

The image features three stylized hands in red outline, holding a large red circle. The hands are positioned at the top, left, and bottom of the circle. The text is centered within the red circle.

Перша Психологічна Допомога

посібник для тренера



**МАЛЬТІЙСЬКА
СЛУЖБА
ДОПОМОГИ**



ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА

Посібник для тренера

Київ
Університетське видавництво
ПУЛЬСАРИ
2017

Навчально-методичний посібник призначено для використання у сфері охорони психічного здоров'я та психосоціальної підтримки людей, які зазнали впливу надзвичайних ситуацій або кризових подій, з метою підготовки тренерів-фасилітаторів для проведення навчальних тренінгів з питань надання першої психологічної допомоги. Методологічні засади пропонованого у посібнику тренінгу становлять принципи надання першої психологічної допомоги, запроваджені Всесвітньою організацією охорони здоров'я. Посібник містить як теоретичний матеріал з питань першої психологічної допомоги, так і надає практичні рекомендації та методичні поради тренеру, вміщує основні та допоміжні (додаткові) психологічні вправи, спрямовані на розвиток навичок, необхідних під час надання першої психологічної допомоги. Посібник може бути корисний також для інструкторів з домедичної допомоги, вчителів та викладачів вищої школи, практичних психологів, волонтерів, соціальних працівників, які за спрямованістю своєї діяльності мають справу з людьми, що зазнали впливу надзвичайних ситуацій та кризових подій.

Укладачі:

Гірник А. М., канд. філософ. наук, проф. кафедри психології і педагогіки НаУКМА;
Чернобровкіна В. А., д-р психол. наук, проф. кафедри психології і педагогіки НаУКМА

Рецензенти:

Боднар А. Я., канд. психол. наук, доцент кафедри психології і педагогіки НаУКМА;
Васютинський В. О., д-р психол. наук, проф., головний науковий співробітник Інституту соціальної та політичної психології НАПН України

Координатор проекту: Шведюк І. М., науковий співробітник Центру психічного здоров'я та психосоціального супроводу НаУКМА

Координатор робіт з підготовки посібника: Дарда Т. М.

Підготовку і видання посібника здійснено Центром психічного здоров'я і психосоціального супроводу НаУКМА в рамках спільного проекту Національного Університету «Києво-Могилянська Академія» та Мальтійської Служби Допомоги України «Психосоціальна підтримка осіб, потерпілих внаслідок конфлікту в Україні».

За фінансового сприяння МЗС Німеччини, German humanitarian assistance, Malteser International, Мальтійської Служби Допомоги України.



Національний університет «Києво-Могилянська Академія»
04070, м. Київ, вул. Г. Сковороди, 2 Тел. (044) 463-70-67

Усі права, зокрема право на тиражування та розповсюдження,
а також переклад, захищені. Не для продажу.

- © Гірник А. М., Чернобровкіна В. А., укладання, 2017
- © Національний університет «Києво-Могилянська академія», 2017
- © Згорська В. В., художнє оформлення, 2017
- © Університетське видавництво ПУЛЬСАРИ, 2017

Список скорочень

ПД — перша психологічна допомога

ПЗПС — психічне здоров'я та психосоціальна підтримка

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	5
Розділ 1. ЗАВДАННЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ТРЕНІНГУ З ППД	6
1.1. Завдання тренінгу з ППД	6
1.2. Підготовка до тренінгу з ППД. Розробка програми тренінгу і планування часу	7
1.3. Необхідні матеріали та обладнання	8
1.4. Дизайн тренінгу	9
1.5. Ситуації, що потребують оперативного втручання тренера	11
1.6. Оцінка ефективності тренінгу	13
1.7. Орієнтовна програма одноденного тренінгу з ППД	14
Розділ 2. ЗМІСТ ТРЕНІНГУ З ППД	16
Модуль 1. ППД: визначення та основні принципи	16
1.1. Привітання та вступ	16
1.2. Поняття про ППД. ППД і захисні фактори резилієнс	18
1.3. Вправа «Моделювання кризової події та обговорення»	23
1.4. ППД в системі психосоціальної підтримки у надзвичайних або кризових ситуаціях	27
1.5. Етичні принципи надання ППД	30
1.6. Правильне спілкування з потерпілими під час надання ППД	31
Модуль 2. Огляд ППД	34
2.1. Потреби людей після кризових подій	34
2.2. Оперативні принципи ППД	35
2.2.1. Підготуватися	36
2.2.2. Спостерігати	39
2.2.3. Слухати	48
2.2.4. З'єднувати	54
2.3. Як закінчити надання ППД	60
Модуль 3. ППД особам, які можуть потребувати особливої уваги, практикум навичок ППД, турбота про себе та команду	62
3.1. Особи, які можуть потребувати особливої уваги. Вправа «Вразливі групи населення у кризовій ситуації»	62
3.2. ППД дітям та підліткам	65
3.3. Турбота про себе та команду. Вправи на координацію дій у команді. Антистресові вправи	69
3.4. Рольові ігри ППД	78
Завершальна частина тренінгу	86
3.5. Заповнення пост-тесту	86
3.6. Рефлексивне коло. Зворотний зв'язок	89
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	90

ПЕРЕДМОВА

Цей посібник розроблений на замовлення Мальтійської Служби допомоги в межах проекту «Психосоціальна підтримка осіб, потерпілих внаслідок конфлікту в Україні», що впроваджується спільно з Національним університетом «Києво-Могилянська академія». Готуючи посібник для тренерів, ми спиралися передусім на знання та компетенції, отримані на семінарах Леслі Снайдер (Київ, лютий 2017 р., березень 2017 р.), проведених за сприяння Міжнародного медичного корпусу, та на посібник Всесвітньої організації охорони здоров'я «Перша психологічна допомога. Посібник для орієнтації працівників на місцях», написаний Леслі Снайдер спільно з Елісон Шефер, Марком ван Оммереном і Халідом Саїдом [9; 22]. У названому посібнику викладені основи ППД, дано роз'яснення застосуванню основних принципів ППД та наведені рольові ігри, вправи, сценарії випадків для відпрацювання навичок надання ППД, підказки для тренера-фасилітатора щодо виконання вправ, підведення підсумків та проведення оцінювання. На нашу думку, цей посібник є кращим з тих, які нам відомі, і саме він разом зі схваленим 23-ма міжнародними організаціями посібником «Перша психологічна допомога: керівництво для працівників на місцях» (переклад посібника — [7]) має використовуватися тренерами з ППД.

Посібник, запропонований нами, надає додатковий практичний матеріал (вправи, ігри) та методичні поради тренеру щодо проведення тренінгу, і розрахований на тих тренерів, які проводимуть навчання з ППД. Також він може бути корисний для інструкторів з домедичної допомоги, вчителів та викладачів вищої школи, які включають відпрацювання комунікативних умінь, важливих для ефективного надання ППД, у свої авторські курси.

Вправи були нами запозичені з різних джерел. Найкориснішими виявилися ті вправи, що давалися на семінарі Леслі Снайдер та запозичені з посібника Олени Сидоренко [16].

Розділ 1.

ЗАВДАННЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ТРЕНІНГУ З ППД

1.1. Завдання тренінгу з ППД

Тренінг спрямований на розвиток таких компетенцій надавачів ППД (помічників) у кризових ситуаціях:

- ✓ здатності помічників визначити безпечний для себе та інших підхід до ситуації;
- ✓ вмінь помічників говорити і робити найсприятливіші речі для людей у стані стресу;
- ✓ уміння не завдати людям подальшої шкоди своїми словами або діями.

Пропонований тренінг надає різні можливості учасникам розвивати власну компетентність у наданні ППД та розвитку навичок її продуктивного надання.

Тренінг не пропонує і не допомагає набути навичок ведення клінічної психотерапії. Основною метою тренінгу є розуміння меж підтримки, яку помічники можуть надавати, а також орієнтуватися у тому, коли потрібно перенаправляти людей для отримання більш спеціалізованої допомоги.

Важливо розрізнати завдання тренінгу, описаного у посібнику, і завдання самого посібника.

Метою публікації посібника є структурування та систематизація тренінгових матеріалів з навчання ППД, які можуть використовуватися фасилітаторами під час проведення тренінгів з підготовки помічників до надання ППД на місцях. Тому посібник орієнтований на тренерів-фасилітаторів, які мають досвід надання послуг у сфері ПЗПСП (також бажано, щоб вони мали досвід проведення групових занять і тренінгів). Отже, *аудиторія, на яку спрямований посібник, — це спеціалісти сфери ПЗПСП, тренери, викладачі та шкільні психологи, які самі пройшли підготовку з надання ППД і готові навчати інших.*

Метою ж тренінгу, який описано у посібнику, є передача підходу і методу надання ППД як фахівцям, так і людям без спеціальної підготовки в галузі ПЗПСП, які мотивовані та мають можливість допомагати потерпілим у надзвичайних, кризових подіях. Це

можуть бути волонтери, персонал служб та організацій з надання гуманітарної або медичної допомоги під час катастроф, вчителі, члени громад, місцеві лідери та ін. Отже, *аудиторія, на яку спрямований представлений у посібнику тренінг, — всі, хто бажає і готовий надавати ППД людям у кризових подіях, незалежно від фаху, рівня освіти і професійної підготовки.*

1.2. Підготовка до тренінгу з ППД. Розробка програми тренінгу і планування часу

Тренінг з ППД є формою активного навчання, яка передбачає отримання та первинне застосування знань щодо надання ППД у змодельованих ситуаціях, а також тренінг навичок, необхідних для відповідального і конструктивного надання ППД в умовах кризових подій. В процесі тренінгу відбувається не тільки практична перевірка і закріплення отриманих знань, а має зростати бажання і готовність учасників тренінгу надавати ППД.

Готуючись до тренінгу, тренеру слід визначити його тривалість, розробити програму (далі подається орієнтовна програма одноденного тренінгу з ППД, на основі якої можна розробити як менш, так і більш тривалий тренінг), враховуючи кількість учасників, їхній гендерний, віковий і професійний склад, розмір і особливості приміщення для тренінгу, можливості застосування технічних засобів. Існує кілька варіантів проведення тренінгу — це може бути тренінг для осіб, які за власним бажанням хочуть отримати навички надання ППД, тренінг на замовлення організації, тренінг з ППД як предмет, що викладається для студентів (або учнів), тренінг з ППД як частина тренінгу з першої домедичної допомоги.

Кожен з варіантів має свої особливості. Наприклад, тренінг для осіб, які за власним бажанням хочуть отримати навички надання ППД, може проводитися в знайомому для тренера приміщенні з відповідними технічними засобами за стандартною програмою та із заздалегідь визначеною кількістю учасників. Крім того, різні групи можуть працювати в різному темпі — швидшому або повільнішому. Тренер має бути готовий до індивідуальних варіантів динаміки роботи групи й мати в запасі додаткові вправи (для меншої і «швидшої» групи) і план того, що можна скоротити (для більшої та «повільнішої» групи). Тренінг для організації потребує уточнен-

ня тривалості, оскільки замовлений тренінг найчастіше займає половину робочого дня (тривалість — 4 години). Якщо ви працюєте на території замовника, то маєте врахувати розмір приміщення, його конфігурацію, наявні меблі, можливість використання проектора або плакатів, спроможність забезпечити учасників гарячими або прохолодними напоями під час перерви. У працівників організації можуть виникнути потреби опанувати уміння надавати ППД у специфічних ситуаціях. Це вимагає корекції програми тренінгу. Якщо доводиться працювати з навчальною студентською (учнівською) групою, то фактором, який треба взяти до уваги, є її розмір — 25–30 учасників, а також те, що ви не зможете провести тренінг одноразово, а будете вимушені розбити його на блоки тривалістю 80 хвилин (стандартна тривалість заняття у навчальному закладі) з перервами між ними, й тривалість перерви може становити тиждень, що вимагатиме повторення на кожному занятті пройденого матеріалу, актуалізація якого важлива для продовження роботи над засвоєнням навичок надання ППД. Якщо матеріал з ППД включений в одноденний тренінг з першої домедичної допомоги, то його необхідно скоротити до найнеобхіднішого обсягу знань і обмежитися проведенням двох-трьох найважливіших вправ.

Якщо у тренера є можливість вплинути на формування групи, слід пам'ятати, що приблизно рівне співвідношення чоловіків і жінок в тренінговій групі, як правило, сприяє активізації учасників, а наявність людей з різним професійним і життєвим досвідом може збільшити користь від інформаційного обміну, який відбувається між учасниками в процесі тренінгу. Роль тренера полягає у тому, щоб з максимальною ефективністю використати досвід та навички учасників у процесі навчання.

1.3. Необхідні матеріали та обладнання

Під час тренінгу з ППД ми рекомендуємо використовувати презентацію PowerPoint, яка повинна містити основні положення та принципи ППД. Демонстрація слайдів спрощує запам'ятовування інформації учасниками і полегшує виклад теоретичного матеріалу для тренера. Якщо немає можливості демонструвати слайди, слід подумати про підготовку плакатів, посібників для учасни-

ків або роздаткового матеріалу (пам'ятки для помічників з надання ППД). Ми рекомендуємо тренеру мати з собою паперову роздруківку слайдів (на випадок форс-мажорних обставин) або цей посібник. Крім цього, бажано мати папір для записів, папір для фліпчарту, ручки, маркери різного кольору, скотч, ножиці, секундомір, дзвоник, стікери кількох кольорів. Також для виконання окремих вправ може знадобитися додаткове обладнання, наприклад, каремати, гумові м'ячі, мотузки тощо.

На основі свого досвіду тренер заздалегідь визначає час, який потрібний на презентацію або на проведення вправи та її обговорення. Крім того, планується резерв нетривалих за часом вправ, які можуть бути запропоновані на випадок, якщо те чи те завдання учасники виконують за менший час.

Перед і в процесі тривалої презентації, а також перед вправами й іграми, які розраховані на довготривалий час, застосовують «криголами» або вправи-«енергетики», тобто міні-вправи, здатні зменшити скутість, посилити довіру і покращити настрій учасників. Це можуть бути як «руханки» — вправи, що передбачають фізичну активність, так і «криголами» на уважність, безпомилкове запам'ятовування, правильне розуміння інструкцій, що є пропедевтичними вправами до серйозних завдань.

1.4. Дизайн тренінгу

На дизайн тренінгу ми можемо більшою мірою вплинути, якщо тренінг проходить у «рідних стінах» — в спеціально обладнаній для тренінгів кімнаті. Бажано організувати простір кімнати, щоб він відповідав функціональним потребам. Це стосується планування «робочої зони» тренера — розміщення проектора, екрана, фліпчарту, стола для матеріалів, а також розміщення і кількості стільців, наявності на стінах аркушів з потрібними цитатами, схемами, розкладом тренінгу, правилами поведінки.

Тренеру доцільно ввести певні звукові сигнали і сигнальні жести, які мають дублювати сигнали «Стоп», «Починаймо», «Тихіше», «Голосніше», «Швидше», «Повільніше», або сигнал попередження, що час виконання вправи закінчується.

Тренінг може проводити як один досвідчений тренер, так і тренер з помічником (ко-тренером), який відповідає за організаційні

моменти (реєструє присутніх, демонструє слайди, дає інструкції і завдання до вправ, роздає і збирає анкети, відповідає за організацію перерви на каву тощо). Якщо працюють двоє тренерів з приблизно однаковим досвідом, то між ними має бути домовленість про розподіл повноважень і відповідальності, однакове розуміння завдань тренінгу і психологічна сумісність. Робота в парі має певні переваги:

- ✓ кожен з тренерів чергує активну діяльність і перепочинок;
 - ✓ більше уваги можна приділити спостереженню і діагностиці аудиторії, зокрема груповій динаміці;
 - ✓ більше можливостей працювати з учасниками, які потребують підвищеної уваги тренерів;
 - ✓ легше контролювати роботу в підгрупах під час виконання вправ;
 - ✓ тренери можуть взаємодоповнювати один одного, наприклад, один краще розуміє специфіку аудиторії, наводить приклади, які йому професійно близькі, інший краще орієнтується в загальних принципах і змісті ППД, один працює як інформаційний лідер, інший як емоційний;
 - ✓ є можливість помітити і виправити помилку, порадитися щодо корекції програми під час перерви, обговорити результати після закінчення тренінгу;
 - ✓ учасники отримують наочний приклад ефективної взаємодії.
- Спостерігаючи за групою, тренер може орієнтуватися на подані в таблиці 1 показники успішної роботи тренінгової групи [4].

Закінчення тренінгу має бути логічним завершенням виконання завдань, які були поставлені на його початку. На закінчення планують тестову перевірку отриманих знань і умінь, надання зворотного зв'язку тренеру (може бути в усній чи письмовій формі) й урочисте завершення — вручення сертифікатів, спільне фотографування і, можливо, виконання заключної емоційно насиченої вправи.

