеров ППП. Скажите им, что они помогают раздавать продуктовые посылки. Не рассказывайте подробностей. Они должны видеть, слушать, налаживать контакты. Напомните им, что это безопасная учебная среда.

## Обратная связь после ролевой игры: распределение продуктов питания

### Заметки для преподавателя:

1. После каждой ролевой игры преподаватель должен вернуть участников в круг. Стоя, они должны выйти из роли, которую играли. Попросите каждого участника (по очереди) произнести: «Меня зовут не (имя, использованное в ролевой игре); мое настоящее имя – (настоящее имя участника)». Затем попросите участника хлопнуть себя по плечу и повернуться вокруг один раз. Теперь участники могут сесть.
  2. Преподаватель начинает сессию обратной связи, напоминая, как ее давать. Он подчеркивает, что это учебное пространство, и мы здесь не для того, чтобы критиковать, судить или оценивать людей. Участники должны принимать обратную связь без обиды. Преподаватель просит участников, которые были волонтерами Красного Полумесяца описать свои ощущения в ролевой игре. Затем он спрашивает участников, игравших роль «благополучателей», как чувствовали себя они. После этого свои отзывы могут дать наблюдатели. И, наконец, высказывают свое мнение преподаватели.
- При предоставлении обратной связи всегда следуйте этим трем шагам в таком порядке:
    - a. Обратите внимание на то, что прошло хорошо;
    - b. Предложите идеи, что можно сделать по-другому или улучшить в будущем;
    - c. Всегда заканчивайте на положительной ноте.
3. Вопросы, которые целесообразно затронуть преподавателю во время сессии обратной связи:
    - Актерам-волонтерам ППП/ЗГУ: всегда останавливайтесь на секунду, чтобы подумать о собственной безопасности и оценить ситуацию. Вместе ПО-СМОТРИТЕ на происходящее и быстро решите, что нужно делать. Лишняя минута поможет обеспечить безопасность и успокоить людей. Иногда вы должны больше ВИДЕТЬ и управлять толпой, чем слушать и налаживать контакты.
    - ППП может понадобиться не только кричащим людям. Беременная женщина и пожилой мужчина нуждались в практической помощи: их нужно было провести в начало очереди (принцип Достоинство, Доступ, Безопасность Участие – ДДБУ).
    - Если происходит драка и вы рискуете получить травму, в первую очередь подумайте о собственной безопасности, прежде чем вмешиваться. Постарайтесь стабилизировать ситуацию, сохраняя спокойствие и разговаривая четко и уверенно.
    - Если преподаватель увидел, что волонтеры ППП/ЗГУ прикасаются к людям, не оценив, уместно это или нет, или пытаются оттащить их с места конфликта, сделайте им замечание.



4. В конце задайте эти вопросы, относящиеся к ДДБУ:

**Вопрос:** Женщина спрашивала о раздаче продуктов и о времени работы пункта выдачи.

Как можно было избежать такой ситуации? Почему у людей нет информации?

**Ответ:** можно поставить двух волонтеров у входа с табличкой «Раздача продуктов питания» и указать время работы.

Волонтеру следует объяснить, что для получения продуктовых посылок нужно зарегистрироваться. Если люди не зарегистрированы, то волонтер должен направить их туда, где им помогут зарегистрироваться.

Волонтер должен сказать людям, чтобы они встали в одну из двух очередей. Предоставление своевременной и точной информации успокаивает людей и дает им возможность принимать взвешенные решения.

