

Обучение инструкторов по оказанию психологической первой помощи для Обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

Обучение инструкторов по оказанию психологической первой помощи для Обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

МФОККиКП

Психосоциальный центр



Перевод подготовлен
Лингвистическим центром
Российского Красного Креста

Обучение инструкторов по оказанию психологической первой помощи для Обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

Международная Федерация Обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

Информационный центр по психосоциальной поддержке

DK-2100 Копенгаген (Copenhagen)

Дания (Denmark)

Тел: +45 35 25 92 00

E-mail: psychosocial.centre@ifrc.org

Web: www.pscentre.org

Facebook: www.facebook.com/Psychosocial.Center

Twitter: @IFRC_PS_Centre

Обратите внимание на многочисленные ресурсы по ППП: Руководство по оказанию первой психологической помощи для Обществ Красного Креста и Красного Полумесяца, учебные материалы — включая модули онлайн-тренингов, адаптированные к COVID-19 — для взрослых, детей, сотрудников, волонтеров и групп, а также видеоматериалы и подкасты; все это на сайте pscentre.org.

Автор: Пернилл Хансен (Pernille Hansen)

Редактор: Иа Сьюзанн Акаша (Ea Suzanne Akasha)

Дизайн: Michael Mossefin/Paramedia/13204

Фото на первой странице: Иа Сьюзанн Акаша

© Международная Федерация Обществ Красного Креста и Красного Полумесяца
— Информационный центр по психосоциальной поддержке, 2021

Рис. 1. Общество Красного Креста Зимбабве

Спасибо всем участникам практических исследований и рецензентам за их ценный вклад в подготовку руководства «Обучение инструкторов по оказанию психологической первой помощи для Обществ Красного Креста и Красного Полумесяца». Особая благодарность сотрудникам и волонтерам, участвовавшим в работе на местах Общества Красного Креста Зимбабве и при содействии Датского Красного Креста.

Предлагаемое цитирование: обучение инструкторов по оказанию первой психологической помощи для Обществ Красного Креста и Красного Полумесяца. Информационный центр МФОККиКП по психосоциальной поддержке, Копенгаген, 2021 год.

Переводы и адаптация

Если вы хотите перевести или адаптировать какую-либо часть учебного пособия «Обучение инструкторов по оказанию психологической первой помощи для Обществ Красного Креста и Красного Полумесяца», пожалуйста, свяжитесь с Психосоциальным центром МФОККиКП. Все одобренные переводы и версии будут размещены на веб-сайте Психосоциального центра МФОККиКП. При создании перевода или адаптации, пожалуйста, обратите внимание, что при желании можно добавить свой логотип на материал. Для этого, пожалуйста, свяжитесь с Психосоциальным центром МФОККиКП для получения разрешения. При любом использовании руководства не должно возникать никаких предположений о том, что Психосоциальный центр МФОККиКП поддерживает какую-либо конкретную организацию, продукцию или услуги. Пожалуйста, добавьте дисклеймер на языке перевода: «Данный перевод/адаптация был создан не Информационным центром МФОККиКП по психосоциальной поддержке. Центр не несет ответственности за содержание или точность этого перевода».

МФОККиКП

Психосоциальный центр

Датский Красный Крест

СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ 4

Вступление.....	5
Словарь.....	6
Информация для инструкторов перед обучением.....	6
Пример учебных материалов для предварительного обучения.....	7
Расписание занятий.....	8
Мероприятия тренинга	10

День первый.....	11
1. Начало тренинга	11
2. Введение в ППП.....	13
3. Введение в ППП для сотрудников Красного Креста и Красного Полумесяца	16
4. Навыки инструктора 1: Умение давать четкие инструкции.....	16
5. Навыки инструктора 2: Разработка ситуаций и использование ролевых игр.....	17
6. Навыки инструктора 3: Как управлять вызывающим поведением и трудными ситуациями на тренинге.....	19
7. Навыки инструктора 4: Полезная обратная связь.....	21
8. Учащиеся готовятся к своим занятиям.....	22
9. Завершение дня.....	22
День второй.....	23
1. Начало занятий.....	23
2–7. Практика фасилитации.....	23
8. Завершение дня	
День третий.....	25
1. Начало занятий.....	25
2. Забота о себе.....	25
3. Открытое пространство.....	26
4. Подготовка к тренингу.....	26

5. Планы личного развития.....	27
6. Мониторинг и оценка тренингов по базовой ППП.....	27
7. Оценка подготовки инструкторов.....	28
8. Закрытие семинара.....	28

Приложения

29

Приложение 1: Рисунок для тренировки навыков давать четкие инструкции.....	30
Приложение 2: Шаблон для разработки ситуации.....	31
Приложение 3: Как управлять провокационными или трудными ситуациями — примеры	32
Приложение 4: Обратная связь для практики фасилитации.....	33
Приложение 5: Тесты до и после тренинга.....	34
Приложение 6: Оценка подготовки инструкторов.....	36

Обучение инструкторов по оказанию психологической первой помощи для Обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

Вступление

Данный модуль обучения инструкторов (ToT) представляет собой трехдневный очный тренинг, который дополняет Модуль 2 «Основы ППП». Данный курс обучения инструкторов можно адаптировать к обучению в режиме онлайн. В этом случае рекомендуется обратиться к справочнику Психосоциального центра *«Онлайн-фасилитация по ПЗПСП»* и серии вебинаров «За кулисами», эпизоды 1–3 по планированию и проведению тренингов по ПЗПСП в режиме онлайн, которые можно найти на сайте pscentre.org.

Минимальное требование: обучающиеся должны быть знакомы с *«Руководством по оказанию первой психологической помощи для Обществ Красного Креста и Красного Полумесяца»* и брошюрой *«Краткое введение в психологическую первую помощь для Обществ Красного Креста и Красного Полумесяца»*.

Модуль «Обучения инструкторов» готовит слушателей к проведению собственных тренингов по ППП в рамках Модуля 2 «Основы ППП», который можно провести за один день, а можно и растянуть до двух дней. В Модуле 2 «Основы ППП» используется широкий спектр методов обучения, включая презентации, активные дискуссии, ролевые игры, групповые и индивидуальные занятия. В этом модуле не используется программа PowerPoint. Причина в том, что целью обучающихся при фасилитации является практика взаимодействия непосредственно с группой и умение создавать активную и коллективную среду обучения, используя прямое взаимодействие и общение с людьми.

Этот учебный модуль является одним из нескольких по ППП, которые дополняют руководства. Каждый учебный модуль самостоятелен, за исключением *Модуля 4 «ППП в группах — поддержка обучения команд»*, которое требует предварительного участия в *Модуле 2 «Основы ППП»*. На сайте pscentre.org можно найти информацию об онлайн-овых и адаптируемых учебных материалах по ППП в условиях COVID-19.

Учебные модули выглядят следующим образом:

Учебные модули

Обучение инструкторов по оказанию психологической первой помощи для Обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

	1. Введение в ППП	2. Основы ППП	3. ППП для детей	4. ППП в группах — поддержка команд	ППП для молодых ровесников
Продолжительность	4–5 часов	8,5 часов	8,5 часов	21 час (три дня)	15 часов
Для кого проводится тренинг?	Для всех сотрудников Движения Красного Креста и Красного Полумесяца	Для сотрудников и волонтеров, которые обладают некоторым и знаниями и опытом в области оказания психосоциальной поддержки	Для сотрудников и волонтеров, чья работа предполагает взаимодействие с детьми и их воспитателями	Для менеджеров и других лиц, которые обеспечивают поддержку персонала и волонтеров	Для молодых людей от 12 до 23 лет
Цель тренинга	Дает представление участникам об основных навыках психологической первой помощи	Знакомство с базовыми навыками психологической первой помощи. Дается ряд ситуаций, с	Сосредоточен на реакциях детей на стресс и на общении с детьми, их родителями и опекунами	Предоставление психологической первой помощи группам людей, которые пережили коллектив	Знакомит молодежь с навыками оказания первой психологической помощи, чтобы сострадательно относиться к сверстникам: выслушать их, поддержать и

		<p>которыми сталкиваются взрослые, и анализируются их реакции на стресс. Обсуждается, как помощникам нужно правильно реагировать</p>		<p>ный стресс, например, сотрудник и и волонтеры Красного Креста и Красного Полумесяца</p>	<p>предложить практическую помощь</p>
--	--	--	--	--	---------------------------------------

Тренинг могут проводить один или два основных ведущих и таким образом моделировать навыки совместной практики при проведении занятий для обучающихся. Наличие двух основных ведущих позволяет привлечь к тренингу большее количество слушателей, поскольку тренинг можно проводить в отдельных группах, каждой из которых будет руководить основной ведущий.