Таблиця 1. Маркери успішної роботи тренінгової групи

Тренінг проходить успішно, якщо:	На тренінгу щось негаразд, коли:
емоційні реакції учасників відповідають змісту вправ і лекцій	емоційні реакції — неадекватні (раптом вибухає сміх, учасники все роблять уповільнено, ніби втомлені та сонні)
усі учасники вільно спілкуються між собою	учасники об'єдналися у стабільні мікрогрупи та спілкуються лише в їх межах
помітні невербальні прояви відкритості та зацікавленості	помітні невербальні прояви критичності, незацікавленості або відволікання на сторонні справи
учасники ставлять запитання за темою тренінгу та охоче беруть участь у групових дискусіях	учасники не ставлять запитань під час дискусії, відповідають короткими реченнями або відмовчуються
учасники швидко виконують вказівки тренера об'єднатися у пари або створити команди, ретельно вивчають (уважно слухають) надані тренером інструкції	учасники не поспішають виконувати вказівки тренера, в утворених групах робота над завданням починається з запізненням або після кількох нагадувань тренера
отримавши інструкції, учасники починають їх виконувати	отримавши інструкції, учасники починають ставити запитання щодо мети вправи, її можливих результатів, можливості змінити умови тощо
команди й учасники азартно шукають найкращий спосіб виконати завдання, вправу	команди й учасники виконують завдання формально, за принципом мінімізації зусиль
обговорення подій тренінгу продовжується на перервах і після тренінгу	учасники поспішають на перерву та не згадують під час неї про зміст тренінгу, неохоче повертаються до приміщення
і тренер, і учасники — енергійні, активні, демонструють зацікавленість протягом всього тренінгу	тренер стомлений, учасники нудьгують

1.5. Ситуації, що потребують оперативного втручання тренера

Встановлення правил групової роботи, про які учасники домовляються на початку тренінгу, не гарантує їх автоматичного дотримання. Тому тренер має нагадувати про ці правила у разі, коли їх не дотримуються або коли можна очікувати їх порушення (наприклад, учасник починає розказувати про випадок зі свого

досвіду, і тренер нагадує про правило конфіденційності — не називати імена і прізвища осіб, які фігуруватимуть у цій історії).

Завжди треба уважно слідкувати за аудиторією і реагувати, коли ви помічаєте зниження інтересу й активності учасників. Якщо ви помітили зниження уваги під час розгляду теоретичного матеріалу, спробуйте зацікавити аудиторію вправою чи дискусією. Якщо учасники виражають незгоду з висловленою вами тезою, запропонуйте їм докладно пояснити, з чим саме вони незгодні, щоб переконатися, що тут немає нерозуміння. Зверніться до групи з пропозицією обговорити спірне питання. Намагайтеся зрозуміти й аргументовано надати потрібні пояснення, але не давайте втягнути себе у дебати. Якщо обговорення в групі йде хаотично, організуйте його: об'єднайте учасників в невеликі команди, які мають обговорити питання і потім доповісти результати групі, або запропонуйте виконати вправу-«криголам» і потім повернутися до обговорення. У разі, коли учасник ставить запитання, що безпосередньо не стосуються теми тренінгу, варто нагадати, яким питанням присвячений тренінг. Коли хтось занадто довго говорить, слід спочатку невербально інформувати його, що його час вичерпаний. Якщо учасник не реагує на сигнал тренера, слід його зупинити, подякувати і пояснити, що важливо почути й думки інших учасників. І навпаки, мовчазних і боязких учасників варто заохочувати висловлюватися.

Слід пам'ятати, що перерва у тренінговому занятті не є першою у роботі тренерів. Якщо на час перерви ведучий усамітнюється, щоб перепочити або підготувати якісь матеріали, він втрачає нагоду покращити контакт з групою, посилити довіру, отримати зворотний зв'язок. Якщо ж тренер знаходиться разом з групою на перерві та починає розмову з одним або декількома учасниками, то це спрацьовує як сигнал, що тренер відкритий до спілкування і ті, хто не поставив запитання під час заняття, можуть на перерві з'ясувати те, що їх цікавить. Серед запитань трапляються такі, що стосуються особистих проблем, які учасники хочуть обговорити тет-а-тет, і такі, що стосуються навчальних питань, що включені у програму тренінгу й розглядатимуться пізніше. В такому разі бажано обмежитися найстислішою відповіддю, а під час заняття подякувати за запитання, зауважити його слушність і дати докладну відповідь.

Хороший ефект дає пропозиція тренера обмінятися на перерві думками з певного питання або поміркувати над метафорою. В цьому разі, вірогідно, хтось ухилиться від обміну думками, але знайдуться учасники, які почнуть дискусію, послухати їх підійдуть інші, тобто процес обміну думками і досвідом не припиниться повністю під час перерви. Наступний відрізок роботи тренер почне з питання про результати роботи на перерві, що здебільшого дозволяє повернути групу до «робочого стану» без спеціальних «розігрівачих» вправ. Ще один підхід полягає в тому, щоб починати заняття з певного ритуалу, саме повторення якого асоціативно пов'язується учасниками із закінченням перерви і початком роботи.

Може статися ситуація, коли учасник суттєво запізнився або просить дозволу відпустити його з тренінгу на годину-дві раніше. Ми вважаємо, що в такому разі сертифікат учасника не видається, про що учасник має бути поінформований.

1.6. Оцінка ефективності тренінгу

Найвідомішим методом оцінки ефективності тренінгу є метод, запропонований Д. Л. Кілпатріком [11, с. 31]. Він вимагає збору й оцінки даних на чотирьох рівнях, описаних у таблиці 2.

Найчастіше для оцінки ефективності тренінгу застосовують усне або письмове опитування (для оцінки задоволеності тренінгом та збору побажань щодо його покращення) та тестування (для оцінки засвоєних знань). З цією метою відповідно до програми і змісту тренінгу розробляються запитання до пре- і пост-тестування, різниця успішності виконання яких розглядається як показник ефективності тренінгового навчання. Суттєвим тут є характер тестових завдань, які повинні бути націлені на оцінку компетентності (знань, умінь) у сфері надання ППД.

Таблиця 2. Критерії оцінки ефективності тренінгу за Д. Л. Кілпатріком

Рівні оцінки	Що оцінюється
Реакція	реакція учасника/учасниці на тренінг (навчання)
Освіта	знання і навички, отримані в рамках програми
Поведінка	зміни, причиною яких була програма
Результати	оцінка позитивних ефектів цих змін у поведінці учасників/учасниць

Ще одним способом оцінити сформованість умінь надавати ППД є спостереження за діями учасників у змодельованій ситуації. Для цього організують гру, де учасники мають надавати ППД постраждалим. Перебіг гри бажано фіксувати на відео для подальшого аналізу. В цьому разі потрібні волонтери для виконання ролей постраждалих і експерти для спостереження й оцінки дій учасників. Це вимагає чималих організаційних зусиль. Нарешті, певною мірою про сформованість умінь учасників свідчить їхня здатність розрізнити правильні та неправильні дії з надання ППД і зазначити це під час обговорення вправ на моделювання.

1.7. Орієнтовна програма одноденного тренінгу з ППД

Структурні частини тренінгу	Орієнтовна тривалість	Зміст роботи/Тема/Вид діяльності
Початок	За 20-30 хвилин до початку тренінгу	Прибуття та реєстрація учасників. Заповнення пре-тесту
Модуль 1 ППД: визначення та основні принципи	20 хвилин	1.1. Привітання та вступ <ul style="list-style-type: none"> • Знайомство й очікування • Інформація про Мальтійську службу допомоги • Мета та програма • Правила роботи групи
	15 хвилин	1.2. Поняття про ППД. ППД і захисні фактори резилієнс
	20 хвилин	1.3. Вправа «Моделювання кризової події та обговорення»
	5 хвилин	1.4. ППД в системі психосоціальної підтримки у надзвичайних або кризових ситуаціях
	10 хвилин	1.5. Етичні принципи надання ППД
	10 хвилин	1.6. Правильне спілкування з потерпілими під час надання ППД
Перерва	20 хвилин	

Продовження

Модуль 2 Огляд ППД	до 5 хвилин	Вправа-«енергетик»
	10 хвилин	2.1. Потреби людей після кризових подій
	60 хвилин	2.2. Оперативні принципи ППД: 2.2.1. ПІДГОТУВАТИСЯ* 2.2.2. СПОСТЕРІГАТИ*. Тренінг навичок спостережливості (вправи) 2.2.3. СЛУХАТИ. Вправи на розвиток навичок активного слухання та ефективної комунікації (вправи, рольові ігри) 2.2.4. З'ЄДНУВАТИ
	5 хвилин	2.3. Як закінчити надання ППД
Перерва на обід	60 хвилин	
Модуль 3 ППД особам, які можуть потребувати особливої уваги, практикун навичок ППД, турбота про себе та команду	до 5 хвилин	Вправа-«енергетик»
	20 хвилин	3.1. Особи, які можуть потребувати особливої уваги. Вправа «Вразливі групи населення у кризовій ситуації»
	20 хвилин	3.2. ППД дітям та підліткам
	20 хвилин	3.3. Турбота про себе та команду. Вправи на координацію дій у команді. Антистресові вправи*
	30-40 хвилин	3.4. Рольові ігри ППД
Перерва	15 хвилин	
Завершальна частина Зворотний зв'язок, оцінювання	10 хвилин	3.5. Заповнення пост-тесту
	20 хвилин	3.6. Рефлексивне коло. Зворотний зв'язок. Вручення сертифікатів

* Відмічені ті частини тренінгу, на які можна відвести менше часу під час проведення скороченої версії тренінгу.

Розділ 2.

Зміст тренінгу з ППД

Модуль 1. ППД: визначення та основні принципи

1.1. Привітання та вступ

Рекомендації тренера

Початок тренінгу. Мета та програма тренінгу. Знайомство.

Традиційно тренінг починається зі знайомства. Знайомство тренера з учасниками має пояснити мету і програму тренінгу, формувати довіру до тренера, зняти можливі занепокоєння, скоректувати програму тренінгу. Тренер повідомляє своє ім'я, досвід роботи, пояснює, як проходитиме тренінг, оголошує порядок роботи і розклад (час закінчення тренінгу, тривалість і час перерв).



Далі проводиться знайомство учасників, під час якого кожний присутній має відповісти на 3-5 запитань, заздалегідь підготовлених тренером. Як правило, кожного учасника просять назвати своє ім'я, професію (або членство в громадській організації, звідки вони прибули), досвід надання ППД, очікування і побоювання щодо навчання, як і де збираються застосовувати отримані знання з ППД. Якщо група велика (більше ніж 15 осіб), кількість запитань скорочують. Якщо група невелика й учасники знайомі між собою, можна попросити кожного розказати про себе щось таке, чого більшість інших учасників не знають. Це сприяє формуванню доброзичливої атмосфери і зменшенню психологічних бар'єрів між учасниками.

Групові правила роботи

Тренер пропонує учасникам встановити правила роботи тренінгової групи і поведінки учасників (вимкнути телефони, слухати інших, говорити по одному, не оцінювати, не запізнюватися тощо). Тренер пропонує дотримуватися принципів добровільності, рівноправності, активності, конфіденційності. Докладно роз'яснюється зміст принципу конфіденційності, а також права учасника, зокрема право сказати «ні» щодо участі у будь-якій вправі.

Виявлення очікувань

Варто приділити особливу увагу очікуванням учасників. По-перше, сподівання учасників розкривають їхні потреби, які бажано врахувати, а побоювання підказують тренеру, яких помилок слід передусім уникати. По-друге, сподівання і побоювання дозволяють діагностувати початкову, стартову ситуацію поінформованості з ППД, яку можна зафіксувати і в кінці тренінгу згадати, щоб чіткіше виявити те, що змінилося, які знання, вміння, навички були опановані. Існує безліч способів графічного оформлення сукупності очікувань. Наприклад, може бути використаний малюнок піраміди. Учасники записують на стікерах знання і навички, які вони сподіваються отримати в процесі тренінгу, і потім наклеюють їх на малюнок піраміди. Піраміда малюється так, щоб стікери учасників заповнили лише її основу. В кінці тренінгу група спробує «добудувати» піраміду, називаючи нові знання і вміння, які вони здобули понад очікування.

Інший варіант — «дерево очікувань». На великому аркуші паперу малюється дерево, а учасники на стікерах малюють «яблучка» з очікуваннями. Кожне «яблучко» містить одне очікування. Учасник зачитує своє очікування і «вішає» його на «яблуню». В кінці тренінгу біля яблуні малюють кошик і пропонують учасникам перемістити до нього ті «яблучка», які містять очікування, що справилися.

Якщо учасників просять сформулювати і сподівання, і побоювання, то їх можна упорядкувати у групу «транспортних засобів» та групу «перешкод». Наприклад, на малюнок вітрильника ми прикріплюємо сподівання (як вітрила, під яким ми вирушаємо у подорож), а на іншому малюнку у вигляді якоря або айсберга при-

кріплюємо побоювання (які заважають рухові або здатні «потопити наш корабель»). Так само можна використати малюнки «космічного корабля» і «метеоритів», «автомобіля» і «ям та каміння на дорозі». В кінці тренінгу ми можемо зняти побоювання, що виявилися марними, і відкрити дорогу «транспортному засобу».

1.2. Поняття про ППД. ППД і захисні фактори резилієнс

Теоретичне повідомлення. Обговорення.

Розгляньте з учасниками презентацію нижченаведеного матеріалу.

Поняття про ППД

За визначенням проекту «Сфера» [13] та Керівних принципів ПЗПСП у надзвичайних ситуаціях [2] ППД — це «сукупність заходів загальнолюдської підтримки і практичної допомоги ближнім, які зазнають страждання та нужденності» [7]. ППД надається під час природної або техногенної катастрофи, у разі нещасного випадку, терористичного акту, насильства і катувань, втрати близької людини або інших трагічних подій. Потрапляючи у такі кризові, надзвичайні ситуації, люди стикаються зі значними труднощами і проблемами, — наприклад, втрачають зв'язок з близькими, вимушено залишають місця постійного проживання, позбавляються засобів до існування тощо, а також зазнають психологічних труднощів, переживають значний стрес. Люди в подібних ситуаціях потребують різного роду допомоги і підтримки. Але ППД — це не весь обсяг допомоги, необхідної людині для налагодження її подальшого життя, а лише найперші заходи, спрямовані на те, щоб допомогти в період одразу після гострої фази події і забезпечити найнеобхіднішу підтримку, що сприятиме конструктивному опануванню ситуацією і подальшому відновленню після неї.

Завдання ППД [7]:

- ✓ Надання практичної допомоги особам, які пережили кризову подію.
- ✓ Допомога у задоволенні базових (фізичних) потреб потерпілих.

✓ Сприяти убезпеченню осіб, які можуть стати жертвами насильства чи дискримінації; захист людей від подальшої шкоди.

✓ Заспокоїти, сприяти стабілізації емоційного стану людей у стресі; вислухати, але не примушувати їх говорити.

✓ Підтримати і за можливості посилити у потерпілих почуття власної спроможності допомогти собі й іншим.

✓ Зорієнтуватися у потребах і проблемах уцілілих, надати потрібну інформацію про можливість задоволення їхніх потреб, або сприяти отриманню такої інформації із надійного джерела.

✓ Зв'язати уцілілих з мережами соціальної підтримки, родичами, друзями, сусідами, а також ознайомити з ресурсами громадської підтримки.



ППД відрізняється від фахової психологічної допомоги [7]:

✓ Це не та допомога, яку можуть надавати лише спеціалісти (фахові психологи).

✓ Це не професійна психологічна консультація.

✓ Це не «психологічний дебрифінг», тобто ППД не є обов'язковим детальним обговоренням подій, що викликали дистрес.

✓ Це не пропозиція постраждалому проаналізувати, що з ним сталося, та встановити точну послідовність і суть подій.

ППД містить у собі аспекти, які вважаються корисними для довгострокового відновлення людини:

✓ Формування відчуття безпеки, зв'язку з іншими людьми, спокою та надії.

✓ Надання доступу до соціальної, фізичної та емоційної підтримки.

- ✓ Зміцнення віри людей у можливість допомогти собі та іншим, допомога їм у поверненні почуття контролю над власними діями (і через це — контролю над ситуацією).

Існують наукові та практичні підтвердження того, що вказані моменти є ключовими захисними факторами, що посилюють резилієнс людей, які переживають кризові події. «Резилієнс», за визначенням ВООЗ, — це здатність відносно добре справлятися з важкими ситуаціями, особистий ресурсний потенціал людини, який може проявлятися також на рівні сім'ї, групи, громади.

Отже, правильно надана ППД спрямована на посилення резилієнс людей [9].

На кого спрямована ППД [7]

ППД призначена для людей, які знаходяться у стані стресу в результаті щойно пережитої або поточної важкої кризової події. Таку допомогу надають як дорослим, так і дітям. Однак не кожна людина, яка потрапила у кризову ситуацію, має потребу в ППД і прагне її отримати. Не слід нав'язувати ППД тим, хто її не хоче, але треба бути поруч з тими, хто, можливо, захоче отримати підтримку.

Бувають ситуації, коли люди потребують набагато серйознішої допомоги, ніж ППД. Помічники повинні знати межі своїх можливостей і звертатись за допомогою до інших — медичних працівників, працівників органів місцевого самоврядування, рятувальників, громадських та інших лідерів.