## УЧАСТИЕ И ДОСТУП

**Вопрос:** Ребенок не мог донести посылку. Что можно сделать в этой ситуации?

**Ответ:** Мы можем выделить двух волонтеров ОКПЙ (мужчину и женщину) сопровождать ребенка до дома. Они донесут его посылку. Это делается для того, чтобы с ребенком ничего не случилось на обратном пути. А также можно воспользоваться этой возможностью и поговорить с родителями, чтобы не отправляли ребенка за продуктами одного. БЕЗОПАСНОСТЬ

**Достоинство:** Беременную женщину следует поставить в начало очереди, даже если она ни на что не жалуется. ДОСТОИНСТВО и ДОСТУП

За пожилым человеком ухаживали другие, поэтому не было необходимости проводить с ним слишком много времени, но его также следовало поставить в начало очереди. достоинство и доступность

Если бы между очередями были установлены специальные канаты, а между волонтерами YRCS было бы больше места, можно было бы назвать имена и назвать свои данные, не подслушивая других. ДОСТОИНСТВО и БЕЗОПАСНОСТЬ

## Приложение 9 – Модуль 10: система приятелей

### Что такое система приятелей?

**Система приятелей** состоит минимум из двух человек, которые добровольно решили объединиться, чтобы поддерживать друг друга. Работая на местах, в отделении или центральном аппарате, они должны следить за безопасностью друг друга и быть на связи в течение дня, чтобы убедиться, что с напарником все хорошо. Приятель может, например, предложить другому передохнуть, если тот проявляет беспокойство по поводу какого-то события, или у него – признаки сильного стресса, или он пытается справиться со стрессом, используя нездоровые методы. Приятели также могут поддерживать друг друга после кризисного события: вместе поразмышлять над пережитым.

Сотрудники и волонтеры часто неофициально создают собственные пары приятелей. Создание такой системы и подбор приятеля также могут инициировать те, кто отвечает за оказание помощи и поддержки команде, например, руководители и менеджеры. Создавая пары, убедитесь, что каждый человек сможет стать частью системы и получит приятеля, рядом с которым ему будет спокойно.

### Как работает система?

Руководители просят членов своей команды выбрать человека, с кем бы они хотели быть приятелями. Участники команды должны выбрать приятеля самостоятельно, т.е. он не должен быть им навязан.

Приятели решают сами, сообщать ли своим менеджерам о напарнике. Также они должны договориться друг с другом, что вся информация, которой они делятся – конфиденциальная и не влияет, например, на аттестацию.

#### Руководители команд должны:

- Поощрять членов команды в выборе приятеля. Они могут выбирать напарника из своей команды (предпочтительный вариант из-за близости) или из группы из другого региона.
- Подавать пример, поэтому вам также необходимо выбрать себе приятеля, как лидеру команды. Не выбирайте себе приятеля из числа подчиненных, так как это может быть воспринято как фаворитизм. Вашим приятелем может быть другой руководитель группы в рамках данной операции или работающий в другом регионе.
- Помогать членам команды, если они не могут выбрать приятеля самостоятельно. Нужно подойти к этому вопросу творчески и обсудить с членами команды возможные решения.
- Системы приятелей не работают, если членов команды заставляют работать с кем-то в паре. Назначение приятелей – самое последнее средство после того, как испробовано несколько способов выбрать себе напарника.
- Если у вас нечетное количество человек в команде, можно создать команду из трех приятелей, или, как было уже предложено, члены команды могут работать в паре с кем-то вне своей команды.
- Убедитесь, что у вас есть механизмы перенаправления; о них должны знать члены группы на случай, если у приятелей возникнут проблемы, которые нужно будет обсудить с профессионалом анонимно.

## Как начать работать с приятелем?

Как только вы выбрали своего приятеля, вам необходимо обсудить и согласовать следующее:

1. Как сохранить конфиденциальность, работая в паре.
2. Как каждый из вас обычно реагирует на стресс и на что должен обращать внимание ваш приятель.
3. Как каждый из вас предпочитает получать поддержку, когда испытывает стресс.
4. Как вы предпочитаете общаться: лично (если работаете в одном офисе), по телефону, устно или письменно и т.д. Также договоритесь о том, как часто вы собираетесь проверять друг друга.