В руководстве используются следующие значки:

Знак	Его значение
	Время, необходимое на занятие
	Цель занятия
	Необходимые материалы
	Речь основного ведущего
	Заметки ведущего

Глоссарий

Обучение инструкторов по оказанию психологической первой помощи для Обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

- Основные ведущие — преподаватели данного курса обучения инструкторов по оказанию ППП.
- Обучающиеся — те, кто проходит обучение в рамках данного курса обучения инструкторов по оказанию ППП.
- Товарищи по тренингу — пары или группы, которые вместе готовят и проводят свои сессии.
- Участники — ученики, которые выступают в качестве участников тренингов, проводимых коллегами по тренингу или группами.
- Практика фасилитации — термин для обозначения сессии, проводимой стажерами.
- Участник — стажер, который является участником занятия по практике фасилитации.
- Провайдер ППП — тот, кто предлагает услуги по оказанию ППП.
- Получатель — тот, кто получает услуги по ППП.

Информация для слушателей до начала обучения

Перед началом обучения слушатели должны быть проинформированы — устно или письменно — о следующем:

- В тренинге используется смешанное обучение, что означает, что слушателям нужно будет изучить заданные материалы по ППП до начала занятий.
- Во время тренинга слушатели будут работать в парах или группах, подготавливая и проводя тренинг. Так они будут отрабатывать навыки фасилитации.
- Для подготовки и проведения тренинга необходимо, чтобы все слушатели активно участвовали в процессе и содействовали ему.
- Некоторые из слушателей будут наблюдателями, задача которых заключается в предоставлении структурированной и конструктивной обратной связи коллегам по тренингу или группам по поводу их навыков фасилитации.
- Сертификаты выдаются тем, кто присутствовал на занятии 80% времени, принимал активное участие в подготовке и проведении занятия, продемонстрировал понимание тем, был активен на протяжении всего тренинга и выполнял другие задания.

Пример учебных материалов, необходимых для подготовки к тренингу до его начала

В объявлении о начале тренинга участники должны быть проинформированы о том, какие материалы они должны изучить. Например:

Материалы, необходимые для подготовки до начала тренинга:

- Руководство по оказанию первой психологической помощи для Обществ Красного Креста и Красного Полумесяца;
- Учебный модуль 2 «Основы ППП».

Дополнительные материалы, необходимые для подготовки к тренингу до его начала:

Материалы для онлайн-обучения

- Онлайн-обучение ППП при COVID-19;
- онлайн-обучение ППП при COVID-19 — дополнительный модуль: удаленная поддержка связи;
- онлайн-обучение ППП при COVID-19 — дополнительный модуль: утрата и горе;
- онлайн-обучение ППП для COVID-19 — дополнительный модуль: ППП для детей;
- онлайн-обучение ППП при COVID-19 — дополнительный модуль: забота о персонале и волонтерах;
- онлайн-тренинг ППП для лиц, сомневающих в вакцинации.
-

В учебном классе должен быть набор справочных материалов. Например:

- *Руководство по оказанию первой психологической помощи для Обществ Красного Креста и Красного Полумесяца;*
- *Учебные модули по ППП Психосоциального центра МФОККиКП;*
- *Политика Международного Движения Красного Креста и Красного Полумесяца в области решения проблем психического здоровья и психосоциальных потребностей;*

Обучение инструкторов по оказанию психологической первой помощи для Обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

- *Дорожная карта для реализации обязательств Международного Движения Красного Креста и Красного Полумесяца в области решения проблем по психическому здоровью и психосоциальным потребностям в 2020–2023 гг.;*
- *Руководство МПК для направления к специалистам в области ПЗПСП.*

Расписание занятий

Занятия	Продолжительность (мин)	Время	Материалы
ДЕНЬ ПЕРВЫЙ			
1. Начало занятий 1.1. Приветствие 1.2. Вводная игра 1.3. Цели тренинга 1.4. Расписание тренинга, практическая информация и материалы 1.5. Основные правила 1.6. Распределение ежедневных заданий	45	9:00–9:45	Доска, на которой написано расписание тренингов; бумага и ручки; доска и маркеры, клейкая лента или булавки; обзор заданий для пар/групп
2. Введение в ППП	45	9:45–10:30	Доска и маркеры

Обучение инструкторов по оказанию психологической первой помощи для Обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

3. Введение в ППП для сотрудников Красного Креста и Красного Полумесяца	15	10:30–10:45	Распечатки пособий и модулей по ППП
Перерыв	15	10:45–11:00	
4. Навыки инструктора 1: умение давать четкие инструкции	45	11:00–11:45	LEGO, другие строительные блоки или рисунки
5. Навыки инструктора 2: разработка ситуаций и использование ролевых игр	15	11:45–12:00	Шаблоны учебных примеров
6. Навыки инструктора 3: как управлять вызывающим поведением на тренинге 3.1. Ролевые игры с вызывающим поведением 3.2. Мозговой штурм, как	60	12:00–13:00	Распечатки примеров сложных и тяжелых ситуаций в тренингах

Обучение инструкторов по оказанию психологической первой помощи для Обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

реагировать на участников со сложным поведением 3.3. Управление вызывающими и тяжелыми ситуациями			
Обед	60	13:00–14:00	
7. Навыки инструктора 4: полезная обратная связь	30	14:00–14:30	Обратная связь для инструктора по практике фасилитации
8. Учащиеся готовят свои занятия	30	14:30–15:00	Учебные пособия по Модулю 2: расписание занятий по практике фасилитации «Основ ППП»
Перерыв	15	15:00–15:15	
9. Завершение дня	15	15:15–15:30	
Дополнительное время для подготовки к занятиям			
ДЕНЬ ВТОРОЙ			
Начало занятий: день второй	15	9:00–9:15	
Практика по фасилитации 1: что такое ППП?	60	9:15–10:15	Учебные пособия по Модулю 2 «Основы ППП»

Обучение инструкторов по оказанию психологической первой помощи для Обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

События, вызывающие стресс			
Перерыв	15	10:15–10:30	
Практика по фасилитации 2: реакция на события, вызывающие стресс	60	10:30–11:30	Учебные пособия по Модулю 2 «Основы ППП»
Практика по фасилитации 3: введение понятий «Видеть», «Слушать» и «Налаживать контакты». Как определить тех, кому нужна помощь; умение распознать эмоциональные реакции	60	11:45–12:45	Учебные пособия по Модулю 2 «Основы ППП»
Обед	45	12:45–13:30	
Практика по фасилитации 4: умение успокоить человека, попавшего в беду.	60	13:30–14:30	Учебные пособия по Модулю 2 «Основы ППП»

Обучение инструкторов по оказанию психологической первой помощи для Обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

Активное слушание			
Перерыв	15	14:30–14:45	
Практика по фасилитации 5: сложные ситуации и реакции	60	14:45–15:45	Учебные пособия по Модулю 2 «Основы ППП»
Перерыв	15	15:45–16:00	
Практика по фасилитации 6: психосоциальная диагностика. Возможные проблемы при оказании ППП	60	16:00–17:00	Учебные пособия по Модулю 2 «Основы ППП»
Подведение итогов и завершение дня	15	17:00–17:15	
ДЕНЬ ТРЕТИЙ			
Начало занятий: день третий	15	9:00–9:15	
Забота о себе Упражнения по Модулю 2 «Основы ППП и работа в группе»	60	9:15–10:15	Доска и маркеры
Перерыв	15	10:15–10:30	

Открытое пространство	60	10:30–11:30	
Подготовка собственных тренингов	60	11:30–12:30	Доска и маркеры
Планы личного развития	45	12:30–13:15	Распечатки вопросов по планам личного развития, бумага, ручки
Обед	45	13:15–14:00	
Мониторинг и оценка тренингов по базовой ППП	45	14:00–14:45	Тесты до и после тренинга. Бланк анкеты по оценке тренинга
Оценка подготовки инструкторов	15	14:45–15:00	Оценка подготовки инструкторов
Закрытие семинара	30	15:00–15:30	Сертификаты

Учебные мероприятия

День первый

1. Начало занятий — 45 минут

Цель: поприветствовать учеников и рассказать, каковы цели обучения; создать безопасную, веселую и инклюзивную среду обучения.