Серед людей, які потрапили у кризову ситуацію, є ті, хто потребують *негайної серйозної допомоги*. Це люди:

- ✓ з важкими (із загрозою для життя) фізичними травмами;
- ✓ у психічному стані, який не дає їм можливості самостійно піклуватися про себе та своїх дітей;
- ✓ які можуть завдати шкоди собі або іншим людям.

Де надається ППД [7]

ППД надається в будь-якому безпечному місці — у місцях надання допомоги постраждалим, у таборах та тимчасових притулках для біженців, школах, пунктах розподілу продуктів харчування

та ін. *Найкраще надавати ППД там, де є можливість поговорити з людиною без перешкод з боку оточуючих* (це важливо з огляду на вимоги конфіденційності та поваги до людської гідності).

Відповідальне надання ППД ґрунтується на таких принципах [7]:

- 1) захист безпеки, гідності й прав людини;
- 2) відповідність дій помічників культурі й традиціям потерпілих;
- 3) інформованість помічників щодо інших заходів з реагування на надзвичайну ситуацію;
- 4) піклування про власну безпеку.

Захист безпеки на практиці означає:

- ✓ уникати дій, які можуть поставити людей під загрозу подальших травмуючих впливів;
- ✓ захищати дорослих та дітей, яким надається допомога, від фізичної і психічної травми.

Захист гідності на практиці означає:

- ✓ поводитися із людьми з повагою і відповідно до культурних і соціальних норм;
- ✓ вчиняти щодо людини лише ті дії, на які вона дає свою згоду (це стосується можливості говорити з нею, торкатися її, ухвалювати важливі для неї рішення тощо).

Захист прав на практиці означає:

- ✓ впевнитися у тому, що допомога надається справедливо, без дискримінації;
- ✓ допомагати людям відстоювати свої права й отримувати належну допомогу;
- ✓ діяти в кращих інтересах кожного потерпілого, якому надається допомога.

Відповідність дій помічників культурі й традиціям потерпілих на практиці означає:

- ✓ утримання від способів контактування, не прийнятих в культурі потерпілих (наприклад, доторкання, прямого погляду у вічі тощо).

Інформованість помічників щодо інших заходів з реагування на надзвичайну ситуацію на практиці означає:

- ✓ слідувати вказівкам відповідних органів, що керують заходами з ліквідації кризової ситуації;
- ✓ бути в курсі того, які заходи реагування приймаються і які є ресурси для надання допомоги;
- ✓ не перешкоджати проведенню пошуково-рятувальних операцій і роботі медиків;
- ✓ чітко уявляти свої функції та їх межі.

Берегти себе — це означає усвідомлювати, що пережите в кризовій ситуації під час надання допомоги може негативно вплинути, або сам помічник та його сім'я може опинитися серед потерпілих:

- ✓ турбуватися про власне здоров'я та благополуччя;
- ✓ звертати увагу на власний стан і бути впевненим у своїй фізичній та емоційній здатності допомогти іншим;
- ✓ берегти себе, щоби краще піклуватися про інших;
- ✓ цікавитися самопочуттям інших членів команди.

Обговорення матеріалу.

Рекомендації тренера

Після ознайомлення з презентацією запропонуйте учасникам обговорити почуте, вказавши положення, які вони вважають головними у розумінні ППД, її завдання та вихідні принципи. Дайте їм можливість поставити запитання щодо того, що їм здалося недостатньо зрозумілим. Дайте короткі відповіді на деякі з них, а решту запитань (на власний вибір, з огляду на ваше розуміння змісту тренінгу) запишіть на спеціально відведеному аркуші паперу для фліпчарту, залишаючи їх поки без відповідей. Поясніть,

що ці запитання будуть розкриті далі у матеріалі тренінгу, і що учасники самі можуть слідкувати за матеріалом, який розкриває зміст відповідей на них. Запропонуйте учасникам перевірити, чи будуть ці запитання актуальними для них наприкінці тренінгу. Якщо так, то пообіцяйте, що повернетесь до них. Якщо ні, то домовтеся, щоб учасники у кінці тренінгу сказали про це.

1.3. Вправа «Моделювання кризової події та обговорення»

Вправа «Моделювання кризової події та обговорення» [9] дуже важлива в структурі тренінгу навичок ППД.

Навчальні завдання вправи:

- ✓ випробувати на собі роль помічника або людини в стані стресу в кризовій ситуації;
- ✓ вміти описати, який вид допомоги потрібен різним людям;
- ✓ вміти описати корисні й некорисні речі, сказані або зроблені під час надання ППД;
- ✓ розуміти, які навички і знання необхідно розвивати для ефективного надання ППД;
- ✓ розуміти проблеми безпеки під час надання ППД у кризових ситуаціях.



Підказка для тренера

Ця вправа залучає всіх учасників і допомагає їм звикнути до ігор один з одним.

Дайте учасникам 5 хвилин, щоб підготуватися до своїх ролей. Безпосереднє моделювання також повинно тривати 5 хвилин (цього достатньо для досягнення завдань вправи). Дайте час учасникам, щоб повернутися на свої місця або привести кімнату в

порядок (якщо вони рухали меблі, перекладали речі тощо). Залиште 10 хвилин на обговорення.

Запропоноване моделювання описує вибух, що стався на заводі у межах міста. Подумайте про те, щоб розробити інше моделювання, якщо ця тема може бути потенційно стресовою для учасників (наприклад, якщо вони нещодавно пережили подібну подію).

Об'єднайте групу в 2 підгрупи. Першій дайте інструкцію для потерпілих, другій — для помічників. Повідомте, що у них є 5 хвилин на підготовку. Заохочуйте учасників виконувати свої ролі до кінця гри, аби зробити її реалістичною. Підгрупа 1 залишається в кімнаті з одним тренером, підгрупа 2 залишає кімнату зі своїми інструкціями. Якщо є ко-тренер, то він виходить разом з учасниками 2-ї підгрупи і надає подальшу інформацію або відповідає на запитання.

Якщо ко-тренера немає, то треба спочатку провести кілька хвилин з 1-ю підгрупою, надати інструкцію, відповісти на запитання, допомогти підготуватися до виконання ролей, за необхідності пересунути меблі, а потім проінструктувати підгрупу 2.

Перевірте ще раз готовність підгрупи 1 та запросіть підгрупу 2 увійти.

Інструкція для підгрупи 1

Сильний вибух стався на заводі посеред робочого дня. Обвалялися будівлі, розташовані на території заводу і в житловому кварталі біля нього, є значні руйнування, і ви перебуваєте серед багатьох постраждалих. Ви є групою, яка складається з різних людей (молодих та старих, чоловіків і жінок), що вижили після вибуху та прибувають до місця (тимчасового притулку), де надають допомогу. На вас усіх вибух вплинув по-різному, але ви всі засмучені, проте ні в кого немає поранень, які загрожують життю. Будь ласка, виберіть роль зі списку нижче, або ж вигадайте собі роль, яка вам близька. Грайте роль протягом всього моделювання (близько 5 хвилин). Невдовзі представники притулку прибудуть надавати вам допомогу.

Ролі:

- ✓ дитина без супроводу — самотня, перелякана, віком близько 10 років;

- ✓ вагітна жінка з дитиною;
- ✓ дуже засмучена, але неушкоджена особа, чия сім'я загубилася під час катастрофи;
- ✓ особа в стані шоку, яка не може говорити;
- ✓ особа з пораненнями, що не загрожують життю;
- ✓ схвильована особа, яка панікує і починає збурювати інших;
- ✓ особа, яка відносно спокійна та може розповісти, що трапилося;
- ✓ немічна літня людина.

Інструкція для підгрупи 2

Ви дізналися, що нещодавно на території заводу, розташованого у місті, стався вибух посеред робочого дня. Багато людей постраждали, будівлі на території заводу і в житловому кварталі поруч з ним зруйновані. Ви і ваші колеги відчували вибухову хвилю, але з вами все гаразд. Обсяг пошкоджень невідомий. Вас попросили надати допомогу в місцевому притулку тим, хто вижив, на яких вибух вплинув по-різному. У вас є 5 хвилин, щоб продемонструвати, як ви надаватимете ППД. (Ні в кого з постраждалих, яких ви зустрінете, немає травм, які загрожують життю.)

У вас є кілька хвилин, щоб вирішити, як підійти до ситуації. Можливо, захочете виконувати роль, яка є для вас звичною під час надання допомоги у кризовій ситуації (якщо це частина вашої роботи), або ж виберете якусь іншу роль. Намагайтеся не сміятися під час вправи. За сигналом заходьте на місце подій.

Рекомендації та пояснення для тренера

Залежно від досвіду учасників під час катастроф вони гратимуть ролі по-різному. Учасники з підгрупи 1 можуть лежати на підлозі, стогнати і грати відповідні ролі. Фасилітатор може роздати папірці з ролями випадковим чином або зачитати роль і віддати її добровольцю. Ми рекомендуємо приділити увагу знаходженню людини на роль «панікера» — це має бути артистична особа, яка готова завдати клопоту «помічникам». Учасники з підгрупи 2 можуть вважати ситуацію хаотичною, поки вони намагатимуться визначити потреби потерпілих і пропонуватимуть допомогу. Мож-

ливо, через хаос їм буде складно дотримуватися заздалегідь заготовленого плану. Тренери не повинні втручатися або давати поради. Ходіть по кімнаті, спостерігаючи і роблячи у разі потреби позначки у своїх записах щодо необхідних моментів взаємодії — як корисних, так і недоречних з огляду на ППД. Наприклад, звертайте увагу на взаємодію, що або націлена на забезпечення безпеки як помічника, так і потерпілого, або може бути небезпечною.

Зупиняйте моделювання, коли вважаєте за потрібне (в межах 5 хвилин), зазвичай коли набереться достатньо ключових моментів, на які можна спиратися, або коли у помічників вичерпалися ідеї щодо корисних речей, які вони можуть сказати або зробити, або ж коли учасники втомилися. Ви можете зупинити моделювання так: «Час вийшов. Давайте зупинимось і повернемося в наш звичайний стан».

Дайте учасникам кілька хвилин, щоб вийти з ролі та заспокоїтися, і за необхідності привести кімнату в порядок.

Обговорення

Запропонуйте учасникам відповісти на запитання. Фасилітуйте дискусію. Пам'ятайте про метод надання зворотного зв'язку, і спочатку питаєте, що пройшло успішно, а потім — що можна було зробити краще.

Почніть обговорення з групи помічників (підгрупи 2), запитуючи про їхній досвід:

- ✓ Як ви почувалися в ролі помічника, який реагує на ситуацію?
- ✓ З чим ви добре впоралися в ролі помічника? Чи виникло у вас відчуття, що ви дійсно маєте вплив на ситуацію?
- ✓ Що ви могли зробити краще в ролі помічника?
- ✓ Як треба реагувати на панічні настрої і що робити з їхнім носієм? Далі запропонуйте учасникам підгрупи 1 відповісти на такі запитання:

- ✓ Як ви почувалися в ролі потерпілого?
- ✓ Яку допомогу чи підтримку ви відчували?
- ✓ Чи було щось з того, що помічники зробили або сказали, некорисним, та чи можна було б щось зробити у кращий спосіб?

Організуйте обговорення так, щоб різні учасники підгрупи 2 змогли висловити свою думку. Переконайтеся, що кожен спочат-

ку сказав щось позитивне перед тим, як критикувати надану допомогу. Зауважте, що це була складна ситуація, і що в реальному житті кризові ситуації часто є хаотичними. Надайте зворотний зв'язок, вказуючи на речі, які були зроблені добре (правильні методи надання підтримки, гарантування безпеки людей тощо), і речі, які можна було зробити краще. Зазначте, що саме на відпрацюванні відсутніх або недостатньо розвинутих навичок зосереджуватиметься основна увага в процесі тренінгу.

1.4. ППД в системі психосоціальної підтримки у надзвичайних або кризових ситуаціях

Теоретичне повідомлення. Обговорення.

Розгляньте з учасниками презентацію нижченаведеного матеріалу.

ППД у системі психосоціальної підтримки у надзвичайних або кризових ситуаціях

За «Керівництвом МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації» [2], перша психологічна допомога відноситься до системи інтервенцій (так званої «піраміди інтервенцій», рис. 1), дієвість якої підтверджена досвідом роботи гуманітарних та психосоціальних допоміжних служб в різних країнах світу й у різних надзвичайних ситуаціях, зокрема у воєнних конфліктах, та документально затверджена ООН як базова модель надання психосоціальної підтримки у кризових умовах.

Піраміда психосоціальних інтервенцій — це система заходів, спрямованих на психосоціальну допомогу та підтримку дорослих і дітей, які зазнали впливу надзвичайних ситуацій відповідно до характеру спричинених стресовими/травматични-



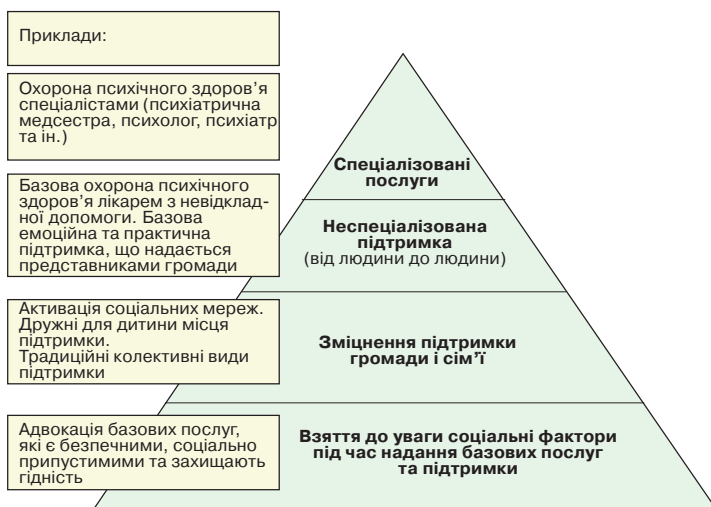


Рис. 1. Піраміда інтервенцій у системі психосоціальної підтримки в надзвичайних ситуаціях

ми подіями психологічних реакцій людей та характеру їхніх потреб у допомозі.

Піраміда психосоціальних інтервенцій складається з чотирьох рівнів:

На першому рівні надається допомога та підтримка, що відповідає базовим потребам — у їжі, житлі, матеріальній допомозі, медичному обслуговуванні — та потребі в безпеці. На цьому рівні працюють спеціальні соціальні та гуманітарні організації і служби, які відповідальні саме за надання базової допомоги.

Другий рівень піраміди інтервенцій становлять заходи, спрямовані на підтримку та відновлення контактів і зв'язків між людьми, зокрема між дітьми та дорослими, через які людина (дитина) відчуває власну приналежність до групи, громади, культури, і, отже, користується ресурсом підтримуючих стосунків з людьми, що допомагає їй пережити важкий період життя.

Третій рівень піраміди інтервенцій містить заходи з неспеціалізованої, але сфокусованої підтримки, яка надається в разі, коли підтримки попередніх рівнів недостатньо для подолання наслідків впливу стресових подій та відновлення психологічного благополуччя. Таку допомогу та підтримку можуть реалізовувати спеціалісти та волонтери, навчені для надання конкретних інтервенцій. Сюди входить базова емоційна та практична підтримка, зокрема — ППД.

Четвертий рівень піраміди інтервенцій становлять спеціалізовані (зокрема клінічні) послуги, які надають ті спеціалісти чи установи, що мають вузький медичний або психотерапевтичний профіль та мають право і необхідну фахову компетенцію для надання спеціалізованої допомоги. Такої допомоги потребують в умовах надзвичайної ситуації люди з високим рівнем дистресу або в стані психічного розладу, через що вони можуть завдати шкоду собі або іншим або стають неспроможними самостійно піклуватися про себе або своїх дітей.

Обговорення (до 5 хвилин).

Рекомендації тренеру

Запропонуйте учасникам обговорити їхнє розуміння «піраміди інтервенцій» у такий спосіб: кожен з учасників називає будь-яку відому йому організацію або службу, що брала активну участь у наданні допомоги людям, які зазнали впливу надзвичайної ситуації на Майдані або на Сході України, вказує також види допомоги, які здійснювала ця організація в період гострої фази ситуації або одразу після неї, і співвідносить ці види допомоги з певним рівнем піраміди втручання. Зауважте у підсумку, що надання ППД — це інтервенція третього рівня піраміди психосоціальних інтервенцій.

1.5. Етичні принципи надання ППД

Групове обговорення.

Рекомендації тренеру

Розгляд етичних принципів надання ППД можна організувати у формі інтерактивної групової діяльності — розділити групу на дві частини, кожна з яких протягом 5 хвилин знайомитиметься з правим («Слід») / лівим («Не слід») стовпчиками наведеної на екрані (або наданої через роздаткові матеріали) таблиці й готується до усного обґрунтування доцільності цих етичних принципів (Чому так «слід» робити? Чому так робити «не слід»? Чи можемо уявити ситуацію, коли якусь з наведених порад доцільно порушити? У чому сенс цих принципів з огляду на подальше відновлення людей після переживання кризової події?).