**Примечание:** По мере развития отношений с приятелем вы можете обнаружить, что ваши предпочтения относительно времени и способа взаимной поддержки могут измениться. Это нормально, и вы должны четко сказать об этом своему приятелю.

## Как проверять своего напарника

Ниже приведен пример проверки вашего приятеля. В примере предлагается проводить три ежедневные проверки: в начале дня, в течение дня и в конце дня. Вам не обязательно использовать все вопросы или проверять своего приятеля три раза в день. Частота будет зависеть от вашей с ним договоренности. Но, как минимум, рекомендуется проверять напарника раз в день.

В какие-то дни вам захочется проверять приятеля три раза в день или больше, а в другие – только в конце дня. Важно обращать внимание на меняющиеся потребности.

С практикой процесс проверки и поддержки друг друга становится более естественным.

Если вы работаете из дома или в разных офисах и регионах, можно использовать сообщения и звонки. Вы можете устроить 10-минутный кофе-брейк со своим приятелем виртуально, например, по видеосвязи, во время которого вы пьете настоящий кофе и общаетесь.

### В начале дня

Вопросы должны быть сосредоточены на «здесь и сейчас».

- Как ты себя чувствуешь сегодня? Хорошо спал?
- Есть ли что-то, о чем ты думаешь, что тебе нужно сделать или, может быть, собраться с мыслями перед началом дня?
- Какой у тебя план на сегодня?
- Нужно ли тебе что-то конкретное от меня сегодня?
- Когда мы должны в следующий раз связаться?

### В течение дня

Приглядывайте за своим приятелем в течение дня, поскольку в течение дня у него могут быть как положительные, так и отрицательные впечатления.

- Как у тебя дела?
- Как складывается твой день?
- Хочешь поговорить об этом сейчас или позже – или вообще не хочешь?
- Пьешь воду, поел, были ли у тебя перерывы?