Материалы: доски и маркеры, обзор подготовленных заданий для тренинга, доска, на которой написано: «Список пожеланий».

1.1. Добро пожаловать — 5 минут

В начале семинара тепло поприветствуйте всех участников:

- Представьте главного ведущего (ведущих) и начните тренинг.

Обучение инструкторов по оказанию психологической первой помощи для Обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

- Поблагодарите за то, что слушатели приложили усилия и приняли участие в тренинге: несмотря на работу, семью и другие обязательства они нашли время на учебу.
- Подчеркните, что, принимая участие в этом семинаре, участники тем самым берут на себя важное обязательство помогать людям, попавшим в беду.

1.2. Представление — 15 минут

1. Попросите участников встать в круг. Объясните, что сейчас вы будете играть в игру, чтобы получше узнать друг друга. Если один или несколько участников не могут ходить без посторонней помощи, проследите, чтобы они тоже были включены в игру.

2. Попросите всех пройтись по комнате и **УВИДЕТЬ** партнера, с которым у них есть что-то общее, то, что можно увидеть. Например, они могут быть одеты в футболку того же цвета, или у них одинаковая стрижка, цвет глаз и т. д.

3. Когда все найдут себе партнера, дайте им время познакомиться друг с другом. Пусть представятся друг другу, назовут любимое прозвище, место работы и кого они будут обучать ППП после тренинга.

4. Пригласите обучающихся вернуться в круг, и пусть каждый по кругу представит своего партнера большой группе.

5. Теперь объясните, что они должны повторить это упражнение и найти нового партнера. На этот раз они будут разговаривать друг с другом и **СЛУШАТЬ**, чтобы найти кого-то, с кем у них есть что-то общее: одинаковое количество детей, они живут в одном районе, им нравится одна и та же музыка и т. д.

6. Пригласите всех вернуться в круг и попросите пары поделиться с группой тем, что их объединяет.

7. Теперь попросите всех пройтись в последний раз и найти нового человека, с которым можно поговорить. Задача состоит в том, чтобы вся группа создала человеческую цепочку, в которой все люди чем-то связаны. Как только одна пара находит что-то общее, они объединяются и ищут другую пару, с которой у них тоже есть что-то общее. Когда в конце вся группа объединяется, это может быть из-за чего-то, что объединяет их всех.

Обучение инструкторов по оказанию психологической первой помощи для Обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

8. Когда они сформируют человеческую цепь, попросите их замкнуть ее в круг. Завершите занятие, объяснив, что теперь они отработали три принципа действия психологической первой помощи: «Видеть, слушать и налаживать контакты».

1.3. Задачи обучения — 5 минут

1. Напишите на доске задачи тренинга:

- Дать возможность слушателям понять, что такое ППП, и ознакомиться с тренингом.
- Повысить навыки слушателей в области обучения и фасилитации.

2. Спросите группу, есть ли у них вопросы на данный момент.

1.4. Расписание занятий, практическая информация и материалы, — 5 минут

1. Изучите расписание занятий с обучающимися, обращая внимание на время начала и окончания занятий и перерывы на еду.

2. Расскажите о следующих важных моментах:

- Где найти туалеты, аптечки первой помощи, дефибрилятор, стол с учебными ресурсами и материалами.
- О трудностях на первом этапе, о доступе к учебным материалам, расписанию тренинга и т. д.

1.5. Основные правила — 10 минут

1. Объясните, что важно согласовать основные правила, чтобы создать безопасную, веселую и инклюзивную среду обучения, в которой каждый будет чувствовать себя комфортно, участвуя, делаясь и отрабатывая навыки.

2. Разделите обучающихся на четыре группы и раздайте каждой группе бумагу и ручки. Предоставьте группам 30 секунд. Пусть напишут основные правила, которые они считают важными для создания веселой, безопасной и инклюзивной среды обучения.

3. Через 30 секунд попросите двух или трех человек из каждой группы найти себе новые группы. Попросите одного или двух остаться с записями в своей группе. К ним присоединятся новые участники из других групп.

Обучение инструкторов по оказанию психологической первой помощи для Обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

4. Дайте новым группам 20 секунд, чтобы познакомиться с написанными правилами. Пусть добавят то, что, по их мнению, отсутствует.

5. Еще раз пусть поменяются местами. У последней группы — 15 секунд, чтобы познакомиться с правилами и добавить то, что, по их мнению, отсутствует.

6. Теперь попросите группы представить свои варианты. Списки должны быть почти одинаковыми, так как почти все работали в группах вместе. Составьте один согласованный список правил.

Примеры хороших базовых правил:

- Во время занятий выключайте звук мобильных телефонов.
- Начинайте занятия, возвращайтесь с перерывов и заканчивайте занятия вовремя.
- Слушайте друг друга.
- Уважайте друг друга, соблюдайте личное пространство.
- Задавайте вопросы.
- Каждый может поделиться своей точкой зрения, и ни на кого не нужно оказывать давления.
- Будьте доброжелательны, когда другие делятся опытом.
- Сообщайте главным ведущим о любых трудностях.
- Сохраняйте конфиденциальность в отношении личных историй, рассказанных в группе.

7. Убедитесь, что конфиденциальность включена в правила. Подчеркните, насколько важно хранить в секрете личную информацию, которой делятся на тренинге в рамках группы, и не обсуждать ее с другими людьми за пределами вашей группы. Это создаст открытую атмосферу доверия и позволит слушателям чувствовать себя комфортно и безопасно, когда они делятся личными историями и чувствами. Попросите всех поднять руку, чтобы продемонстрировать согласие с основными правилами.

8. Скажите обучающимся, что они не обязаны участвовать во всех мероприятиях. Если им не хочется, пусть отойдут в сторону и понаблюдают.

9. Повесьте список согласованных правил на стене в учебном классе.

10. Объясните, что во время семинара у слушателей будет много возможностей отработать навыки, которым они учатся. Наблюдателям будет предложено дать

Обучение инструкторов по оказанию психологической первой помощи для Обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

обратную связь коллегам по тренингу в отношении их навыков по фасилитации. Они изучат конкретный и структурированный метод, как предоставлять обратную связь.

1.6. Распределение ежедневных занятий — 5 минут

1. Объясните, как будут распределяться задачи во время тренинга. Назначьте тех, кто будет:

- проводить утренний разбор прошедшего дня;
- наблюдать и давать обратную связь после каждой практики по фасилитации;
- поддерживать приятную и гостеприимную атмосферу в учебном помещении;
- приглашать слушателей обратно в класс после перерывов.

Вывешивайте обзор учебных заданий в учебном классе.

2. Разместите на стене или на столе ресурсов список пожеланий по темам, которые могут быть затронуты в последний день в «Открытом пространстве».

2. Введение в ППП — 45 минут

1. Объясните, что ППП — это метод оказания помощи человеку, попавшему в беду, и познакомьте участников с его элементами: «Видеть», «Слушать» и «Налаживать контакты».

Попросите одного из участников прочитать вслух определение ППП из «Руководства по оказанию первой психологической помощи для Обществ Красного Креста и Красного Полумесяца» на стр. 13:

Психологическая первая помощь — это подход к оказанию помощи людям, попавшим в беду. ППП помогает людям успокоиться и справиться со своими проблемами. Это способ помогает человеку справиться с ситуацией и принять взвешенные решения. Основой психологической первой помощи является забота о человеке, попавшем в беду. Эта помощь включает внимание к его реакциям, активное слушание и при необходимости оказание практической помощи: например, при решении проблем и удовлетворении основных потребностей.

2. Попросите слушателей повернуться к соседу и сказать, что, по их мнению, является наиболее важной частью этого определения. Выберите несколько ответов. Объясните, что существует множество различных методов ППП. Многие из них основаны на пяти ключевых элементах, которые Хобфолл и его коллеги определили как

Обучение инструкторов по оказанию психологической первой помощи для Обществ Красного Креста и Красного Полумесяца решающие в оказании помощи людям, попавшим в беду. Они способствуют формированию чувства безопасности, спокойствия, единения, собственной и коллективной эффективности и надежды¹. Психосоциальный центр МФОККиКП использует модель «Видеть, слушать, устанавливать контакты», которая была введена ВОЗ, Фондом военной травмы и организацией World Vision. Это, вероятно, наиболее известная и часто используемая модель. Ее легко запомнить, но при этом она охватывает все самое важное.