Така активність дозволить учасникам краще засвоїти етичні принципи надання ППД, оскільки потребує актуалізації психологічного та етичного мислення учасників, а також посилюватиме групову динаміку.

Потім кожна група презентує свої напрацювання. За необхідності інша група додає свої міркування.

Матеріал для обговорення:

Етичні правила «Слід»/«Не слід» [7] допоможуть уникнути нанесення людям подальшої шкоди і надати їм максимально можливу допомогу та діяти в їхніх найкращих інтересах.

Таблиця 3. Етичні принципи надання першої психологічної допомоги

«Слід» ✓	«Не слід» ✗
<ul style="list-style-type: none"> • Бути чесним і гідним довіри • Поважати право людей самим ухвалювати рішення • Усвідомити і відкинути власні упередження та заобони • Чітко дати людям зрозуміти, що, навіть якщо вони відмовляться від допомоги зараз, то зможуть звернутися за нею потім 	<ul style="list-style-type: none"> • Зловживати своїм становищем людини, що здійснює допомогу • Просити у людей гроші або послуги за надання допомоги • Давати марні обіцянки або повідомляти недостовірні відомості • Перебільшувати свої знання і навички • Нав'язувати свою допомогу, поводитися настирливо і свавільно

Продовження

«Слід» ✓	«Не слід» ✗
<ul style="list-style-type: none"> • Дотримуватися конфіденційності й не допускати необґрунтованого розповсюдження отриманих від людини особистих відомостей • Вести себе належним чином з урахуванням особливостей культури, віку і статі потерпілих 	<ul style="list-style-type: none"> • Примушувати людей розповідати про те, що з ними трапилося • Розповсюджувати отримані відомості особистого характеру • Давати оцінки вчинкам і переживанням людей

1.6. Правильне спілкування з потерпілими під час надання ППД

Теоретичне повідомлення. Обговорення.

Розгляньте з учасниками презентацію нижченаведеного матеріалу.

Спілкування з людьми під час надання ППД, аби дійсно бути допоміжним, повинно відповідати певним вимогам [7]:

- ✓ Люди, які переживають кризові події, можуть перебувати у пригніченому стані, відчувати тривогу або занепокоєння. Деякі звинувачують себе у тому, що трапилося. *Зберігаючи спокій і проявляючи розуміння*, ви допомагаєте людям, які переживають стрес, відчуті себе у безпеці, побачити, що їх захищають, розуміють, поважають і турбуються про них належним чином.
- ✓ Можливо, люди захочуть розповісти вам, що з ними трапилося. Вислухати чиюсь розповідь — це вже велика підтримка. Однак важливо *не примушувати* людей розповідати про пережите. Деякі люди не хочуть говорити про те, що трапилося,



або про особисті обставини, при цьому для них може бути важливо, щоб ви просто побули поруч. Запевніть їх, що перебуватимете поблизу на випадок, якщо вони захочуть поговорити, або запропонуйте їм практичну допомогу, наприклад, їжу або склянку води. Не говоріть надто багато, дайте людям можливість побути у тиші. Можливість помовчати дає людині перепочинок і може підштовхнути поділитися з вами тим, що її бентежить, якщо вона того захоче.

- ✓ Говоріть і поведіться відповідно до культурних особливостей людини, її віку, статі, релігії тощо. Ставтеся з повагою до вірувань та картини світу особистості, не оцінюйте і не критикуйте. Ось деякі рекомендації щодо того, що «слід» або «не слід» говорити та робити під час спілкування з потерпілими [7].

Таблиця 4. Рекомендації «Слід»/«Не слід» щодо спілкування з потерпілими

«Слід» ✓	«Не слід» ✗
<ul style="list-style-type: none"> • Намагайтеся знайти для розмови тихе місце, де вас ніщо не відволікатиме • Поважайте конфіденційність і по можливості не розголошуйте повідомлені вам особисті відомості • Будьте поруч з людьми, але дотримуйтеся необхідної дистанції з урахуванням віку, статі, культури • Покажіть своїм виглядом, що уважно слухаєте того, хто говорить, наприклад, киваючи головою або промовляючи короткі підтверджуючі репліки • Будьте терплячим і спокійним • Надавайте фактичну інформацію, якщо вона у вас є. Чесно кажіть, що знаєте, а чого не знаєте: «Я не знаю, але намагатимусь для вас дізнатися» • Надавайте інформацію так, щоб її легко було зрозуміти — простими словами 	<ul style="list-style-type: none"> • Примушувати людину розповідати про те, що з нею сталося • Перебивати і квапити співрозмовника (наприклад, дивитися на годинник і говорити дуже швидко) • Торкатися людини, якщо не впевнені, що це прийнято в її культурному середовищі, або не питаючи у неї дозволу на це в ситуаціях, коли доторкання є необхідною частиною допомоги • Давати оцінки тому, що людина зробила або не зробила, або її емоціям • Вигадувати те, чого не знаєте • Використовувати спеціальні терміни • Давати нездійсненні обіцянки • Переказувати особисті розповіді, що почули від інших • Говорити про власні труднощі

Продовження

«Слід» ✓	«Не слід» ✗
<ul style="list-style-type: none"> • Співчуйте, коли люди говорять вам про свої почуття, втрати, що вони їх зазнали, або про важливі події, які пережили (втрата домівки, смерть близької людини та ін.). «Яке нещастя! Я розумію, як вам важко» • Зазначте проявлені потерпілим зусилля, докладені для самостійного виходу з тяжкої ситуації • Дайте можливість помовчати 	<ul style="list-style-type: none"> • Думати і діяти так, немов зобов'язані вирішити за іншого всі його проблеми • Позбавляти людину віри у власні сили та здатність самостійно піклуватися про себе • Звертатися до людей, використовуючи негативні епітети, (наприклад, називати їх «божевільними» або «ненормальними»)

Обговорення матеріалу.

Рекомендації тренера

Запропонуйте учасникам поставити запитання щодо недостатньо зрозумілих моментів. Якщо учасники запевняють, що матеріал їм зрозумілий, запропонуйте відповісти на такі запитання:

- ✓ Як можна зрозуміти, що доторкання до людини не спровокує в неї виникнення негативних емоцій?
- ✓ Чому помічникові не варто говорити про власні труднощі під час спілкування з потерпілими?
- ✓ Чому під час спілкування з потерпілими треба використовувати прості слова і короткі фрази?
- ✓ Чому помічникові треба відверто говорити про відсутність у нього інформації про речі, важливі для потерпілих, якщо такої інформації дійсно немає?

Модуль 2. Огляд ППД

2.1. Потреби людей після кризових подій

Обговорення.

Рекомендації тренеру

Проведіть з групою брейнстормінг з питання «Які потреби найчастіше є нагальними і важливими для людей, що потрапили у кризову подію?». Відповіді учасників записуйте на фліпчарті. Слідкуйте за тим, щоб учасники дотримувалися правила не критикувати висловлені пропозиції. Після брейнстормінгу розгляньте презентацію матеріалу «Потреби людей після кризових подій» і резюмуйте обговорення.

Матеріал презентації:

У кризовій ситуації люди найчастіше мають такі потреби [7]:

- ✓ Нагальні базові потреби (житло, їжа, вода та санітарні зручності).
- ✓ Медична допомога у випадках травм або хронічних захворювань.
- ✓ Чітка й достовірна інформація про подію, близьких людей та досяжні служби допомоги.
- ✓ Спілкування з близькими, друзями та отримання соціальної підтримки.
- ✓ Спеціальна підтримка, пов'язана з культурою та релігією.
- ✓ Можливість висловлювати свою думку і брати участь в ухваленні важливих рішень.

ППД полягає у тому, щоб виявити людей, які потребують допомоги, зорієнтуватися в тому, які в них потреби, і допомогти задовольнити їх з дотриманням безпеки, захисту прав і гідності людей та етичних норм. Для цього ППД має чотири оперативні принципи — ПІДГОТУВАТИСЯ, СПОСТЕРІГАТИ, СЛУХАТИ і З'ЄДНУВАТИ [7].

2.2. Оперативні принципи ППД

Рекомендації тренера

Проведіть коротку рухову вправу, спрямовану на запам'ятовування чотирьох оперативних принципів ППД — ПІДГОТУВАТИСЯ, СПОСТЕРІГАТИ, СЛУХАТИ і З'ЄДНУВАТИ. На кожний принцип тренер показує характерний жест: ПІДГОТУВАТИСЯ — кладе руки собі на плечі, імітуючи жест «тримати лямки рюкзака», СПОСТЕРІГАТИ — праву руку піднімає до лоба, ніби придивляючись до чогось, СЛУХАТИ — складає руку «в раковинку» біля вуха, і З'ЄДНУВАТИ — з'єднує обидві руки перед собою «в замок». Потім тренер називає слова, що позначають оперативні принципи ППД у довільному порядку, учасники повинні швидко показати відповідний жест.



2.2.1. ПІДГОТУВАТИСЯ

Теоретичне повідомлення.

Розгляньте з учасниками презентацію нижченаведеного матеріалу.



Підготуватися до надання ППД

Це означає «взяти з собою» все необхідне перед тим, як помічник почне здійснювати активні дії з ППД. Необхідними «речами», які треба підготувати перед наданням ППД, є: інформація (про подію, рятувальні та гуманітарні служби, контакти служб та агентств тощо; домовленість з іншими членами команди про певні сигнали, які вони даватимуть один одному в тих чи тих випадках), а також певні фізичні речі, які можуть знадобитися як для підтримки власного благополуччя помічника, так і для тих, кому він допомагатиме (наприклад, мінімальний запас води, телефон з поповненим рахунком, антисептик, серветки та ін.).

Підготовка [7]:

- ✓ Дізнайтеся, що сталося.
- ✓ Дізнайтеся, яка допомога і підтримка є на місці.
- ✓ Дізнайтеся про існуючі загрози безпеці.

У кризових ситуаціях часто виникає хаос, і необхідно терміново діяти. *Однак перед тим, як потрапити на місце, де відбулася кризова подія, намагайтеся отримати відповіді на такі запитання:*

Кризова ситуація:

- ✓ Що сталося?
- ✓ Коли і де це сталося?
- ✓ Яка ймовірна кількість потерпілих, і хто вони?

Досяжна допомога і підтримка:

- ✓ Хто відповідає за задоволення базових потреб: надання екстреної медичної допомоги, роздачу продуктів харчування і води, надання притулку, пошук членів сім'ї?
- ✓ Де і як люди можуть отримати таку допомогу?

- ✓ Хто ще надає допомогу? Чи бере місцеве населення участь у здійсненні заходів реагування?

Загрози безпеки:

- ✓ Чи минула кризова подія, або вона ще продовжується?
- ✓ Які існують небезпеки: терористи, міни, зруйнована інфраструктура?
- ✓ Чи є зони, яких слід уникати з міркувань безпеки або куди вам заборонено доступ?

Вправа «Зібрати сумку помічника»



Інформація для учасників в ролі помічників

Вам запропонували взяти участь у волонтерській групі з надання ППД, яка виїде на місце аварії (вибуху), що сталася о 16.30 на заводі у місті. Зруйновані також деякі будівлі у житловому кварталі біля заводу. Ви їдете до місця тимчасового перебування потерпілих. Серед потерпілих були дорослі та діти, яких забрала швидка допомога. Вас повідомили, що рятувальники почали встановлювати намети, планується забезпечення людей водою, чаєм, сухим пайком. Подумайте і максимально повно укомплектуйте сумку, з якою ви поїдете, складіть список необхідних речей.

Рекомендації тренеру

Запропонуйте учасникам самостійно скласти список речей, а потім обговорити свої списки в малих групах. Під час загального обговорення можна подати приклад комплектації «польової сумки психолога», рекомендованої офіцерам-психологам ЗС України [6, с. 16]:

- 1) пам'ятка психолога — 1 од.;
- 2) сумка — 1 од.;
- 3) фіточай (м'ята, меліса в пакетиках) — 2 пачки;
- 4) чай (чорний, зелений в пакетиках) — 2 пачки;
- 5) кава в пакетиках — 1 пачка (чи 10 стіків);
- 6) цукор-рафінад — 1 пачка (середня);

- 7) лимон — 1 од.;
- 8) термос (0,5–0,75 л) — 1 од.;
- 9) шоколад — 1 плитка;
- 10) печиво галетне — 1 уп.;
- 11) вода бутильована — 2 шт. по 0,5 л;
- 12) одноразові стаканчики — 10 од.;
- 13) одноразові ложки — 10 од.;
- 14) одноразові хусточки — 2 уп.;
- 15) вологі серветки — 1 велика уп. (50 серветок);
- 16) сигарети — 1 пачка;
- 17) сірники і запальничка — 1 пачка, 1 од.;
- 18) коньяк (0,33 л) — 1 од.;
- 19) фляга для коньяку — 1 од.;
- 20) засіб від комарів та кліщів — 1 од.;
- 21) аромолампа й олії до неї — 1 од. + 1–2 олії чи аромосвічки — 1 уп.;
- 22) пакети одноразові — 10 од.;
- 23) блокнот — 1 од.;
- 24) ручки — 5 од.;
- 25) папір А4 — 20 арк.;
- 26) планшет — 1 од.;
- 27) ліхтарик — 1 од.;
- 28) молитвослов — 3 шт. (різних конфесій);
- 29) ікони — 3 од. (різних конфесій);
- 30) свічки — 3 од.;
- 31) складаний ніжик — 1 од.;
- 32) ковдра — 1 од.;
- 33) м'ячик (еспандер) — 1 од.;
- 34) аптечка з додатковим запасом седативного — 1 од.

Вправа «Орієнтування на місці»



Інструкція учасникам

Ви прибули в приміщення, куди за 3 хвилини привезуть постраждалих. Серед них — діти, інваліди, поранені. За цей час ви маєте максимально зорієнтуватися і бути готовими відповісти на всі запитання постраждалих. Зайдіть в кімнату і спробуйте запам'ята-

ти все, що може вам знадобитися. Потім треба буде письмово відповісти на низку запитань (учасники протягом 2 хвилин оглядають кімнату і повертаються в свою аудиторію).

Рекомендації тренеру

Цю вправу рекомендуємо проводити, коли є можливість використати ще одне приміщення. Для перевірки того, наскільки зорієнтувалися учасники, можна поставити наступні запитання. Скільки вікон у кімнаті? Чи можна їх відчинити? Скільки стільців? Чи є посуд і чи зможете ви забезпечити постраждалих водою? Скільки склянок? Чи є медикаменти, бинти? Чи є теплі речі, ковдри? Скільки? Чи ширина дверей достатня, щоб проїхала коляска (704 мм)? Чи є можливість відчинити іншу половину дверей? Який для цього потрібний інструмент і чи він є? Чи працює освітлення? Чи треба звільнити кімнату від непотрібних речей? Яких саме?

2.2.2. СПОСТЕРІГАТИ

Теоретичне повідомлення.

Розгляньте з учасниками презентацію нижченаведеного матеріалу.



Принцип «Спостерігати» полягає у пильній увазі до всіх нюансів місця події чи місця надання ППД і стану потерпілих. Суть цього принципу в тому, аби помічати те, що має значення для безпеки людей, їхнього комфортного самопочуття, задоволення їхніх нагальних потреб, — за зовнішніми ознаками виявити людей, які потребують допомоги, оцінити ступінь безпечності того місця, де знаходяться потерпілі люди, виявити людей з ознаками психологічного дистресу, які потребують заспокоєння і стабілізації тощо.

Спостерігати — означає [7]:

Перевірити умови безпеки:

- ✓ Що навколо вас становить небезпеку?
- ✓ Чи можна перебувати у певних місцях без нанесення шкоди собі та іншим?

З'ясувати, чи є навколо люди, які, очевидно, потребують задоволення основних життєвих потреб:

- ✓ Чи є важкоушкоджені, які потребують екстреної медичної допомоги?
- ✓ Чи є люди, які потребують порятунку (наприклад, люди під завалами та ін.)?
- ✓ Чи потребує хтось задоволення основних життєвих потреб, наприклад, захисті від негоди, одяг?
- ✓ Кого з потерпілих треба направити у місця надання базової допомоги, хто потребує спеціальних заходів захисту від дискримінації та насилля?
- ✓ Хто з оточуючих також може надати допомогу?

Перевірити, чи є навколо люди у стані важкого дистресу:

- ✓ Чи є люди, які виглядають надзвичайно пригніченими або знервованими, які не здатні переміщуватися, не реагують на інших або знаходяться у шоці?
- ✓ Де знаходяться люди з найбільш вираженим дистресом, хто вони?

Які стресові реакції можуть спостерігати помічники? [7]

Люди реагують на кризові події по-різному. Ось найпоширеніші реакції:

- ✓ фізичні симптоми (тремор, головний біль, різка слабкість, втрата апетиту, різні больові відчуття);
- ✓ плач, сум, пригнічений настрій, скорбота;
- ✓ напруга і нервозність;
- ✓ тривожні думки про те, що трапиться щось погане;
- ✓ безсоння, нічні кошмари;
- ✓ роздратованість, злість;
- ✓ почуття провини, сором (наприклад, за те, що вижив або що не в змозі допомагати або рятувати інших);
- ✓ втрата орієнтування в ситуації, емоційне заціпеніння, відчуття нереальності того, що відбувається або перебування «в тумані»;
- ✓ замкненість або нерухливість;

- ✓ відсутність реакції на інших людей, відмова розмовляти;
- ✓ дезорієнтованість (наприклад, людина не може сказати, хто вона, звідки, або що сталося);
- ✓ нездатність піклуватися про себе та своїх дітей (наприклад, відмова від їжі та пиття, неспроможність ухвалювати прості рішення).