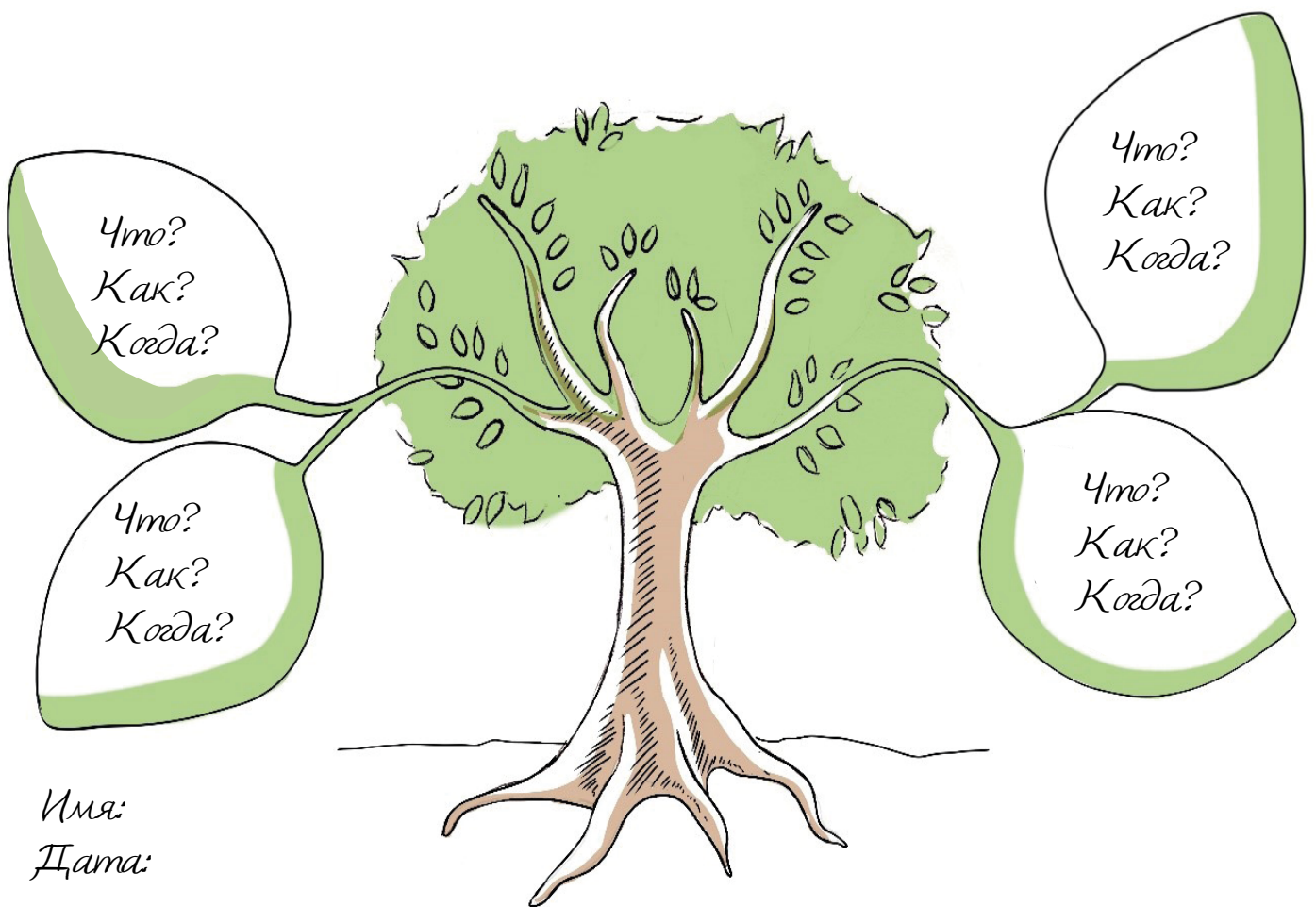
### **В конце дня**

- Как прошел день?
- Что было хорошего?
- Хочешь обсудить что-то конкретное?
- Чем бы тебе хотелось сейчас заняться?

Данное руководство составлено на основе материалов по системе приятелей Центра МФОККиКП по психосоциальной поддержке. Оно – часть пакета «Заботы о сотрудниках и волонтерах».

## Приложение 10 – Модуль 10: оказание помощи себе и взаимопомощь

### *План по оказанию помощи себе*



## Приложение 11 – Модуль 11: оценка курса (участниками)

### Обучение по оказанию психосоциальной поддержки в сообществе (ПСПС) – Общество Красного Полумесяца Йемена

Эта анкета для оценки является анонимной.

Пожалуйста, укажите:

Пол:

Дата:

Место:

1.	Общая оценка	Отлично	Хорошо	Удовлет-но	Плохо	Очень плохо
1.1	Как вы оцениваете содержание тренинга?					
1.2	Общая продолжительность тренинга была адекватной					
1.3	Учебная среда была безопасной и открытой для всех					
1.4	Обучение включало актуальные темы					
1.5	Я стал лучше понимать суть ПСПС					
2.	Содержание и методология обучения	Отлично	Хорошо	Удовлет-но	Плохо	Очень плохо
2.1	Содержание было интересным и увлекательным.					
2.2	Тренинг соответствовал поставленным задачам.					
2.3	2.3 Хороший баланс форматов групповой работы, презентаций и обсуждений.					
3.	Следующие форматы работы помогли мне лучше понять суть вопроса	Отлично	Хорошо	Удовлет-но	Плохо	Очень плохо
3.1	Дискуссии					
3.2	Групповая работа					
3.1	Обратная связь от преподавателей помогла мне лучше понять суть					

4. Ведущий	Отлично	Хорошо	Удовлет-но	Плохо	Очень плохо
4.1 Хорошо знал тему					
4.2 Материал представлял понятно и логично					
4.3 Обладал хорошими навыками ведения семинара					
5. Что было удачным на семинаре?					
6. Рекомендации по улучшению обучения в следующий раз					