¹ Hobfoll S. E, Watson P, Bell C. C, Bryant R. A, Brymer M. J, Friedman M. J, et al.

Пять основных элементов немедленного и среднесрочного вмешательства при массовой травме: эмпирические доказательства. Психиатрия. 2007;70:283-315.

3. Движение Красного Креста и Красного Полумесяца приняло политику по решению проблем психического здоровья и психосоциальных потребностей на Совете Делегатов в 2019 году. Приведенная ниже пирамида взята из политики по ПЗППП и относится к деятельности МФОККиКП, МККК и Национальных Обществ².

Объясните, что означают различные уровни пирамиды и какова важность структуры вокруг нее.

- СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ПСИХИАТРИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

- ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА

- ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННАЯ ПСИХОСОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА

- БАЗОВАЯ ПСИХОСОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА

0% ЛЮДЕЙ, КОТОРЫМ НЕ НУЖНА ПОДДЕРЖКА

Защитная среда

- Уровень формального обучения и контроля, навыки и компетенции (слева)

(Справа)

- Лечение психических нарушений

- Предотвращение дальнейшего психологического стресса и ухудшения психического здоровья

Обучение инструкторов по оказанию психологической первой помощи для Обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

- Поддержка позитивного психического здоровья и психосоциального благополучия

² Смотрите материалы на сайте pscentre.org, включая документы, подкасты и видео, объясняющие Политику и дорожную карту по ее реализации более подробно. <https://pscentre.org/movement-resource-room-mhpss-policy-and-resolution>

Вмешательства в области ПЗППП на различных уровнях пирамиды Движения

Специализированная психиатрическая и медицинская помощь — верхний уровень пирамиды — включает специализированный клинический уход и лечение для лиц с хроническими психическими заболеваниями и для лиц, испытывающих настолько сильный стресс в течение длительного периода, что им трудно вести нормальную жизнь. Примеры деятельности: центры лечения для людей, переживших пытки, и альтернативные подходы по лечению наркозависимости. Услуги предоставляются в рамках государственных систем здравоохранения и социального обеспечения, а также в местах лишения свободы.

Психологическая поддержка — третий уровень пирамиды — включает 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 базовые психологические процедуры, такие как консультирование или психотерапия. Они обычно проводятся в медицинских учреждениях с сопутствующей разъяснительной работой или в учреждениях сообщества, если это приемлемо с точки зрения культуры.

Целенаправленная психосоциальная поддержка — второй уровень — включает продвижение позитивного психического здоровья и психосоциального благополучия и профилактические мероприятия, с акцентом на группы, семьи и отдельных лиц, находящихся в зоне риска. Примеры мероприятий включают поддержку сверстников и групповую работу. Целенаправленную психосоциальную поддержку могут оказывать обученные и курируемые старшими сотрудниками и волонтеры Красного Креста и Красного Полумесяца и/или обученные члены сообщества.

Обучение инструкторов по оказанию психологической первой помощи для Обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

Базовая психосоциальная поддержка — первый уровень пирамиды — способствует позитивному психическому здоровью и психосоциальному благополучию, жизнестойкости, социальному сотрудничеству и социальной сплоченности. Мероприятия этого уровня часто интегрированы в секторы здравоохранения, защиты и образования и должны быть доступны для 100% пострадавшего населения, если это возможно. Примеры мероприятий включают оказание психологической первой помощи (ППП) и оздоровительно-развлекательные мероприятия. Базовая психосоциальная поддержка может быть оказана обученными сотрудниками Красного Креста и Красного Полумесяца.

4. Обсудите, в какую часть структуры ПЗППП Движения можно интегрировать ППП. Спросите, в каких аспектах текущей работы слушателей может быть полезна ППП. Выберите несколько ответов. Объясните, что ППП можно использовать на всех уровнях данной модели. Навыки ППП могут пригодиться людям, раздающим пищу или предоставляющим кров, а также специалистам по психическому здоровью, находящимся на вершине пирамиды.

5. Далее объясните, что навыки ППП пригодятся и в повседневной жизни. Спросите слушателей, когда и где они смогут использовать ППП в повседневной жизни? Выберите несколько ответов и напишите их на доске.

Например, если друг или член семьи попал в беду, с помощью ППП человек сможет лучше понять свои собственные реакции — таким образом он сможет помочь себе сам, находясь в состоянии стресса.

3. Введение в ППП для сотрудников Красного Креста и Красного Полумесяца — 15 минут

Цель: представить пакет ППП для Обществ Красного Креста Красного Полумесяца.

Материалы: распечатанные копии материалов по ППП, упомянутые в разделе учебных материалов, необходимых до начала тренинга.

1. Представьте учебный пакет ППП для Обществ Красного Креста и Красного Полумесяца. Покажите распечатанные копии различных учебных модулей, а также

Обучение инструкторов по оказанию психологической первой помощи для Обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

копии учебных модулей онлайн, которые находятся на столе ресурсов. Напомните слушателям, где на сайте Психосоциального центра они могут найти материалы для скачивания.

2. Объясните, что учебный пакет был разработан специально для Обществ Красного Креста и Красного Полумесяца, поскольку они работают в чрезвычайных и нечрезвычайных ситуациях, оказывают помощь правительствам и сопровождают людей на протяжении всей их жизни. Поэтому целью тренинга является расширение возможностей сотрудников и волонтеров использовать ППП в различных ситуациях в местных реалиях, а также в своей личной жизни.

3. Если есть вопросы, пусть задают.

Перерыв 15 минут

4. Навыки инструктора 1: умение давать четкие инструкции — 45 минут

Цель: отработка навыков наблюдения и умения давать четкие инструкции.

Материалы: набор одинаковых строительных блоков, таких как кирпичики LEGO, для каждой группы и дополнительный набор для оригинальной модели или рисунок, ручки и бумага. См. рисунок в Приложении 1.

4.1. Умение давать четкие инструкции — 30 минут

Постройте две модели из строительных блоков, таких как кирпичики LEGO. Поставьте модели в другую комнату или за ширму, чтобы учащиеся их не видели. Дайте каждой группе обучающихся по набору одинаковых строительных блоков, чтобы они построили ту же модель. Вы можете также дать им несколько лишних строительных блоков, не входящих в набор, но убедитесь, что у них есть блоки, необходимые для создания модели.

Если вы используете рисунок из Приложения на странице 30, то следуйте приведенным там инструкциям.

Разделите учащихся на две группы. Пусть в каждой группе выберут:

-
- одного архитектора;
-

Обучение инструкторов по оказанию психологической первой помощи для Обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

- двух менеджеров на стройплощадке.

Остальные будут строителями.

Задание для архитекторов: посмотреть на модели, а затем проинструктировать менеджеров на стройплощадке, как строители должны построить точно такую же модель. В свою очередь менеджеры должны объяснить строителям, что те должны воспроизвести идентичную модель. Архитектор не видит, что строят строители, а менеджеры не видят саму модель.

Правила

1. Только архитекторы могут увидеть модель. Ее нельзя сфотографировать или сделать рисунок. Они могут посмотреть на нее в течение двух минут. Дотрагиваться до нее нельзя.

2. Далее у архитекторов есть одна минута, чтобы встретиться с менеджерами и описать модель словами, не используя жесты.

3. Менеджеры возвращаются в группу и дают инструкции, как построить модель. На это у них есть три-четыре минуты. Менеджеры могут использовать только слова. Они не должны прикасаться к строительным блокам и жестикулировать.

4. Повторите упражнение. На этот раз у архитекторов есть только одна минута, чтобы посмотреть на модель, и одна минута, чтобы объясниться с менеджерами.

5. Менеджеры возвращаются к строителям во второй раз, чтобы дать им инструкции. Дайте строителям две минуты, чтобы построить модель.

6. Упражнение можно повторить. Теперь у архитекторов — 30 секунд, чтобы посмотреть на модель, и 30 секунд, чтобы проинструктировать менеджеров.

7. Менеджеры возвращаются к строителям, чтобы их проинструктировать. В распоряжении строителей — одна минута.

8. Завершите упражнение и обсудите с командами, как все прошло. Как они сотрудничали? Как решали проблемы?

9. Поговорите о том, как важно давать четкие и точные инструкции. Как ведущему научиться давать четкие и точные инструкции?