Деякі люди зовсім не демонструють негативних психічних реакцій або переживають лише незначний стрес. Більшість людей з часом успішно відновлюються, особливо якщо вони здатні задовольнити свої найважливіші життєві потреби і отримують підтримку. Однак людям з важким дистресом може бути необхідна тривала підтримка, особливо якщо вони не можуть справлятися зі щоденними побутовими справами. Не залишайте людей з важким дистресом самих і намагайтеся забезпечити їхню безпеку до того моменту, поки їхній стан не покращиться або не надійде допомога медпрацівників, місцевих лідерів або представників місцевого населення.

Чого не слід робити (під час спостереження за людьми після надзвичайної ситуації) [21]:

- ✓ Не очікуйте, що всі будуть травмовані.
- ✓ Не патологізуйте. Не роздавайте ярликів: «симптом», «діагноз», «розлад».

Як правило, особливої уваги потребують:

- ✓ Діти та підлітки, зокрема розлучені з батьками або опікунами; вони потребують захисту від насилля та експлуатації; їм також потрібна допомога в задоволенні основних життєвих потреб;
- ✓ Люди з порушеннями здоров'я або з обмеженими фізичними та психічними можливостями можуть мати потребу в допомозі, щоб дістатися безпечного місця, захисті від насилля, у медичній допомозі та інших послугах; до цієї групи входять літні люди, люди з важкими розумовими розладами, порушеннями зору та слуху.
- ✓ Люди, яким у кризовій ситуації може загрожувати дискримінація та насилля, наприклад, жінки або представники певних етнічних груп можуть потребувати особливого захисту для отримання допомоги.

Обговорення.

Рекомендації тренера

Стимулюйте обговорення матеріалу після розгляду презентації, запропонувавши учасникам резюмувати його і виокремити головні моменти принципу «СПОСТЕРІГАТИ».

Вправи на розвиток спостережливості, уважності та орієнтації

Рекомендації тренера

Наведені нижче вправи можуть використовуватися в цій частині тренінгу — для розвитку навичок спостережливості. Серед наведених вправ оберіть одну-дві для включення у тренінг спостережливості.

Деякі з наведених нижче вправ позначені (*). Наявність такої позначки означає, що вправа може використовуватись також як вправа-енергетик.

Вправа «Деталі місця події»



Інструкція учасникам

Учасники об'єднуються у підгрупи по 5-6 осіб. На 10 секунд на екран проектуватиметься фото аварії, і всі учасники мають уважно розглянути фото, намагаючись запам'ятати все, що на ньому зображено. Потім проектор буде вимкнено, а кожен з учасників самостійно повинен записати всі об'єкти, що він їх побачив, і які особливості цих об'єктів він помітив. Через 5 хвилини один з учасників кожної підгрупи зачитує свій список і опис, а інші учасники доповнюють цей список деталями, які не були названі.

Рекомендації тренера

Після складання описів у кожній підгрупі, їх колективні напруження порівнюються між собою і визначаються деталі, які були помічені/не помічені однією з груп.



Фото 1. Дорожньо-транспортна пригода

Дайте можливість учасникам самим резюмувати досвід, отриманий під час виконання вправи.

Вправа «Контакт і залучення»



Інструкція учасникам

Один з учасників (доброволець) повинен вийти з кімнати. Коли він повернеться, йому треба буде визначити, хто з групи готовий вступити з ним у контакт. При цьому ми всі користуватимемося тільки невербальними засобами. Група у відсутності добровольця має вибрати учасників, які демонструватимуть готовність вступити в контакт, решта повинні будуть показувати небажання контакту.

Рекомендації тренеру

Під час обговорення вправи слід звернути увагу на ознаки, які допомагали визначити готовність до вступу в контакт. Предметом обговорення можуть стати складності, пов'язані з неоднозначністю прояву свого бажання або небажання вступати в контакт.

Вправа «Пригадай, хто це»

**Інструкція учасникам**

Сядьте, будь ласка, у коло. У вас є півтори хвилини, протягом яких треба уважно подивитися один на одного (за часом стежить тренер).

Через півтори хвилини тренер просить усіх повернутися на стільцях спиною до центру кола, підходить до одного з учасників групи й говорить, звертаючись до нього, наприклад: «Володимире, я йду колом (тренер іде вправо або вліво) і проходжу одного, другого, третього, зупиняюся біля четвертої людини. Хто це?» Володимир відповідає (якщо відповідь неправильна, тренер говорить йому про це і дає можливість відповісти ще раз). Після цього тренер пропонує цьому самому учаснику відповісти на запитання, що стосуються зовнішнього вигляду названого учасника групи. Наприклад: «Чи є в Дмитра годинник?», «У що він взутий?», «Якого кольору в нього сорочка?» тощо.

Рекомендації тренеру

Варто обирати такі запитання, які в реальній ситуації допомагають швидко ідентифікувати особу людини.

Вправа «Назвіть предмети певного кольору»*

**Інструкція учасникам**

Уважно роздивіться предмети, які знаходяться в цій кімнаті, звертаючи увагу на їхні кольори. Вам потрібно буде по черзі назвати предмети певних кольорів. Можна вказувати на ту частину предмета (смужку, цятку), яка забарвлена в потрібний колір. Будьте уважні, не можна повторно називати той самий предмет. Робити треба це швидко (поки я не дорахую до 10). Наприклад, якщо вибраний чорний і білий кольори, то ми можемо назвати чорний гудзик на моєму піджаку і біле підвіконня, або чорні туфлі та білу стелю. Зрозуміло? Тоді починаємо! Кольори червоний і зелений.

Рекомендації тренеру

Під час виконання учасниками інструкції тренер подумки рахує до десяти в середньому темпі, одночасно загинаючи пальці на руках. Якщо хтось не встигає за цей час назвати предмет, то вправа починається спочатку з іншою парою кольорів. Коли всі учасники виконали вправу, можна її повторити з наступною парою кольорів, почавши з іншого учасника. Можна запропонувати групі ще раз уважно роздивитися предмети навколо, щоб виконати вправу з заплющеними очима. В цьому разі пропонується називати предмети одного кольору. Учасник, який не може назвати предмет потрібного кольору, каже «пас», передаючи право відповіді наступному учаснику.

Вправа «Що я помітив?»*

**Інструкція учасникам**

Розбийтеся на пари і поверніться спиною один до одного. Візьміть ручки й зошити. Я ставитиму запитання, що стосуються вашого партнера, на які треба буде дати письмові відповіді. Якого кольору взуття на вашому партнері? Чи є в нього особливі прикмети (шрами, татуювання)? Є в нього на руках (шиї, одязі) які-небудь прикраси? На якій руці в нього годинник? Якої форми ґудзики на його одязі? Поверніться обличчям один до одного й перевірте правильність ваших відповідей.

Рекомендації тренеру

Під час обговорення зверніть увагу учасників на те, які ознаки найчастіше залишаються непоміченими.

Вправа «Помітити зміни»*

**Інструкція учасникам**

Один з учасників за власним бажанням виходить з кімнати (або закриває очі). За командою тренера «завмерли!» вся група неру-

хомо застигає. Кожен намагається запам'ятати свою позу. Учасник, який виходив з кімнати (або закривав очі), заходить у кімнату (відкриває очі), уважно вивчає пози і місцеположення членів групи та закриває очі. В цей час кілька учасників змінюють пози і міняються місцями. Завдання того, хто був із заплющеними очима, — виявити всі зміни, що відбулися.

Рекомендації тренеру

Орієнтуйте групу на розігрування якоїсь аварійної чи постава-рійної ситуації.

Вправа «Знайти ініціатора зміни рухів»*



Інструкція учасникам

Один учасник — «детектив», повинен визначити, хто є ініціатором якоїсь дії або зміни рухів, які повторює група. Цей учасник виходить з кімнати, а група домовляється, хто буде ініціатором зміни рухів і починає робити якийсь рух у колі. «Детектив» заходить у кімнату і стає в центрі кола. Він має три спроби, щоб визначити «ініціатора». Ініціатор час від часу змінює рух і за ним змінює рух група. Якщо «ініціатора зміни рухів» правильно визначили, він стає «детективом» і виходить за двері.

Рекомендації тренеру

Доцільно, щоб перший раз «ініціатором» був тренер. Також треба слідкувати, щоб «детектив» знаходився в центрі кола. Повторивши вправу кілька разів, необхідно обговорити враження, які отримали учасники від вправи, ті стратегії, які використовували «детективи».

Вправа «Концентрація уваги»*



Інструкція учасникам

Перед вами аркуш зі словами, які написані різним кольором. Швидко назвіть кольори, якими написані слова. Не читайте слова, тільки називайте кольори так швидко, як ви можете.

Рекомендації тренера

Варто влаштувати змагання щодо швидкості прочитання всіх слів. Ті учасники, які допустилися помилки в назві кольорів, вибувають зі змагання. Вправа тренує концентрацію уваги.

Жовтий чорний червоний зелений червоний
Синій червоний жовтий чорний зелений
Чорний жовтий червоний зелений синій
червоний чорний зелений синій жовтий
синій зелений жовтий червоний синій
жовтий червоний чорний червоний зелений

Вправа «Стрижене/голене»*



Інструкція учасникам

Учасники сідають в коло. Тренер обирає і загадує певну ознаку, яка властива деяким учасникам (це може бути колір волосся, стать, деталь туалету та ін.). Він кидає м'ячик одному з тих, хто сидить у колі та говорить «стрижено», якщо бачить ознаку, і «голено», якщо обрана ознака відсутня в учасника. Той, хто отримав м'ячик, кидає його іншому учаснику, той — далі. Тренер кожен раз говорить «стрижено» або «голено», коли м'ячик потрапляє до нового учасника. Завдання тих, хто сидить у колі, визначити задуману тренером ознаку. Коли учасник вважає, що він здогадався, яку ознаку задумано, починає говорити «стрижено» або «голено».

Рекомендації тренеру

Спочатку варто загадувати прості ознаки (наприклад, наявність окулярів, джинсів), потім переходити до менш очевидних речей (наявність шнурків у взутті, колір панчіх) і, нарешті, — до ознак, що можуть змінюватися, — поза, усмішка або відкритий рот у момент отримання м'ячика тощо. У вправі можуть брати участь до 12 осіб. Якщо в групі більше учасників, варто об'єднати групу у дві підгрупи. Перша підгрупа сідає в коло, інша — стоїть за спиною. Після того, як група в колі засвоїла правила гри, тренер передає керівництво одному з учасників, а сам утворює інше коло з другою підгрупою.

2.2.3. СЛУХАТИ

Теоретичне повідомлення.

Розгляньте з учасниками презентацію нижченаведеного матеріалу.



Принцип «Слухати» означає бути уважним до того, про що говорять потерпілі. Важливо не тільки уважно **слухати**, а й **чути** людей; це дозволить їм відчути підтримку і справжню налаштованість помічників на надання допомоги.

Реалізація принципу «Слухати» на практиці означає [7]:

Звертатися до людей, які можуть потребувати підтримки:

- ✓ Звертайтеся до людей з повагою і відповідно до їхньої культури.
- ✓ Представтеся: назвіть своє ім'я та організацію.
- ✓ Спитайте, чим їм допомогти.
- ✓ За можливістю, знайдіть безпечне і тихе місце для розмови.
- ✓ Створіть елементарну комфортну обстановку: запропонуйте води та ін.

З'ясувати, у чому вони мають потребу і що їх бентежить:

- ✓ Хоча деякі потреби можуть бути очевидними (наприклад, у людини може бути порваний одяг, їй необхідна ковдра тощо), проте завжди питайте, що їм потрібно і які в них проблеми.

Вислухати їх і намагатися заспокоїти:

- ✓ Будьте поруч.
- ✓ Не примушуйте людей розповідати про те, що сталося.
- ✓ Уважно вислухайте, якщо людина забажає поговорити про те, що сталося.
- ✓ Якщо людина зазнала сильного стресу, намагайтеся її заспокоїти і переконайтеся, що вона не знаходитиметься на самоті.

Допоможіть людям заспокоїтися:

- ✓ Ваш тон повинен бути спокійним і м'яким.
- ✓ Якщо це не суперечить культурі, підтримуйте зоровий контакт з людиною під час розмови.
- ✓ Скажіть, що ви тут для того, аби допомогти. Якщо людина вже знаходиться поза небезпекою, нагадайте їй про це.
- ✓ Якщо у людини виникло відчуття нереальності того, що відбувається, відірваності від звичної обстановки, вона почуватиметься краще, якщо відновить контакт з навколишнім середовищем та самовладання.

Слухайте зі співчуттям, використовуючи [9]:

Очі — приділяйте людині справжню увагу

Вуха — уважно вислухайте занепокоєння людини

Серце — ставтеся з турботою і повагою

Для відновлення контакту людини з реальністю «тут-і-зараз»:

- ✓ Попросіть її упертися ногами в підлогу.
- ✓ Допоможіть їй поплескати пальцями або долонями по колінах.
- ✓ Зверніть її увагу на будь-які нейтральні предмети навколишньої обстановки, які вона може бачити, чути, відчувати тактильно; попросіть розповісти, що вона бачить та чує.



- ✓ Попросіть її зосередитися на своєму диханні та дихати повільно.

Криза і духовність:

- ✓ Поважайте релігійні переконання людей, яким допомагаєте.
- ✓ Спитайте людину, що звичайно допомагає їй почуватися краще; якщо це релігійні обряди, то порадьте людині виконати певні обрядові дії (молитва тощо).
- ✓ Слухайте з повагою, не висловлюючи особистої думки про духовні переконання; не нав'язуйте людині свою віру або духовне чи релігійне тлумачення кризової події.
 - Не підтверджуйте, але і не заперечуйте духовне переконання або інтерпретацію кризової події, навіть якщо людина просить вас про це.

Вправи на розвиток навичок уважного слухання та ефективної комунікації

Вправа на невдалу комунікацію «Неуважний слухач»



Вправа на невдалу комунікацію проводиться для демонстрації положення про те, що слухання є важливим чинником комунікації [9].

Інструкція учасникам

Учасники об'єднуються у пари «оповідач» – «слухач». Оповідач протягом двох хвилин розповідає слухачу історію про цікавий випадок зі свого життя або про своє захоплення (хобі). Слухач діє відповідно до отриманої інструкції. Слухачам роздаються інструкції, надруковані на смужках паперу. Слухачі не повинні розкривати зміст своєї інструкції оповідачу.

Інструкція слухачу № 1

Тоді як ваш співрозмовник розповідає свою історію, робіть таке:

- ✓ Розглядайте кімнату і людей навколо та виглядайте спантеличеним. Грайте свою роль протягом всієї взаємодії (2 хв.), навіть якщо вам це неприємно і видається нечемним.

Інструкція слухачу № 2

Тоді як ваш співрозмовник розповідає свою історію, робіть таке:

- ✓ Перебивайте, розповідайте щось своє, не давайте оповідачу розповісти власну історію. Грайте свою роль протягом всієї взаємодії (2 хв.), навіть якщо вам це неприємно і видається нечемним.

Інструкція слухачу № 3

Тоді як ваш співрозмовник розповідає свою історію, робіть таке:

- ✓ Часто змінюйте тему. Грайте свою роль протягом всієї взаємодії (2 хв.), навіть якщо вам це неприємно і видається нечемним.

Інструкція слухачу № 4

Тоді як ваш співрозмовник розповідає свою історію, робіть таке:

- ✓ Займайтеся сторонніми справами (дзвоніть по телефону/пишіть СМС/чистіть взуття/«шукайте» щось у себе в кишенях або сумочці). Грайте свою роль протягом всієї взаємодії (2 хв.), навіть якщо вам це неприємно і видається нечемним.

Інструкція слухачу № 5

Тоді як ваш співрозмовник розповідає свою історію, робіть таке:

- ✓ Давайте поради, про які вас не просили. Грайте свою роль протягом всієї взаємодії (2 хв.), навіть якщо вам це неприємно і видається нечемним.

Інструкція слухачу № 6

Тоді як ваш співрозмовник розповідає свою історію, робіть таке:

- ✓ Примушуйте особу розповідати історію в деталях (які стосуються делікатних питань або засмучують особу). Грайте свою

роль протягом всієї взаємодії (2 хв.), навіть якщо вам це неприємно і видається нечемним.

Інструкція слухачу № 7

Тоді як ваш співрозмовник розповідає свою історію, робіть таке:

- ✓ Розповідайте про свої проблеми/проблеми якоїсь іншої особи. Грайте свою роль протягом всієї взаємодії (2 хв.), навіть якщо вам це неприємно і видається нечемним.