5. Навыки инструктора 2: разработка ситуаций и использование ролевых игр

Обучение инструкторов по оказанию психологической первой помощи для Обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

Цель: обсудить, что важно адаптировать примеры. Выяснить, как разрабатывать примеры на тренингах. Обсудить преимущества и риски использования ролевых игр в тренингах.

Материалы: шаблоны ситуаций из Приложения 2. Также их можно найти в Приложении 2 в учебном пособии по базовой ППП, стр. 39.

5.1. Разработка ситуаций и использование ролевых игр

1. Объясните, что в Модуле 2 Базовой ППП участники разрабатывают ситуации, чтобы понять, что они имеют отношение к их повседневной работе. Таким образом, разные группы будут создавать ситуационные примеры в качестве основы для ролевых игр. Обсудите плюсы и минусы использования этого метода, основываясь на опыте участников и их проблемах.

2. Разделите участников на группы по три человека и раздайте им шаблон из Приложения 2. Цель состоит в том, чтобы группы создали ситуацию, которую они сами могут опробовать. При создании этого примера они должны использовать четкие и ясные формулировки. Это обсуждалось в предыдущем уроке: как давать четкие инструкции. Затем этот пример нужно передать другой группе. Попросите учащихся из новых групп прочитать кейсы и сказать, достаточно ли они понятны, есть ли у них вопросы и комментарии к группе, подготовившей данный пример.

3. Спросите слушателей, считают ли они ролевые игры полезным методом обучения и почему. Также попросите привести примеры и рассказать, сталкивались ли учащиеся с ролевыми играми на тренингах или использовали их в качестве обучения.

4. Объясните различие между демонстрационными ролевыми играми, которые проводят ведущие, и практическими ролевыми играми, которые проводят участники тренинга. Обсудите их различия и выясните, какова их роль.

5. Подчеркните важность полезной обратной связи для участников обучения после проведения практических ролевых игр.

6. Обсудите, почему нужно осторожно подходить к исполнению роли. Иногда роль очень схожа с личным опытом участника или вызывает сильную эмоциональную реакцию. Обсудите способы, как с этим справиться. Например, спросите перед ролевой игрой, не чувствует ли кто-то дискомфорт от предложенной роли, помогите выйти ему

Обучение инструкторов по оказанию психологической первой помощи для Обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

из образа после ролевой игры или предложите участнику немного поговорить наедине, если он находится под сильным впечатлением от роли.

Практическое обучение с помощью ролевых игр

Ролевые игры — один из самых полезных способов обучения и отработки новых навыков или приемов. Они дают участникам возможность применить и отработать то, чему они научились. Обучение, максимально приближенное к реальности, оказывает наибольшее воздействие на участников и может быть применено в их повседневной жизни и работе.

Обратная связь является неотъемлемой частью проведения ролевых игр, поэтому для этого необходимо выделить достаточно времени. Участники поймут, что они делают хорошо и что им нужно улучшить. Это позволит инструктору подчеркнуть конкретные моменты или ключевые аспекты и для группы.

Во время ролевой игры участники должны серьезно относиться к своей роли: не делать ее слишком сложной и не отвечать на вопросы слишком просто. Чтобы поддержать процесс обучения, нужно давать четкие указания относительно роли каждого участника.

Проведение ролевых игр

Существует два типа ролевых игр. Первый — это демонстрационная ролевая игра, в которой инструкторы выступают в роли помощников, оказывающих ППП человеку, попавшему в беду. Второй — активная ролевая игра, в которой участники сами предоставляют ППП человеку, попавшему в беду. Во время тренинга используйте оба типа ролевых игр.

Демонстрационные ролевые игры

Полезно продемонстрировать ролевую игру дважды на одном и том же примере. В первый раз инструктор может слабо показать навыки ППП и распространенные ошибки помощника, а во второй раз более наглядно показать навыки ППП. Это поможет участникам понять, чего следует избегать и что нужно делать при оказании ППП.

В Приложении 2 имеются шаблоны для создания ролевой игры. В них — справочная информация о попавшем в беду человеке (или людях). Они не являются инструкциями, то есть не дают конкретных деталей, как пострадавшее лицо

Обучение инструкторов по оказанию психологической первой помощи для Обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

реагирует или отвечает. Адаптируйте примеры в соответствии с местным культурным и социальным контекстом.

***Инструкции для активных ролевых игр.** Пусть участники постараются представить, что они переживают ситуацию и описываемые в примерах эмоции реально. Тогда они смогут ответить на вопросы помощника по ППП и действовать правдоподобно. Попросите участников, играющих роль людей, попавших в беду, притвориться, что они ничего не знают о ППП. Также они не должны слишком усложнять задачу помощников. Это может привести их в замешательство и затруднить процесс обучения.*

6. Навыки инструктора 3: Как управлять вызывающим поведением и сложными ситуациями во время тренингов

Цель: обсудить, как управлять сложным поведением и сложной ситуацией во время тренингов.

Материалы: примеры неординарных или сложных ситуаций из Приложения 3.

6.1. Ролевые игры с вызывающим поведением

1. Попросите одного или двух волонтеров сыграть роль ведущих на занятии, например по выработке основных правил. Остальные участники группы будут играть участников тренинга по ППП.

2. Попросите волонтеров-ведущих выйти из комнаты и потратить несколько минут на подготовку к занятию.

3. В главной аудитории распределите следующие роли:

- тихий и застенчивый участник, который говорит мало;
- властный и критически настроенный участник, который задает вопросы в несколько вызывающей манере;
- участник, который приходит на пару минут позже и просит повторить информацию, прозвучавшую до его прихода;
- участник, который разговаривает с соседями.

Остальные будут играть роли типичных участников.

Попросите ведущих вернуться в свою группу. Отведите 10–15 минут на проведение упражнения и закончите его, когда сочтете нужным.

Обучение инструкторов по оказанию психологической первой помощи для Обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

4. После завершения дайте группе примерно 15 минут, чтобы обсудить занятие. Выясните, что учащиеся почувствовали, играя свои роли. Как властный и критически настроенный участник повлиял на обычного или застенчивого участника; что показалось инструктору особенно трудным; что, по мнению группы, инструктор сделал правильно, чтобы справиться с вызывающим поведением?

5. Обсудите с группой различные варианты поведения участников, испытывающих трудности во время тренинга, и возможные причины их поведения.

6. Участники могут по-разному испытывать вас как инструктора. Спросите у обучающихся, с какими примерами вызывающего поведения они сталкивались на тренинге.

Примеры: участники могут молчать, спать, провоцировать других, быть неприлично одетыми, разговаривать с соседями, доминировать в обсуждениях, говорить по телефону, отправлять текстовые сообщения, выходить во время занятий, задавать неуместные вопросы, спорить, ерзать, напускать на себя скучающий вид, критиковать других, занимать оборонительную позицию и т. д.

7. Попросите слушателей назвать причины, по которым участники обучения ведут себя вызывающе. Причины могут быть следующими: у них могут быть нерешенные проблемы дома, личные проблемы, они хотят привлечь к себе внимание, чувствуют себя расстроенными, не в состоянии воспринимать материал тренинга, ведут себя как в школе, хотят показать себя, устали, не понимают инструкций, запуганы, испытывают дискомфорт при обсуждении тем, их лично задевают обсуждаемые вопросы, они ощущают себя изгоями или жертвами нападок и т. д.

6.2. Мозговой штурм: как реагировать на участников с вызывающим поведением — 15 минут

Побудите участников поразмышлять над предыдущими ролевыми играми и попросите группу провести мозговой штурм: что может сделать инструктор, чтобы прекратить вызывающее поведение?

Можно использовать различные стратегии:

- Прилагать дополнительные усилия, чтобы вовлечь каждого.
- Хорошо взаимодействовать с соинструктором.
- Признавать вклад участников.

Обучение инструкторов по оказанию психологической первой помощи для Обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

- Задавать уточняющие вопросы и адресовать их более тихим участникам.
- Объяснять инструкции разными способами и убедиться, что участники их поняли.
- Использовать невербальный язык, чтобы уменьшить внимание к более активным участникам.
- Использовать доступный язык.
- Борьба со стигмой.
- Сделать так, чтобы участники обучения следили за временем, подводили итоги сказанному и т. д.
- Следить за временем или тщательно его согласовывать.
- Признавать различные точки зрения и т. д.
- Менять метод обучения: например, подчеркивать ключевые концепции обсуждения или оспаривать или тестировать другие идеи, которые могут быть неправильными или критически заряженными.