Інструкція слухачу № 8

Тоді як ваш співрозмовник розповідає свою історію, робіть таке:

- ✓ Засуджуйте і критикуйте співрозмовника: «Вам не слід було робити це/Ви все зіпсували/Ви мене дивуєте. Всім відомо, що це слід робити інакше...» Грайте свою роль протягом всієї взаємодії (2 хв.), навіть якщо вам це неприємно і видається нечемним.

Рекомендації тренера

Слід заготувати додаткові смужки з інструкціями за кількістю пар учасників. Якщо кількість учасників непарна, то один з тренерів (якщо тренінг ведуть два тренери) може зіграти «слухача», склавши пару з учасником. Якщо заняття веде один тренер, то краще попросити учасника, якому не вистачило пари, спостерігати за роботою пар і поділитися своїми спостереженнями під час обговорення. Тренер слідкує за часом і просить пари припинити виконання вправи після двох хвилин. Можна припинити вправу раніше, якщо тренер помітить, що кілька пар перестали спілкуватися. Після закінчення вправи кожному «слухачу» пропонується обійняти «оповідача» чи іншим зручним для себе способом висловити йому підтримку. Далі всі сідають в коло, і «оповідачі» читають інструкцію, яку отримав «слухач». Потім оповідачі діляться почуттями, які викликала у них поведінка «слухача». В свою чергу, «слухачі» діляться своїми спостереженнями.

Вправа «Уважне слухання»



Інструкція учасникам

Учасники об'єднуються в пари «оповідач» – «слухач». Оповідач протягом трьох хвилин розповідає слухачу про власну мотивацію мати навички з надання ППД, пов'язавши розповідь з певними особистими чи професійними аспектами власного досвіду. Партнер по вправі уважно слухає і, вислухавши історію, повинен за одну хвилину відтворити три суттєві моменти, які він зрозумів з розповіді оповідача. Після цього учасники в парах коротко обговорюють досвід цієї комунікації. Потім вони міняються ролями і повторюють вправу.

Рекомендації тренера

Під час проведення цієї вправи тренеру треба слідкувати за часом та нагадувати учасникам, коли настає момент обміну ролями. Після проведення вправи тренер пропонує учасникам коротко обговорити досвід уважного слухання і досвід «бути почутим», або досвід «бути почутим недостатньо точно» у великій групі. Під час обговорення важливо утриматися від оцінок та критики.

Вправа «Передача інформації»



Інструкція учасникам

Для цієї вправи потрібно 7 добровольців — для участі «в експерименті». Завдання цих добровольців полягає у тому, щоб максимально точно передавати інформацію один одному. Вони вийдуть за двері й за запрошенням тренера по черзі заходять у кімнату. Потім запрошується перший учасник, якому демонструється проста картина, яка містить написи і схему (наприклад, схему евакуації з готелю у випадку пожежі). Йому надається 2 хвилини, щоб запам'ятати малюнок і написи, аби потім якнайточніше розповісти зміст малюнка наступному учаснику. Через 2 хвилини малюнок перевертають зворотною стороною. Другому учаснику

дається інструкція: «Вам буде передана певна інформація, яку ви маєте запам'ятати, щоб максимально точно передати іншому учаснику. Ставити запитання ви не маєте права». «Експеримент» продовжується і останньому учаснику пропонують намалювати те, що він почув, на аркуші паперу.

Рекомендації тренера

Учасників, які спостерігатимуть за «експериментом», слід попросити, щоб вони утримувалися від коментарів і сміху.

Тренеру треба бути готовим до того, що під час передачі інформації обов'язково відбудеться її викривлення та часткова втрата, тому потрібно бути уважним і чітко зафіксувати, яка інформація і на якому етапі була втрачена або викривлена. Під час обговорення треба запропонувати учасникам резюмувати процеси, унаочнені вправою. Варто також обговорити, яка інформація запам'ятовувалася краще, а яка — гірше. Варто також разом з групою сформулювати висновок із вправи, важливий з огляду на принцип «Слухати» під час надання ППД: *якщо інформація, яку помічникові треба запам'ятати і потім передати, має фактологічний характер, то її варто записувати, чим можна попередити її викривлення та втрату.*

2.2.4. З'ЄДНУВАТИ

Теоретичне повідомлення.

Розгляньте з учасниками презентацію нижченаведеного матеріалу.



Принцип «З'єднувати» означає насамперед направляти людей туди, де їм нададуть практичну допомогу. Крім цього, це означає сприяти створенню або відновленню зв'язків між людьми, а також допомагати людям отримувати реалістичну інформацію.

Найчастіше ППД — це одноразове втручання, і ви можете знаходитися поруч з потерпілими лише короткий час. Для подальшого відновлення вони повинні докласти власні зусилля і дати раду собі у непростій життєвій ситуації. Допоможіть людям допомогти собі та відновити контроль над ситуацією.

З'єднувати — це на практиці означає [7]:

Допомогти людям задовольнити основні потреби та отримати доступ до служб допомоги:

- ✓ Одрразу після кризової події допоможіть людям задовольнити їхні нагальні базові потреби.
- ✓ Дізнайтеся, що конкретно необхідно: медична допомога, одяг чи пристосування для годування немовлят, і направте людей туди, де вони зможуть це отримати.
- ✓ Переконайтеся, що вразливі або маргіналізовані люди не позбавлені уваги.
- ✓ Якщо обіцяли прослідкувати за виконанням побажань людей, виконуйте свою обіцянку.

Допомогти людям емоційно опанувати проблеми:

- ✓ Допоможіть людям проаналізувати їхні нагальні потреби, самим визначити з них першочергові та задовольнити їх (наприклад, запропонуйте людині подумати, що їй потрібно просто зараз, а що можна відкласти на потім). Можливість вирішити хоча б частину питань дає людині почуття контролю над ситуацією і зміцнює її спроможність справитися з нею.
- ✓ Допоможіть людям згадати, хто їм слугує опорою в житті, наприклад, друзів або родичів, які здатні допомогти їм у складній ситуації.
- ✓ Дайте людям практичні поради із задоволення їхніх нагальних потреб (наприклад, поясніть, як зареєструватися, щоб отримати продовольчу або матеріальну допомогу).
- ✓ Попросіть людину згадати, як вона справлялася з важкими ситуаціями у минулому, і заповніть її, що вона зможе впоратися і з цією ситуацією.
- ✓ Спитайте, що допомагає людині почуватися впевненіше, і порадьте їй застосовувати позитивні стратегії опанування (копінгу) та уникати негативних.

Копінг (опанування стресу) [7]

У кожного є свої природні способи опанування труднощів. Порадьте людям використовувати позитивні стратегії копіngu і уникати негативних. Це допоможе їм відчути себе сильнішими та повернути відчуття контролю над ситуацією.

<p><i>Заохочуйте людей використовувати позитивні стратегії копіngu</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Достатньо відпочивайте. • Якомога регулярніше їжте та пийте воду. • Спілкуйтеся та проводьте час із родиною та друзями. • Обговорюйте проблеми з тим, кому довіряєте. • Займайтеся тим, що допомагає вам розслабитись (гуляйте, співайте, моліться, грайте з дітьми). • Робіть фізичні вправи. • Визначте безпечні способи, як допомогти іншим під час кризи, а також беріть участь у діяльності громади
<p><i>Знеохочуйте людей використовувати негативні стратегії копіngu</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Не вживайте алкоголь або інші психоактивні речовини і не куріть. • Не спіть увесь день. • Не працюйте без відпочинку і не розслабляючись. • Не відсторонюйтеся від друзів і близьких. • Не нехтуйте елементарною особистою гігієною. • Не скоюйте насильство

Надати інформацію

Люди, які потрапили у надзвичайну ситуацію, бажають отримати точну інформацію про:

- ✓ те, що сталося;
- ✓ своїх близьких та інших потерпілих;
- ✓ власну безпеку;

- ✓ свої права;
- ✓ те, як можна отримати допомогу і найнеобхідніше.

Інформація про подію, що сталася, постійно змінюється й оновлюється. Спочатку отримати точну інформацію буває складно, а іноді й неможливо. Інколи через це поширюються чутки. Відповісти на всі запитання потерпілих, найімовірніше, відповісти не вдасться, але по можливості намагайтеся зробити таке:



- ✓ дізнайтеся, де і коли можна отримати достовірну інформацію й останні новини;
- ✓ намагайтеся отримати якомога більше свіжої інформації перед тим, як пропонувати людям допомогу;
- ✓ повідомте людям, де вони можуть отримати допомогу, або безпосередньо зв'яжіть їх з відповідними службами;
- ✓ переконайтеся, що вразливі люди теж знають про допомогу, що надається.

Коли надаєте інформацію потерпілим:

- ✓ вкажіть її джерело і поясніть, наскільки воно надійне;
- ✓ говоріть лише те, що знаєте, — **нічого не вигадуйте** і не давайте марних обіцянок;
- ✓ використовуйте прості й точні формулювання і повторіть інформацію, аби переконатися, що люди почули та зрозуміли її;
- ✓ повідомляйте інформацію так, щоб вона була однаковою для усіх;
- ✓ скажіть людям, що триматимете їх в курсі всіх новин і поясніть, де і коли надаватиметься свіжа інформація.

! Надаючи інформацію, пам'ятайте про те, що якщо потерпілі не отримають очікувану допомогу, то вони можуть звернути на вас

свій гнів та розчарування. У таких ситуаціях намагайтеся зберігати спокій та виявити розуміння.

Допомогти зв'язатися з близькими та службою соціальної підтримки

Досвід засвідчує, що люди, які вважають, що їм надали хорошу соціальну підтримку, після надзвичайної ситуації здатні краще впоратися з труднощами, ніж ті, хто вважає, що їм допомогли недостатньо. Тому важливо допомогти людям зв'язатися з близькими та службою соціальної підтримки — це суттєва частина надання ППД.

- ✓ Допоможіть членам родини триматися разом, а дітям — не розлучатися з батьками та родичами.
- ✓ Допоможіть потерпілим зв'язатися з друзями та родичами, які можуть їх підтримати, наприклад, дайте їм можливість зателефонувати.
- ✓ Якщо зі слів людини вам стає ясно, що їй могла б допомогти молитва, релігійний обряд або підтримка з боку священнослужителів, то допоможіть їй зв'язатися з її духовною громадою.
- ✓ З'єднайте потерпілих разом, щоб вони могли допомагати один одному.

Інформування

- ✓ Які дії плануються у найближчий час.
- ✓ Що робиться для допомоги постраждалих.
- ✓ Що відомо про подію.
- ✓ Які служби досяжні.
- ✓ Які бувають реакції на стрес.
- ✓ Як можна турбуватися про себе та близьких.

! Не давайте неправдиву інформацію, не прикрашайте дійсність.

Вправи

Вправа «Зрозуміле пояснення»



Інструкція учасникам

Учасники утворюють пари. Одна людина в парі максимально точно інструктує іншу, як вийти з цього приміщення (або з будь-якого іншого, якщо інший учасник добре знає місцевість) і знайти торгову точку, де продають воду (2 хв.). Слухач не може ставити запитання під час отримання інструкції. Але після її закінчення він має перевірити, чи правильно вас зрозумів. Потім учасники міняються ролями і надають/отримують інструкцію партнера щодо місця, де він зможе купити ліки.

Рекомендації тренеру

Наголосіть, що інструктор має точно зазначити повороти, перехід вулиці, прикмети, за якими легше знайти потрібну торгову точку.

Після проведення вправи запропонуйте учасникам обговорити досвід інструктування та отримання інструктажу. Що було легко? Що було складно? Що допомагало? Що ускладнювало розуміння?

Вправа «Ключ»



Інструкція учасникам

Ми виконаємо комплекс простих ідеорефлекторних рухів, які включають розходження рук, сходження рук, «паріння» рук. Станьте — ноги разом, руки витягніть вперед перед грудьми. Уявіть, що ваші руки без звичних м'язових зусиль плавно автоматично починають розходитися в різні сторони. Аби швидше викликати цю рефлекторну дію, можна уявити, що руки відштовхуються одна від одної як однополярні магніти або що їх тягне в різні сторони якась сила. Якщо ваші руки рухаються, то це свідчить, що процес

розслаблення почався і стрес послаблюється. Почекайте, поки розійдуться повністю і повторіть цей рух 2-3 рази. З положення руки на рівні плечей спробуйте уявити, що ваші руки сходяться. Коли вони зійдуться перед грудьми, опустіть руки донизу без зусиль, ніби киньте їх і зразу ж, використовуючи інерцію, спробуйте уявити, що вони підіймаються, «вспливають» догори, як це буває у невагомості. У когось може раптово з'явитися відчуття легкості, невагомості, паріння над землею. У інших це відчуття з'являється після неодноразового повторення вправи. Відчувши легкість, залишайтеся в положенні з піднятими руками, поки вам це приємно і зручно. Часто в такому положенні людину починає хитати. Це нормально. Вправу закінчуємо повільно, опустивши руки дотолу.

Рекомендації тренеру

Ця вправа запропонована Х. М. Алієвим [1] і дістала назву «ключ». Її краще виконувати після фізичного навантаження. Якщо учаснику групи не вдаються ідеомоторні рухи, варто зробити масаж шиї або розслабитися і спробувати довільно хитатися вліво-вправо, вперед-назад або по колу (нібито обертаючи хулахуп). Потім спробувати зробити «ключ». За твердженням Алієва, вправа посилює ефективність всіх вправ, які виконуються після неї. Перевагою вправи є можливість виконувати її як індивідуально, так і великою групою, а також — її простота, що дозволяє тренеру надавати інструкції групі з одночасною демонстрацією вправи. Після першої демонстрації група виконує вправу разом з тренером. У положенні «руки догори» слід перебувати близько 5 хвилин.

2.3. Як закінчити надання ППД

Теоретичне повідомлення. Обговорення.

Розгляньте з учасниками презентацію нижченаведеного матеріалу.

Закінчення надання ППД [7]

Те, коли і як помічники припиняють надання допомоги, залежить від умов кризи, ролі помічника, потреб потерпілих та потреб і стану самого помічника.

- ✓ Тверезо оцінюйте потреби.
- ✓ Поясніть, чому ви йдете, і, по можливості, познайомте людей з кимось, хто може допомогти.
- ✓ Якщо ви їх перенаправляли до певних служб, переконайтеся, що у них є відповідні контакти, і вони знають, чого чекати.
- ✓ Незалежно від попереднього досвіду спілкування, ввічливо попрощайтесь, побажайте удачі.

Рекомендації до обговорення

Обговоріть з учасниками питання про закінчення надання ППД. Чи викликає цей момент запитання в учасників? Спитайте, як вони розуміють можливість закінчення надання ППД залежно від потреб потерпілих та самих помічників. Які ще умови, на думку учасників, можуть вплинути на настання моменту закінчення ППД?



Модуль 3. ППД особам, які можуть потребувати особливої уваги, практикум навичок ППД, турбота про себе та команду

3.1. Особи, які можуть потребувати особливої уваги. Вправа «Вразливі групи населення у кризовій ситуації»

Розгляд цієї теми рекомендуємо розпочати з вправи «Вразливі групи населення у кризовій ситуації» [9], а потім – перейти до теоретичного матеріалу. Такий порядок розгляду теми сприятиме кращому засвоєнню матеріалу.

Вправа «Вразливі групи населення у кризовій ситуації»



Рекомендації тренера

Поясніть учасникам, що зараз група робитиме вправу про те, що вразливі люди мають обмежений доступ до ресурсів.

Вручіть кожному учаснику невеликі смужки паперу з описом людей, які знаходяться в групі ризику.

Описи:

Дівчинка, 12 років, живе із сестрою, якій 16 років; неповнолітня без супроводу.

Хлопчик, 14 років, живе з матір'ю-вдовою.

Мати 4-х дітей, яку регулярно б'є чоловік та якій не дозволяють працювати.

Чоловік, 64 роки, живе з дорослим сином та його родиною.

Дівчинка, 4 роки, якій щойно поставили діагноз «розумова відсталість»; живе з трьома старшими братами та батьками.

Хлопчик, 3 роки, гіперактивний та неслухняний; живе з матір'ю 18 років та батьком 25 років.

Жінка, 24 роки, працює в НУО; неодружена, живе з батьками.

Чоловік, 28 років, працює в місцевій газеті журналістом; живе з матір'ю та молодшими братами і сестрами.

Жінка, 30 років, неосвічена; не працює, дбає про трьох малих дітей; її чоловік — рибалка.

Чоловік, 42 роки, безробітний, в пошуках поденної роботи, аби забезпечити дружину та трьох дітей.

Дівчинка, 10 років, школярка; живе з матір'ю, без батька, та з двома сестрами.

Хлопчик, 11 років, школяр, живе з батьками, які закінчили університет та працюють вчителями.

Жінка, 66 років, живе з безробітним дорослим сином, який розлучився з дружиною, покинув дітей.

Чоловік, 79 років, потребує постійної медичної допомоги та не може ходити; він живе з дорослим сином, який багато часу проводить на роботі.

Чоловік, 40 років, урядовий службовець.

Жінка, 35 років, медсестра; має двох дітей та чоловіка, який її підтримує.

Дівчина, 19 років, вчиться на спеціальності «Право» в університеті; живе з безробітним батьком.

Хлопець, 20 років, вчиться на медичній спеціальності в університеті; живе в гуртожитку та працює неповний день продавцем вуличної їжі.

Жінка, 24 роки, страждає від глибокої депресії, має двох дітей; її чоловік рідко буває вдома, оскільки працює за кордоном.

Чоловік, 22 роки, якому щойно поставили діагноз «Психоз»; безробітний, живе на вулиці, жебрак.

Дівчина, 16 років, яка пропускала заняття у школі та зв'язалася з групою молодих людей з неформальної молодіжної організації.

Попросіть учасників вишукуватись у лінію. Коли тренер зачитує твердження, подані нижче, учасники повинні зробити крок вперед, якщо вони погоджуються з твердженням відповідно до отриманої ролі, і залишатися на місці, якщо вони не погоджуються з твердженням, демонструючи у такий спосіб вразливість свого персонажу і недосяжність для нього певних ресурсів. Читайте по черзі твердження. На певних твердженнях частина учасників залишиться позаду, інші — зроблять крок вперед. Після оголошен-

ня останнього твердження попросить учасників, які залишилися позаду всіх, розкрити свої ролі та поділитися відчуттями. Запропонуйте усім бажаним дати зворотний зв'язок.

Перед початком вправи бажано намалювати на підлозі або наклеїти на неї паралельні лінії через кожні 50 см. З кожним кроком учасник переходить на наступну лінію. Якщо немає можливості намалювати лінії, то варто продемонструвати учасникам орієнтовну довжину кроку з тим, щоб кроки учасників були приблизно рівними за довжиною.

Твердження:

1. Якщо трапиться катастрофа, я б міг (могла) вибігти з будинку, що обвалюється.
2. Якщо трапиться авіанапад, я б міг (могла) знайти укриття.
3. Я в змозі ухвалювати рішення щодо свого майбутнього.
4. Кожного дня я споживаю достатню кількість їжі.
5. Якщо трапиться катастрофа, то я чи моя сім'я маємо до кого звернутися по допомогу.
6. У моєму житті є люди, як турбуються про моє благополуччя.
7. У моєму житті є люди, які можуть гарантувати, що отримаю усе, що мені потрібно.
8. Я почувуюся у безпеці, мене не б'ють та не експлуатують.
9. Я або моя сім'я в змозі заплатити за речі, яких я потребую.
10. Я можу самостійно заповнити форми для отримання продовольчої допомоги.
11. У мене чи у моєї сім'ї є достатньо роботи, аби сплачувати рахунки.
12. Я або моя сім'я можемо подбати про мої медичні потреби.
13. Я не наражаюся на ризик сексуального насильства.
14. Я або моя сім'я маємо доступ до Інтернету для отримання інформації.
15. Якщо трапиться катастрофа, то в мене чи в моєї сім'ї буде достатньо заощаджень, аби задовольнити базові потреби.
16. У мене гарні кар'єрні перспективи.
17. Я або моя сім'я маємо доступ до телебачення та новин.
18. Якби мені загрожувала природна катастрофа, я би почув (почула) про це у попередженнях.
19. Я проживаю своє життя досить гідно.

Підведіть підсумки вправи за допомогою розгляду такої інформації (розгляньте презентацію).

Вразливі групи, що потребують особливої допомоги в умовах кризи:

- ✓ Діти та підлітки.
- ✓ Особи з порушеннями здоров'я або обмеженими можливостями.
- ✓ Люди, що піддаються ризику дискримінації та насильства.

! Пам'ятайте, що всі люди, зокрема вразливі, здатні долати труднощі. Допоможіть слабко захищеним людям використати власні ресурси та стратегії виживання.

3.2. ППД дітям та підліткам

Теоретичне повідомлення. Обговорення.

Розгляньте з учасниками презентацію нижченаведеного матеріалу.

Ризики для дітей та підлітків [7]:

- ✓ Під час кризи вони позбавлені відчуття нормальності та звичності, середовища та людей, завдяки яким вони почувуються у безпеці.
- ✓ Вони не можуть постійно задовольнити свої базові потреби чи захиститися.
- ✓ Діти без батьків потребують особливої уваги.
- ✓ Вони наражаються на ризик стати жертвами торгівлі людьми, сексуальної експлуатації, рекрутингу в збройні угруповання.



- ✓ Дівчатка перебувають у групі високого ризику щодо насильства, експлуатації та стигматизації.

Що ви можете зробити для дітей та підлітків:

- ✓ Переконайтеся, що діти знаходяться поруч з близькими; якщо діти без супроводу, не залишайте їх без нагляду і зв'яжіть з надійним агентством із захисту дітей.
- ✓ Якщо на місці немає служби, самі здійсніть заходи з пошуку близьких дитини або зв'яжіться з іншою сім'єю, яка зможе попіклуватися про дитину.
- ✓ Забезпечте безпеку: захистіть їх, по-можливості, від неприємних сцен, поранених, руйнувань, сумних історій, розпитувань сторонніх людей та представників ЗМІ.
- ✓ Зберігайте спокій, розмовляйте доброзичливо з дітьми.
- ✓ Представтеся — назвіть своє ім'я, скажіть, що прийшли допомогти.
- ✓ Дізнайтеся ім'я дитини, звідки вона, та інші подробиці, що допоможуть знайти її близьких та членів родини.
- ✓ Слухайте, спілкуйтеся, грайте: опускайтеся на рівень очей дитини та спілкуйтеся зрозумілою мовою; вислухайте думку дитини щодо ситуації.
- ✓ Якщо з дитиною є хтось з батьків або опікун, допоможіть їм забезпечити необхідну турботу.
- ✓ Пам'ятайте, що у дітей є свої сильні сторони та ресурси.

! Діти можуть краще впоратися з важкою ситуацією, якщо поруч знаходяться сильні, впевнені дорослі.

Надання ППД дітям та підліткам

Загальна рекомендація щодо допомоги дітям — сприяти тому, щоб діти були поруч зі своїми батькам, братами, сестрами, іншими родичами або опікунами. **Дитина, яка знаходиться разом з близькими людьми, легше переживає кризову подію.** Тому в ситуації, коли дитина перебуває без близьких людей, не залишайте її без нагляду!

Першим важливим кроком буде негайне встановлення зв'язку з надійним агентством із захисту дітей, яке зареєструє дитину і турбуватиметься про неї до моменту возз'єднання з сім'єю.

Вправа «Правильне рішення»



Інструкція учасникам

Учасники знайомляться із ситуацією і обговорюють, яке рішення буде найправильнішим з огляду на принципи надання ППД дітям.

Опис ситуації: серед потерпілих є дорослий чоловік та його донька віком 8 років. Чоловік поранений і потребує медичної допомоги. Відомостей про дружину та сина пораненого чоловіка поки немає. Після огляду медики вирішили його госпіталізувати і почали готувати для транспортування.

Які дії помічника будуть найбільш відповідними правилам надання допомоги дитині у такій ситуації?

Рекомендації тренеру

Обговорення можна організувати у формі брейнстормінгу у великій групі, або розбити групу на команди і дати по 2-3 хвилини на обговорення.

Після роз'яснення учасниками або командами своїх пропозицій тренер повинен підвести підсумок та наголосити на таких моментах адекватного надання ППД в цій ситуації:

- ✓ сприяти відправленню дитини разом з дорослим;
- ✓ якщо це з якихось причин неможливо, помічник повинен детально записати інформацію про те, куди відправляють батька дівчинки, контакти медичної служби, аби дитина могла возз'єднатися з ним пізніше;
- ✓ якщо батько поїхав з медиками без дівчинки, треба організувати зв'язок дитини з працівниками служб (агенцій) допомоги дітям і бути поруч з дитиною до моменту передачі дитини тій службі.

Поверніться до розгляду теми «ППД дітям та підліткам». Запропонуйте учасникам розбитися на три підгрупи, кожна з яких працюватиме над питанням надання ППД певній віковій категорії дітей («Немовлята», «Діти раннього та дошкільного віку» та «Старші діти й підлітки»). Для цього можна використовувати матеріал презентації або роздатковий матеріал, підготовлений на її основі. Дайте підгрупам п'ять хвилин на підготовку, а потім — по дві хвилини на презентацію своїх напрацювань. Орієнтуйте їх не тільки на відтворення матеріалу, а й на його обґрунтування. За необхідності коректуйте виступи представників підгруп.

Що помічники можуть зробити, аби допомогти дітям [7]:

Немовлята (до 1 року):

- ✓ Тримати їх у теплі та безпеці.
- ✓ Тримати подалі від голосних звуків та хаосу.
- ✓ Обіймати їх частіше.
- ✓ Регулярно годувати та вкладати спати.
- ✓ Говорити тихим і спокійним голосом.

Діти раннього та дошкільного віку (1–6 років):

- ✓ Приділяти їм особливу увагу і більше часу.
- ✓ Часто нагадувати їм, що вони в безпеці.
- ✓ Пояснювати, що вони в жодному разі не винні у тому, що трапилось.
- ✓ Дотримуватися звичного для дитини режиму дня.
- ✓ Давати їм прості відповіді про те, що трапилось, без страшних подробиць.
- ✓ Дозволити їм знаходитися поруч з помічником, якщо вони бояться або не хочуть розлучатися.
- ✓ Бути терплячими з дітьми, якщо вони виявляють регресивну поведінку (тобто поводяться, як діти, менші за віком, — наприклад, смокчуть палець або схильні до енурезу).
- ✓ Давати їм можливість гратися та розслаблятися.

Старші діти та підлітки (із 7-ми років):

- ✓ Приділяти їм увагу і час.
- ✓ Допомогти слідувати звичному режиму.
- ✓ Надавати факти про те, що трапилося, та пояснювати, що відбувається зараз.
- ✓ Дозволяти їм посумувати. Не очікувати від них певної «правильної» поведінки.
- ✓ Дослухатися до їхніх думок та страхів без осуду.
- ✓ Встановити чіткі правила та пояснити очікування.
- ✓ Розпитати їх про небезпеки, з якими вони стикались, підтримати їх та розповісти, як уникати шкоди.
- ✓ Заохочувати їх та надавати можливість допомагати іншим.

3.3. Турбота про себе та команду. Вправи на координацію дій у команді. Антистресові вправи

Теоретичне повідомлення. Обговорення.
Почніть з розгляду презентації

Турбота про себе та своїх колег [7]

Ваша здатність надавати допомогу залежить від вашого фізичного та емоційного стану. Тому слід піклуватися про себе, щоб мати змогу краще допомагати іншим. Ви можете стати свідком руйнацій, поранень, смертей і насильства. Ви також можете почути історії про біль і страждання інших людей. Багатогодинний робочий день, завелика кількість обов'язків, поганий зв'язок — це також чинники стресу, від якого можуть постраждати помічники.



! Основне джерело стресу для осіб, які надають допомогу, — це їхня робота, особливо у кризових ситуаціях. Надаючи допомогу, помічники відчують велику відповідальність за безпеку людей. Подумайте, як краще опанувати власний стрес, як підтримати колеґ і отримати їхню підтримку.

Готовність до надання допомоги:

- ✓ отримайте інформацію про кризову подію, а також про функції та обов'язки помічників в умовах цієї ситуації;
- ✓ подумайте про власне здоров'я, особисті та сімейні обставини, які можуть створити сильний додатковий стрес, якщо ви вирішите допомагати іншим;
- ✓ ухваліть чесне рішення про те, чи готові ви допомагати у цей час і саме в цій ситуації.

Навички підтримки здоров'я та благополуччя [7]

Рекомендації щодо управління стресом:

- ✓ Застосовуйте засоби, які в минулому допомагали вам зменшувати стрес, наприклад, прослуховування музики, спів, медитація або ін.
- ✓ Виділяйте час на відпочинок, прийняття їжі, розслаблення.
- ✓ Дотримуйтеся розумного робочого графіку, аби не перевтомлюватися.
- ✓ Пам'ятайте, що вирішення всіх проблем постраждалих не є вашим обов'язком; робіть те, що можете.
- ✓ Скоротіть вживання алкоголю, кофеїну, тютюну, не захоплюйтеся прийомом безрецептурних ліків.



- ✓ Цікавтесь тим, як почуваються ваші колеги, які надають ППД. Подумайте про те, як ви можете підтримувати один одного; у складних випадках працюйте в парі з іншим помічником.
- ✓ Спілкуйтеся з друзями, близькими, яким довіряєте, аби отримати їхню підтримку.

Відпочинок та осмислення пережитого:

- ✓ Поговоріть про пережите під час надання допомоги з керівником, колегою або з будь-ким, кому довіряєте.
- ✓ Цінують те, що ви зробили для інших людей, навіть якщо це була незначна допомога.
- ✓ Навчіться осмислювати пережите і розуміти, що вам вдалося зробити добре, а що можна було б зробити краще, а також тверезо оцінювати межі ваших можливостей в обставинах, що склалися.
- ✓ По можливості, знайдіть час, щоб відпочити і розслабитися, перш ніж знову братися за роботу.

! Якщо вас засмучують важкі думки або спогади про те, що відбулося, ви стали нервовим, вам сумно, погано спите, зловживаєте алкоголем або вживаєте інші психоактивні речовини, вам треба звернутися за допомогою до людей, яким ви довіряєте. Якщо ці проблеми продовжуються більше ніж місяць, зверніться до лікаря або, по можливості, до спеціаліста в галузі психічного здоров'я.



Вправа «Координація дій у команді»*



Інструкція учасникам

Групі пропонується об'єднатись у три команди. Кожна команда отримує 25 аркушів паперу А4, з яких повинна збудувати паперову «вежу», намагаючись зробити її настільки високою, наскільки це можливо. Дії з аркушами можуть бути різноманітні, але учасники не повинні розмовляти між собою, дозволяється лише «мова жестів». Час роботи команд обмежений — 10 хвилин. Команду інформують, що один з учасників — «диверсант», метою якого є перешкоджання ефективному будівництву. Група може вилучити «диверсанта» з команди, якщо за це проголосують всі інші учасники.

Рекомендації тренеру

Тренер спостерігає за роботою команд, за тим, як у командах починають з'являтися лідери, як оформлюється певне архітектурне рішення, на яке починає працювати вся команда (чи, навпаки, наприклад, в команді сформувалися два «будівельні майданчики», і паралельно працюють дві підгрупи), як розподіляються і координуються зусилля та функції тощо. Для «призначення диверсанта» кожен член команди отримує аркуш, в якому надана інструкція «диверсанту» і внизу зазначено два варіанти: «Ви — ця людина» і «Ви — не ця людина». Тренер пояснює, що роль учасника зумовлена тим, проти якого з варіантів проставлена «галочка» в отриманій ним інструкції. Ми рекомендуємо всім учасникам давати інструкцію «Ви — не ця людина», але учасники про це не знають.

Після закінчення часу роботи над «вежами» підводяться підсумки: самі команди порівнюють свої «вежі» і визначають найвищу, тобто обирають команду-переможця. Важливо момент змагання зробити суто ігровим, а не оцінним.

Суттєве значення має обговорення досвіду кооперування в командах. Для цього запропонуйте учасникам відповісти на такі запитання:

- ✓ Як учасники почувалися у процесі спільної роботи в команді?
- ✓ Чи був у команді «диверсант? Хто саме?
- ✓ Чи виявився в команді лідер? Якщо так, то завдяки яким діям команда визнала за цим учасником роль лідера?

- ✓ Чи сформувалося у команди єдине рішення про спосіб дії?
- ✓ Як налагоджувалася кооперація дій у команді?

Вправа «Збори команди»



Інструкція учасникам

Групі пропонується розділитися на команди (якщо перед цим була проведена вправа «Кооперація дій у команді», яка відіграє також роль вправи-енергетика, під час якої вони будували паперову «вежу», то можна запропонувати їм залишитися у складі тих самих команд) і провести обговорення важливих (на думку самих учасників) питань перед уявним виїздом команди на місце, де сталася надзвичайна ситуація, для надання потерпілим людям ППД. Важливо, щоб у локус уваги під час обговорення потрапили питання турботи про себе та команду. На обговорення дається 10-12 хвилин. Свої напрацювання команди записують на аркуші для фліпчарту.

Рекомендації тренера

Тренер спостерігає за обговоренням у командах, слідкує за часом. Після обговорення пропонує спікерам від кожної команди презентувати великій групі свої напрацювання.

Підводячи підсумок обговоренню, тренер звертає увагу на те, чи була дискусія керованою і конструктивною, чи всі мали змогу висловитися, а також на продуктивні способи турботи учасників про себе і команду як до виїзду на місце надання ППД, так і після закінчення роботи.

Рольова гра «Загроза сексуального насильства над персоналом»



Інструкція учасникам

У групі обговоріть та підготуйтеся до рольової гри відповідно до принципів ППД: підготуйтеся, спостерігайте, слухайте, з'єднайте.