6.3. Управление провокационными и сложными ситуациями — 20 минут

1. Разделите участников на группы по три человека. Дайте каждой группе пример из Приложения 3.

2. Дайте группам десять минут на обдумывание следующих вопросов:

а) Какие трудности возникают в этом примере и почему это может быть проблемой как для инструктора, так и для процесса обучения? Подумайте, как эта ситуация может повлиять на групповую динамику? Что может произойти с тренингом, если данная ситуация выйдет из-под контроля?

б) Что могло вызвать эту сложную ситуацию или способствовать ее возникновению?

в) Что может сделать инструктор, чтобы справиться с этой ситуацией? Подумайте о том, что можно было бы сделать на этапе подготовки, чтобы предотвратить такую ситуацию, и какие изменения можно внести во время тренинга: например, изменить стиль презентации и рассадку людей — или что сказать группе или конкретному человеку. Для каждого из этих предложений напишите одно потенциальное преимущество и один возможный недостаток.

Обучение инструкторов по оказанию психологической первой помощи для Обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

3. После того как группы завершили это задание, попросите их присоединиться к другой группе, которой был предложен другой пример. Им дается пять минут, чтобы обсудить свои примеры и предложенные решения. Другие члены группы могут предложить дополнительные идеи.

4. Соберите всех на пленарном заседании, чтобы обсудить общие рекомендации, как управлять вызывающим поведением и трудными ситуациями на тренинге. Участники могут задавать вопросы о своих конкретных случаях. Обобщайте главные моменты.

7. Навыки инструктора 4: полезная обратная связь

Цель: обсудить, как давать полезную обратную связь во время тренингов.

Материалы: распечатки шаблонов обратной связи по практике фасилитации.

Если главных ведущих двое, то они оба принимают участие в демонстрационной ролевой игре. Если ведущий один, попросите слушателей рассказать о негативной обратной связи, которую они получили или которой были свидетелями. Обсудите, чем характеризуется негативная обратная связь, что чувствует при этом участник и как он реагирует на нее. Также выясните, как отрицательная обратная связь влияет на процесс обучения человека, который получает негативную обратную связь.

1. Объясните, что целью занятия является обсуждение и изучение обратной связи и что сессия начнется с короткой ролевой игры. Один из главных инструкторов будет играть роль ведущего вводной части занятия, а другой будет давать обратную связь.

2. Через несколько минут один из главных ведущих заканчивает ролевую игру. Другой главный ведущий дает ему негативную, неконструктивную и недружелюбную обратную связь.

3. Основные ведущие обращаются к группе и спрашивают слушателей, что они заметили во время этой обратной связи. Помогите им понять, что именно было неконструктивного в этой обратной связи. Спросите первого главного ведущего, что он чувствовал в момент получения негативной обратной связи несмотря на то, что он знал, что это ролевая игра.

4. Попросите слушателей привести примеры полезной обратной связи, которая могла бы помочь главному ведущему совершенствоваться и учиться.

Обучение инструкторов по оказанию психологической первой помощи для Обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

5. В конце покажите шаблон обратной связи по практике фасилитации из Приложения 4.

8. Обучающиеся готовят свои занятия

Цель: потренироваться планировать практические занятия.

Материалы: распечатанные копии учебных пособий по модулям, включенным в материал по обучению инструкторов, и копии материалов модулей по ППП при COVID-19. Расписание практики по фасилитации, написанное на доске.

- Если слушатели не были проинформированы заранее или им сообщили в самом начале тренинга, какие занятия они будут проводить, используйте другие упражнения по практике фасилитации.
- Партнеры или группы по тренингу должны определить свою целевую группу, спланировать занятие в соответствии с требованиями целевой группы, адаптировать упражнения по своему усмотрению — при условии, что они ведут к достижению цели. Практические занятия должны быть интерактивными. Все должны принимать в них участие. Никакого PowerPoint.
- Взбадривающие и успокаивающие упражнения и игры должны быть связаны с темами занятий.
- Все члены команды по практике фасилитации должны играть активную роль в подготовке и проведении занятия.
- В начале занятия партнеры или группы по тренингу сообщают участникам, кого они будут представлять в качестве целевой группы на занятии.
- Разъясните, какое время отводится на каждую сессию: примерно 45 минут на фасилитацию и 15 минут на обратную связь и обсуждение сессии.

9. Завершение дня

Цель: завершить первый день семинара.

Материалы: стикеры разных цветов, ручки, мяч и доски для стикеров с плюсами и минусами.

1. Объясните, что сейчас время для простого обмена мнениями. Нужно обсудить, что прошло хорошо, а что можно улучшить, чтобы тренинг проходил гладко. Раздайте стикеры двух цветов, например желтого и розового. Попросите участников

Обучение инструкторов по оказанию психологической первой помощи для Обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

написать на желтых стикерах плюсы (что им понравилось в течение первого дня), а на розовых — минусы (что стоит исправить).

2. Попросите участников прикрепить желтые листочки на доску с плюсом, а розовые листочки на доску с минусом. Скажите, что ведущие просмотрят эти листочки после тренинга и завтра утром дадут обратную связь и внесут коррективы.

3. Попросите участников встать в круг. Теперь бросьте кому-нибудь мяч и предложите ему поделиться вкратце, что он усвоил за этот день или что он думает о сегодняшнем занятии. Двигайтесь по кругу, чтобы каждый получил возможность высказаться.

День второй

1. Начало занятий — 15 минут

Цель: подготовить учащихся ко второму дню. Повторить основные моменты первого дня. Адаптировать тренинг к потребностям и пожеланиям участников.

Материалы: определяют учащиеся, которые проводят обзор первого дня. Список задач и обязанностей обучающихся на этот день.

1. Поприветствуйте учащихся на занятии.
2. Предложите назначенной паре или группе провести краткий обзор первого дня.
3. Проанализируйте минусы и плюсы первого дня и согласуйте предлагаемые корректировки.
4. Напомните слушателям о списке пожеланий и попросите их отметить темы, которые они хотели бы рассмотреть в Открытом пространстве на третий день.
5. Напомните слушателям об их роли в течение дня: кто будет подводить итоги третьего дня, кто будет отвечать за приглашение слушателей после перерывов, поддерживать порядок в учебном классе и т. д.
6. Напомните слушателям о структуре практических занятий по фасилитации: кто будет наблюдателем, кто расскажет участникам о предстоящей сессии и проинструктирует участников о том, в какую целевую группу они войдут; напомните о времени, отведенном на практику по фасилитации, и о формате обратной связи.

2. Практика по фасилитации 1 — 60 минут (включая обратную связь)

Обучение инструкторов по оказанию психологической первой помощи для Обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

В занятие входят следующие упражнения из Модуля 2 «Базовая ППП»:

- Что такое ППП?
- События, вызывающие стресс.

Перерыв 15 минут

3. Практика по фасилитации 2 — 60 минут (включая обратную связь)

В занятие входят следующие упражнения из Модуля 2 «Базовая ППП»:

- Реакции на стресс.

Перерыв 15 минут

4. Практика по фасилитации 3 — 60 минут (включая обратную связь)

В занятие входят следующие упражнения из Модуля 2 «Основы ППП»:

- Введение понятий «Видеть», «Слушать» и «Налаживать контакты».
- Определить тех, кому нужна помощь, и уметь распознать эмоциональные реакции.

Обед — 45 минут

5. Практика по фасилитации 4 — 60 минут (включая обратную связь)

В занятие входят следующие упражнения из Модуля 2 «Основы ППП»:

- Умение успокоить человека, попавшего в беду.
- Активное слушание.

Перерыв 15 минут

6. Практика по фасилитации 5 — 60 минут (включая обратную связь)

В занятие входят следующие упражнения из Модуля 2 «Основы ППП»:

- Сложные ситуации и реакции.

Перерыв 15 минут

7. Практика по фасилитации 6 — 60 минут (включая обратную связь)

В занятие входят следующие упражнения из Модуля 2 «Основы ППП»:

- Психосоциальная диагностика.
- Возможные проблемы при оказании ППП.

8. Завершение дня — 15 минут

Цель: завершить второй день семинара.

Материалы: стикеры разных цветов, ручки, мяч и доски для стикеров с плюсами и минусами.

1. Объясните, что сейчас время для простого обмена мнениями. Нужно обсудить, что прошло хорошо, а что можно улучшить, чтобы тренинг проходил гладко. Раздайте стикеры двух цветов, например желтого и розового. Попросите участников написать на желтых стикерах плюсы (что им понравилось в течение второго дня), а на розовых — минусы (что стоит исправить).
2. Попросите участников прикрепить желтые листочки на доску с плюсом, а розовые листочки на доску с минусом. Скажите, что ведущие просмотрят эти листочки после тренинга и завтра утром дадут обратную связь и внесут коррективы.
3. Попросите участников встать в круг. Теперь бросьте кому-нибудь мяч и предложите ему поделиться вкратце, что он усвоил за этот день или что он думает о сегодняшнем занятии. Двигайтесь по кругу, чтобы каждый получил возможность высказаться.

День третий

1. Начало занятий — 15 минут

Цель: начать третий день. Повторить основные моменты второго дня. Показать, как адаптировать тренинг к потребностям и пожеланиям участников.

Материалы: определяют учащиеся, которые проводят обзор предыдущего дня. Список задач и обязанностей обучающихся на этот день.

1. поприветствуйте учащихся на занятии.
2. Предложите назначенной паре или группе провести краткий обзор второго дня.

Обучение инструкторов по оказанию психологической первой помощи для Обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

3. Проанализируйте минусы и плюсы второго дня и согласуйте предлагаемые корректировки.

4. Напомните слушателям о списке пожеланий и попросите отметить темы, которые они хотели бы рассмотреть в Открытом пространстве на третий день.

5. Напомните слушателям об их роли в течение дня: кто будет подводить итоги третьего дня, кто будет отвечать за приглашение слушателей после перерывов, поддерживать порядок в учебном классе и т. д.

6. Напомните слушателям о структуре практических занятий по фасилитации: кто будет наблюдателем, кто расскажет участникам о предстоящей сессии и проинструктирует участников о том, в какую целевую группу они войдут; напомните о времени, отведенном на практику по фасилитации, и о формате обратной связи.

2. Забота о себе — 60 минут

Цель: познакомить учащихся с темой, как заботиться о себе, обсудить эту тему.

Материалы: упражнение 9.1 «Забота о себе до и после ППП»; упражнение 9.2 «Дыхательные упражнения» из Модуля 2 «Основы ППП».

1. Основные ведущие проводят упражнения 9.1 и 9.2 из Модуля 2 «Основы ППП».

2. Затем пусть учащиеся встанут в круг. Обсудите с ними, как они заботятся о себе. Бросайте мяч учащимся. Каждый, кто его поймал, пусть придумает хорошее оправдание, чтобы не уделять себе время.

3. Далее обсудите, какие лучшие стратегии используют слушатели, чтобы оказать себе помощь.

4. В заключение обсудите с группой, по каким признакам они определяют, что пришло время оказать себе помощь.

Перерыв 15 минут

3. Открытое пространство — 60 минут

Цель: дать ученикам возможность развить навыки и умения на занятиях по определению потребностей в самоуправляемых группах или под руководством главных ведущих.

Материалы: список тем из списка пожеланий. Доски и маркеры.

Обучение инструкторов по оказанию психологической первой помощи для Обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

1. Обсудите, как использовать это время, чтобы получить дополнительные знания, которые, по мнению основных инструкторов, пойдут на пользу ученикам в зависимости от их потребностей и пожеланий.

2. В зависимости от выбранных тем попросите слушателей объединиться в группы, чтобы обсудить различные темы. Можно установить время для каждой темы, чтобы слушатели могли присоединиться и к остальным группам во время сессии Открытого пространства. Главные инструкторы также могут использовать Открытое пространство для занятий, которые нужны слушателям. Наконец, это возможность продумать, как перевести очное обучение в цифровое.

4. Подготовка собственных тренингов — 60 минут

Цель: обсудить, как инструкторы готовятся к занятиям и что им для этого нужно.

Материалы: доски и маркеры. Подготовка к тренингу. Модуль 2 «Основы ППП», стр. 6 и 7.

1. Разделите слушателей на группы по принципу принадлежности к Национальным Обществам или по другим критериям, чтобы они могли поддерживать друг друга на предстоящих тренингах. Ознакомьтесь с материалом «Подготовка к тренингу» в Модуле 2 «Основы ППП», стр. 6 и 7. Дайте им 35–40 минут на подготовку: пусть на доске напишут основные положения тренинга. Затем планы тренинга будут продемонстрированы всей группе.

2. Попросите слушателей составить план обучения, учитывая как можно больше перечисленных ниже пунктов:

- Кого и когда они будут обучать?
- Как оценить потребности участников в обучении?
- Будут ли они использовать комбинированное обучение, очное или онлайн-обучение?
- Содержание тренинга и его основные цели.
- Будут ли они проводить тренинг самостоятельно или с коллегой?
- Когда нужно детально планировать тренинг?
- Как организовать последующую работу по итогам тренинга?

Обучение инструкторов по оказанию психологической первой помощи для Обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

- Как можно направить участников с дополнительными потребностями в Национальное общество?
- Нужно ли популяризировать ППП в своем Национальном Обществе, и если да, то когда и как?

3. Повесьте листки с планами на стену в учебном классе. Скажите участникам, чтобы походили по классу и посмотрели на разные планы. Соберите группу и обсудите различные планы.

5. Планы личного развития

Цель: разработать планы личного развития для слушателей.

Материалы: распечатки вопросов, приведенных ниже, для учащихся; бумага и ручки.

1. Попросите участников тренинга опросить друг друга о своих дальнейших шагах и планах по изучению новых инструментов и навыков по фасилитации. Они могут сделать это во время прогулки: провести интервью, используя приведенные ниже вопросы. После этого они должны составить свой личный план и повесить его в учебном классе.

Вот вопросы:

- Какие навыки и инструменты по фасилитации вы хотите развивать?
- Как вы будете изучать и практиковать эти навыки?
- Какие материалы по ППП и ПЗПСИ вы хотели бы изучать дальше?
- Когда вы планируете это делать?
- Какие стратегии помощи себе вы хотите применять?
- Как и когда вы будете это делать?

2. Соберите участников тренинга и обсудите составленные планы и то, как партнеры по обучению могут поддерживать друг друга в реализации личных планов.

Обед — 45 минут

6. Мониторинг и оценка тренингов по базовой ППП — 45 минут

Цель: изучить методы и шаблоны по мониторингу и оценке Модуля 2 «Основы ППП».

Обучение инструкторов по оказанию психологической первой помощи для Обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

Материалы: тесты до и после тренинга для Модуля 2 «Основы ППП» в Приложении 5. Бланк оценки тренинга в Приложении D в руководстве Модуля 2 «Основы ППП». Руководство МПК по перенаправлению для ПЗПСП.

1. Раздайте слушателям копии тестов, сделанных до и после тренинга, и бланк оценки для Модуля 2 «Основы ППП». Спросите участников, почему важно включать в программу оценку тренингов. Объясните, что это важно, чтобы понять, был ли тренинг успешным и усвоили ли участники необходимые навыки.

2. Пройдитесь по различным анкетам и убедитесь, что все слушатели знают, как их заполнять. Участники тренинга должны знать, как подсчитывать баллы в тестах до и после тренинга.

3. Покажите бланк Руководства МПК для направления к специалистам в области ПЗПСП³. Его можно использовать для перенаправления пострадавших при гуманитарных ситуациях. Подчеркните, что важно обновлять информацию о перенаправлении людей в другие структуры для каждого сообщества. Это поможет тем, кто оказывает ППП, быть в курсе, к кому обращаться.

³ Руководство МПК для направления к специалистам в области ПЗПСП

<https://interagencystandingcommittee.org/mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings/content/iasc-inter-agency-referral>

7. Оценка подготовки инструкторов — 15 минут

Цель: оценить подготовку инструкторов.

Материалы: бланки по оценке тренингов из Приложения 6.

1. Соберите участников тренинга в круг. Скажите, что тренинг подошел к концу и пора оценить полученные знания и подумать о том, что было усвоено.

2. Раздайте копии анкет для оценки из Приложения 6 и попросите обучающихся заполнить их. На это дается десять минут. Соберите анкеты и потом проанализируйте их. Эта информация пригодится для дальнейшего обучения главных ведущих.

8. Закрытие семинара — 30 минут

Цель: завершить тренинг: выслушать мнения участников и раздать сертификаты.

Материалы: сертификаты.

Обучение инструкторов по оказанию психологической первой помощи для Обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

1. Отметьте некоторые основные моменты тренинга и поблагодарите слушателей за их активное участие и усилия, приложенные во время обучения.

2. Попросите слушателей высказать краткое мнение о тренинге: например, об упражнении по бросанию мяча, которое дает возможность каждому высказать свое мнение.

3. Вручение сертификатов может быть проведено по принципу совместного участия. Главный ведущий вручает сертификат одному из участников со словами благодарности. Далее этот ученик вручает следующий сертификат другому ученику, добавляя несколько одобрительных слов в его адрес, и так далее, пока каждый не получит свой сертификат, но при условии, что все они выполнили необходимые требования.

Приложения

Приложение 1. Рисунок для тренировки навыков давать четкие инструкции

Для 4.1 «Навыки инструктора 1»

Если для этого упражнения используются рисунки, поделите участников на пары. Посадите их спина к спине, и пусть между парами будет достаточно места, чтобы участники могли работать, не мешая друг другу. Раздайте каждой паре бумагу и ручки. Пусть один в каждой паре будет менеджером участка, а другой — строителем. Попросите менеджеров подойти к рисунку и посмотреть на него в течение минуты. Затем они должны вернуться на свое место и рассказать строителям, что им нужно нарисовать. Строитель не может задавать вопросы. Потом у строителя есть три минуты на уточняющие вопросы менеджеру участка. После этого менеджер возвращается к рисунку: у него на просмотр — 30 секунд. Затем он садится на свое место и предлагает строителю задать вопросы. Дайте строителю на эти вопросы три минуты, а потом он закончит рисунок. Завершите упражнение — дайте парам несколько минут на обсуждение того, как все прошло. Если позволяет время, пусть строитель и менеджер поменяются ролями. Пусть строитель сделает новый рисунок и опишет его менеджеру. На пленарном заседании обсудите, насколько важно давать четкие и точные инструкции. Как ведущему давать четкие и точные инструкции?

Приложение 2. Шаблон для создания примера

Для упражнения 5.1.

Сделано группой № _____

Вкратце опишите неприятное событие:

_____ Имя
пострадавшего/пострадавших

Предоставьте личную информацию: например, пол, возраст, семейное положение и т. д.

Кратко опишите обстановку: время суток, личная или публичная ситуация, кто находится рядом:

Составьте список основных реакций человека:

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

Приложение 3. Как управлять провокационными или трудными ситуациями — примеры

1. Во время тренинга по ППП вы заметили, что одна из участниц, самая старшая в группе, дает больше всего ответов. Она часто добровольно участвует в ролевых играх и принимает в них самое активное участие. Во время обсуждения или после вашего выступления по теме она часто комментирует, как эта тема связана с сообществом. Иногда она открыто возражает вам и, похоже, имеет достаточно сильное влияние на других участников. Сначала вы считали ее поведение полезным для группы. Она поощряла других участников к участию и разговору. Но со временем вы заметили, что другие участники молчат до тех пор, пока не получают от нее разрешения говорить. Она явно является лидером группы.

2. Вы обучаете группу молодых и неопытных волонтеров ППП. Они скованны и стесняются участвовать в тренинге. Их трудно вовлечь в ролевые игры и добиться ответов, когда группе задается вопрос.

3. Вы обучаете ППП группу волонтеров из разных регионов страны. Волонтеры из одной местности хорошо знают друг друга. Благодаря этому тренинг проходит гладко — все они вовлечены в процесс и им комфортно участвовать в ролевых играх друг с другом. Однако вы замечаете, что все они каждый день садятся на одни и те же места и предпочитают находиться в одних и тех же группах во время занятий и ролевых игр. Во время обсуждений и презентаций вы замечаете, что эти небольшие группы начинают общаться друг с другом, а не участвовать как группа.

4. Во время второго дня тренинга вы замечаете, что участники отправляют СМС со своих телефонов и время от времени некоторые из них говорят вам, что им нужно срочно ответить на телефонный звонок. Кто-то из слушателей говорит вам, что у них есть важная работа и они должны уйти пораньше до окончания тренинга. Отсутствие заинтересованности также начинает проявляться в отсутствии общего энтузиазма в группе.

Приложение 4. Обратная связь для практики фасилитации

Пожалуйста, дайте своему коллеге возможность услышать честную и справедливую оценку.

Имя инструктора/инструкторов, чью работу вы оцениваете:

	Что было хорошо?	Предложения на будущее
Была создана веселая, безопасная и всесторонняя среда обучения		
Материал изложен четко и хорошо		
Методы обучения основаны на активном участии слушателей		
Вербальный и невербальный язык поддерживает доверие и способствует взаимопониманию		
Другие комментарии		

Приложение 5. Тесты до и после тренинга

Размножьте эту анкету и раздайте ее участникам до начала тренинга по основам ППП и после окончания тренинга, чтобы оценить, как они усвоили ППП.

Имя

Пожалуйста, дайте полные ответы на следующие два вопроса:

1. Что такое Психологическая первая помощь?
2. Зачем нужна Психологическая первая помощь?

Приведите примеры типичных ситуаций, когда нужно оказывать ППП.

<i>Пожалуйста, напишите, считаете ли вы приведенные ниже утверждения верными или ложными</i>	<i>Верные или ложные?</i>
1. ППП могут оказывать только обученные психологи	
2. ППП предлагает человеку проанализировать то, что с ним произошло	
3. Все люди, которые сталкиваются с тяжелыми ситуациями, испытывают сильные эмоциональные реакции	
4. ППП защищает людей от новых страданий	
5. ППП предоставляет профессиональные консультации или терапию	
6. Все люди в состоянии стресса нуждаются в ППП	
7. ППП оказывает эмоциональную поддержку	
8. ППП может помочь человеку, попавшему в беду, спустя годы после того, как он столкнулся с проблемой	
9. Я чувствую себя уверенно при проведении практических упражнений, ролевых игр, работе в группах и т. д. в ходе тренинга по ППП	
10. У всех людей, переживших тяжелые события, развивается	

посттравматическое стрессовое расстройство	
11. ППП можно оказывать группам волонтеров	
12. Можно просить деньги за оказание ППП	
13. Помощники по ППП должны в первую очередь позаботиться о себе, а уж потом — о других	
14. Можно давать ложные обещания, если это успокоит человека, попавшего в беду	

Приложение 6. Оценка подготовки инструкторов

Пожалуйста, не подписывайте эту анкету.

Обведите цифру, которая лучше всего соответствует тому, что вы думаете о каждом утверждении.

Утверждение	Категорически не согласен	Не согласен	Нейтрален	Согласен	Полностью согласен
1. Представленная информация была ясной и понятной	1	2	3	4	5
2. Представленная информация полезна, чтобы обучать других людей ППП	1	2	3	4	5
3. Методы обучения, используемые основными инструкторами, были эффективными	1	2	3	4	5
4. Основные инструкторы создали безопасную и благоприятную атмосферу на занятиях по ППП	1	2	3	4	5

Обучение инструкторов по оказанию психологической первой помощи для Обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

5. В целом обучение повысило мою уверенность в том, что я смогу обучать других людей ППП	1	2	3	4	5
6. На тренинге по обучению инструкторов ППП я получил практические навыки и знания для проведения тренинга по ППП	1	2	3	4	5
7. Я знаю основные темы, которые необходимо охватить в рамках обучения ППП	1	2	3	4	5
8. Я способен создать безопасную и благоприятную атмосферу для участников тренинга по ППП	1	2	3	4	5
9. Я способен проводить практические упражнения (ролевые игры, групповую работу) на тренинге по ППП	1	2	3	4	5
10. Я знаком с материалом (Учебное руководство по ППП, раздаточные материалы), который используют на тренинге по ППП	1	2	3	4	5
11. Я могу вести различные виды тренингов по ППП	1	2	3	4	5

Обучение инструкторов по оказанию психологической первой помощи для Обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

12. Я узнал, как более эффективно работать с соведущим	1	2	3	4	5
13. Я порекомендую этот тренинг по обучению инструкторов другим	1	2	3	4	5

Комментарии

1. Пожалуйста, напишите вкратце, что было наиболее полезным в этом тренинге для инструкторов:

2. Пожалуйста, напишите вкратце, что было наименее полезным в этом тренинге для инструкторов:

3. Какие у вас есть предложения, чтобы улучшить подготовку инструкторов для тренингов?