Ви — член медичної команди в НУО в зоні після завершення конфлікту. Троє ваших колег відвідували табір для внутрішньо переміщених осіб. Озброєні чоловіки зупинили автомобіль і пограбували їх. Одного з них побили, а іншій колезі (жінці) погрожували зґвалтуванням під прицілом пістолета. Третій колега — водій — неушкоджений, він домовився з озброєними чоловіками, щоб всіх трьох відпустили. Озброєні чоловіки забрали гроші та деякі медпрепарати. Ваші колеги їдуть назад у головний офіс і вас попросили надати їм психологічну допомогу, оскільки нещодавно ви пройшли тренінг з ППД.

Інструкція для помічника

Прибуває автомобіль, з нього виходять троє колег. В побитого чоловіка з рани на голові йде кров. Водій нервується і розмовляє дуже швидко. Ви помічаєте, що ваша колега-жінка, якій погрожували зґвалтуванням, виглядає відсторонено та тремтить. Вона стоїть збоку, на відстані від чоловіків. Продемонструйте, як ви надасте їй ППД.

Інструкція для колеги-жінки

Ви намагалися поводитися сміливо та спокійно після нападу на автомобіль і погроз на вашу адресу, але насправді, ви — нажахані. Хоча і не постраждали під час інциденту, на мить ви повірили, що вас зґвалтують та вб'ють. Ви постійно пригадуєте, як колись давно на вас напав чоловік напідпитку та побив. Ви почуваетесь дискомфортно, переживаєте потрясіння, хоча навколо зараз чоловіки-колеги, яким ви зазвичай довіряли.

Рекомендації тренеру

Під час обговорення слід спитати учасників, як вони готуватимуться до надання допомоги, отримавши інформацію про інцидент з колегами?

Яка інформація потрібна?

Які наявні ресурси можуть вам допомогти?

Коли вони прибудуть, за чим ви будете **СПОСТЕРІГАТИ**?

Як ви будете **СЛУХАТИ** і заспокоювати їх?

Як ви будете **З'ЄДНУВАТИ** їх з інформацією і підтримкою?

Вправа «Розслаблення м'язів»



Вправа може бути корисною для зняття стресу. Її можна використати після моделювання кризових подій, вона також корисна як інструмент подолання стресу.

Вправа триває протягом 5 хвилин.

Рекомендації тренера

Щоб підготуватися до цієї вправи, попросіть учасників мовчки сісти на стільці, поставивши ступні на підлогу. По можливості, вимкніть світло і мінімізуйте шум у кімнаті.

Фасилітатор повинен під час проведення вправи розмовляти спокійно і повільно, давати учасникам достатню кількість часу для розслаблення.

Поступове розслаблення м'язів

Текст фасилітатора: «Під час дихання ми спробуємо розслабити м'язи, щоб ви могли відчути різницю між напруженим і розслабленим станом м'язів. Ми часто не усвідомлюємо, коли наше тіло напружене. Ця вправа допоможе нам дізнатися більше і дасть можливість зняти напругу. Закрийте очі та сядьте рівно на стільці. Поставте ноги на підлогу і відчуйте землю під ногами. Покладіть руки на коліна. Коли ви зробите вдих, я попрошу вас напружити і стиснути певні м'язи тіла. Напружуючи м'язи, затримайте дихання на рахунок «три». Потім повністю розслабте м'язи, коли я скажу вам зробити видих. Почнемо з пальців ніг...»



Повільно виконуйте вправу на поступове розслаблення м'язів. Попросіть учасників напружити частину тіла, зробити вдих і затримати дихання, поки ви повільно рахуєте «1, 2, 3». Потім скажіть: «Видихніть і розслабтеся». Використовуйте висхідну інтонацію кажучи: «Видихніть і затримайте дихання...», і спадаючу, коли кажете: «Видихніть і розслабтеся...»

Учасники повинні напружувати і розслабляти м'язи в такому порядку:

- ✓ «стисніть пальці ніг міцно і утримуйте напругу, поки не відчуєте легкий біль...»;
- ✓ «напружте м'язи стегон і ніг...»;
- ✓ «втягніть живіт...»;
- ✓ «стисніть руки в кулаки...»;
- ✓ «напружте руки, згинаючи їх у ліктях, і проведіть міцно стиснутими руками вздовж верхньої частини тіла...»;
- ✓ «знижуйте плечима, намагаючись дістати до вух...»;
- ✓ «напружте всі м'язи обличчя...»

Після видиху і розслаблення кожної частини тіла скажіть: «...А зараз відчуйте, як розслабляються ваші пальці ніг (стегна та ін.), дихайте нормально, відчуйте, як кров приливає до ваших пальців ніг (стегон...). Тепер опустіть підборіддя повільно до грудей, вдихаючи, повільно повертайте голову по колу вправо, видихаючи, повертайте голову вліво, і назад до грудей. Вдихніть — вправо, видихніть — вліво і вниз. Повторіть ще раз. Тепер, зворотний напрямок... Вдихаючи, повертайте голову вліво, видихаючи — вправо і потім вниз (повторіть двічі). Тепер поставте голову рівно. Зверніть увагу на те, який розумовий і фізичний спокій ви відчуваєте».

Вправа «Заземлення»



Інструкція для учасників

Учасники стають в коло (для цього краще стояти без взуття на карематі). Ноги — на ширині плечей, спину тримати рівно. Тренер говорить: «Ми всі маємо контакт з поверхнею землі, яка «тримає» нас в буквальному сенсі, притягує до себе. Зараз зосередьтеся на усвідомленні та відчутті цього контакту, на власному заземленні. Відчуйте, як ваші ноги давлять на землю, і земля тримає ваше тіло на поверхні. Притисніть праву ногу сильніше і потримайте 30 секунд. Притисніть ліву ногу сильніше. ...Ви можете похитатись, утримуючи відчуття притягнутості до поверхні землі. Можна рухатись, ходити, утримуючи це відчуття».

Рекомендації та пояснення для фасилітатора

Заземлення — це відчуття, усвідомлення якого сприяє поведінню людини в реальність, у контакт з актуальною ситуацією. Метафора заземлення — відчуття здатності «триматись», «стояти на власних ногах» і «вистоювати», почуття «землі під ногами», почуття опори («земля» — опора, яка завжди є, за яку завжди можна триматись). Важливо, щоб через тілесні відчуття учасники змогли «схопити» стан заземлення.

Коли даєте інструкцію притиснути праву/ліву ногу до землі, дайте час для виникнення та поглиблення відчуттів. Запропонуйте учасникам коротко обговорити відчуття після того, як вони притиснули праву ногу, порівняти самопочуття до та після. Те саме зробіть після притиснення лівої ноги. Просіть учасників говорити саме про відчуття, а не про думки або їхні інтерпретації цієї вправи.

Вправа «Усмішка Будди»



Інструкція для учасників

Вважають, що Будда не закривав очі на світ, а дивився в глибину власної душі, щоб її зрозуміти. Усмішка Будди є виразом безмежної і безкорисливої любові. Вона відображає прагнення допомогти всім живим істотам досягнути щастя і позбавитися страждань. Усмішка Будди — вираз спокійної радості серця. Будда перебуває у гармонії зі світом, тому що йому відома взаємозалежність всіх явищ у всесвіті.

Починайте з того, що максимально розслабте обличчя. Зробіть м'який глибокий вдих і разом з ним підніміть очі максимально вгору, не піднімаючи голови, з видихом прикрийте очі та дозвольте їм вільно рухатися. Дозвольте очам стати максимально розслабленими, і ця розслабленість від ваших очей поширюється по всьому обличчю. Продовжуйте зберігати розслабленими м'язи обличчя. Згадайте щось приємне або просто уявіть собі смайлик з усмішкою до вух. Спробуйте відчути, як куточки ваших губ трохи піднімаються, розтягуються, і легка та безпосередня усмішка розквітає на вашому обличчі. Потім відчуйте, як усмішка переходить в праве око, потім у

ліве. Очі починають випромінювати світло внутрішньої усмішки. Відчуйте в ній енергію добра і любові, гармонії і спокою.

Гармонія породжує усмішку, а усмішка створює гармонію. За вдихом іде видих, а паузи між ними гармонізують процес.

Під час вдиху потік енергії життя спрямовується до серця, наповнює його, і від цього усмішка на обличчі стає ширшою. Це повторюється знову і знову і, нарешті, виникає величезна усмішка, яка шириться, розростається й наповнює все тіло. Передусім ми направляємо усмішку туди, де проявляються ознаки хвороби. Усмішка тіла відновлює гармонійний здоровий стан, ліквідуючи хвороби. Коли наше тіло перебуває в стані усмішки, то і наше життя стає наповненим усмішкою життям, кожна мить якого несе спокійну радість. А тепер запам'ятовуємо цей стан і повільно відкриваємо очі.

Рекомендації тренеру

Перед виконання вправи треба попередити учасників, що не слід контролювати дихання. Дихаємо спокійно і довільно, як кому зручно. Так само комфортно є поза, в якій усмішка виникає ніби сама собою. Текст вправи вимовляється повільно, спокійним голосом, з паузами. Після закінчення вправи запропонуйте учасникам обговорити свої відчуття. Зверніть увагу на те, що систематичне виконання вправи полегшить в подальшому вхід у приємний стан. Спитайте учасників, чи планують вони використовувати цю вправу самостійно і з якою метою.

3.4. Рольові ігри ППД

Вправа «Рольові ігри ППД за сценаріями випадку» [7; 9]



Рекомендації тренеру

Попросіть учасників розділитися на три групи. Кожна група отримує сценарій випадку («Вибух у місті», «Обстріли і переміщення», «ДТП») і завдання — підготувати драматизацію (інсценуван-

ня) ситуації надання ППД. Дайте їм 10 хвилин на обговорення і підготовку ролей, вказаних в кінці інструкції до сценарію. Уточніть, що програвання ролей не повинне тривати більше ніж 5 хвилин. Нагадайте учасникам, що під час підготовки інсценування вони повинні застосувати оперативні принципи ППД, правила спілкування, етичні принципи надання ППД та інший матеріал тренінгу, а також спиратися на інструкцію. Після підготовки груп до інсценування запропонуйте кожній групі по черзі продемонструвати свої напрацювання у загальному колі учасників. Перед демонстрацією попросіть групу коротко пояснити іншим учасникам умови ситуації.

Після демонстрації кожного випадку організуйте обговорення того, що було показано групою.

Сценарій випадку 1. «Вибух у місті»

Ви дізналися, що нещодавно в місті на території заводу стався вибух посеред робочого дня. Внаслідок цього постраждало багато людей і обвалилося багато будівель. Руйнування є також у житловому кварталі біля території заводу. Ви та ваші колеги відчували вибухову хвилю, але з вами все гаразд. Обсяг пошкоджень — невідомий. Організація, в якій ви працюєте, попросила вас та ваших колег допомогти тим, хто вижив, та надати підтримку потерпілим, яких ви зустрінете.

Сплануйте підготовку до цієї справи. Спроектуйте, за чим ви спостерігатимете, коли рухатиметеся зруйнованими кварталами міста та територією заводу, як встановлюватимете контакт з людьми, яких зустрінете, як їх слухатимете. Як ви можете з'єднувати людей з інформацією, послугами та близькими?

Інструкція для помічників

Ви зустріли жінку, яка стоїть біля зруйнованої будівлі. Вона плаче та тремтить, хоч і не виглядає пораненою. Пошуковці та рятувальники вже працюють на місці події. Надайте ППД та продемонструйте, як ви підійдете до жінки, аби вислухати її та допомогти заспокоїтися.

Інструкція для потерпілого

Ви — жінка, яка бачила, як обвалилася будівля після вибуху. Ваші колеги були всередині, і ви дуже засмучені та шоковані, плачете та тремтите. Ви не розумієте, що трапилось і що робити.

- Інформація для резюмування обговорення випадку «Вибух у місті»:
- ✓ Представтесь та скажіть, з якої ви організації.
 - ✓ Спитайте, як звати постраждалу, та чи можете ви їй допомогти.
 - ✓ Захистить її від подальшої шкоди, відведіть у безпечне місце, подалі від уламків.
 - ✓ Заспокойте її (наприклад, запропонуйте воду).
 - ✓ Будьте поруч, слухайте її, але не змушуйте говорити.
 - ✓ Запитайте про потреби та проблеми.
 - ✓ Допоможіть їй згадати, як вона раніше діяла в складних ситуаціях (наприклад, як захистила себе від небезпеки) та заохочуйте використовувати позитивні стратегії копіngu.
 - ✓ Покажіть, що розумієте її занепокоєння через можливу втрату колег.
 - ✓ Запропонуйте допомогти їй зв'язатися з близькими або друзями.

Сценарій випадку 2. «Обстріли і переміщення»

Біженців привозять автобусами в новий табір та повідомляють, що вони там житимуть. Їх перемістили, оскільки в їхньому регіоні почалася війна. Виходячи з автобусів, деякі люди плачуть, інші виглядають дуже наляканими, деякі дезорієнтовані, тоді як інші видихають з полегшенням, більшість боїться та сумнівається у безпечності місця, куди вони прибули, а також не знають, де вони спатимуть, їстимуть та отримуватимуть медичну допомогу. Деякі люди бояться голосних звуків, думаючи, що це знову стріляють. Ви — волонтери від організації, яка роздає продовольчі запаси, та яку попросили надати ППД у пунктах видачі продуктів.

Сплануйте підготовку до цієї справи. Спроектуйте, за чим ви спостерігатимете, коли контактуватимете з людьми, як їх слухатимете. Як ви підтримуватимете та заспокоюватимете людей у стані стресу? Як ви можете дізнатися про потреби та занепокоєння людей? Як ви можете з'єднати їх з інформацією, послугами та близькими?

Інструкція для помічників

Біля групи біженців ви помітили хлопчика 10 років, який стоїть сам та виглядає дуже наляканим. Продемонструйте, як ви підійдете до нього та запропонуєте допомогу.

Інструкція для дитини

Ви та ваша старша сестра втекли із селища, коли почули постріли, та загубили батьків. Вас із сестрою розділили, коли біженці сідали в автобус. Ви хочете пити, втомлені та налякані.

Інформація для резюмування обговорення випадку «Обстріли та переміщення»

- ✓ Зверніть увагу на дитину без супроводу серед біженців та приділіть їй особливу увагу.
- ✓ Говоріть з дитиною, перебуваючи на рівні її очей.
- ✓ Говоріть з дитиною спокійно, використовуючи слова, які вона може зрозуміти.
- ✓ Дізнайтеся про родину дитини, ім'я сестри хлопчика.
- ✓ Залишайтеся з дитиною, поки шукатимете надійну організацію, яка опікуватиметься пошуками сім'ї хлопчика та зможе помістити дитину в безпечне місце до моменту возз'єднання з сім'єю.

Сценарій випадку 3. «ДТП»

Ви та ваші колеги ідете по дорозі селища у безпечному регіоні країни, як раптом помічаєте, що попереду стався нещасний випадок. Здається, чоловік переходив через дорогу разом з дружиною та донькою, коли його збив автомобіль. Чоловік лежить на землі, в нього йде кров, він не рухається. Його дружина та донька — біля нього. Дружина плаче та тремтить, а донька сидить тихо і нерухомо. Біля них почали збиратися жителі селища, по дорозі продовжують рух автомобілі.

Вам потрібно діяти швидко в цій ситуації, але під час підготовки подумайте про таке: що потрібно зробити негайно, як вам лишатися спокійним та уберегти потерпілих від подальшої шкоди? При зустрічі з особами, що залучені до нещасного випадку, за чим треба спостерігати? Кому потрібна допомога? Хто може допомогти?

Під час встановлення контакту з потерпілими, як найкраще дослухатися до їхніх занепокоєнь та як їх заспокоювати? Як ви можете допомогти матері подбати про доньку?

Як ви можете з'єднати потерпілих з інформацією та практичною допомогою. Як ви можете допомогти постраждалій сім'ї залишитися разом?

Інструкція для помічників

Ви швидко переконалися, що до місця події підійти безпечно. Дружина дуже засмучена, а донька стоїть поруч, відсторонена та мовчазна. Продемонструйте, як ви допоможете матері та донці, і з'єднайте їх з інформацією та близькими.

Інструкція для матері та дівчинки

Мати: все, про що ви зараз думаєте, — це ваш поранений чоловік. Ви дуже засмучені, відчуваєте, що вас переполюють емоції та не знаєте, що робити в такій ситуації. Дівчинка: ви дуже налякані та спантеличені через те, що сталося. Ваша мати дуже засмучена, і ви не знаєте, як попросити про допомогу чи втішення.

Рекомендації тренеру

Під час всієї вправи стежте за часом. Давайте кожній групі не більше ніж 5 хвилин на програвання ролей і не менше ніж 5 хвилин на обговорення. Щоб задіяти у рольових іграх всіх учасників, запропонуйте кожній групі під час підготовки драматизації зробити за участю кількох пар виконавців кілька коротких «дублів», з яких можна буде обрати або змодельовати варіант для показу на велику групу. Стимулюючи обговорення, спочатку запитайте у помічників про те, що, на їхню думку, вони зробили добре, а що можна було б зробити краще. Потім попросіть надати відгуки у той самий спосіб потерпілих і запропонуйте іншим учасникам дати короткі коментарі й поставити запитання. Щоб резюмувати основні важливі моменти, використовуйте таку інформацію.

Інформація для резюмування обговорення випадку «ДТП»:

- ✓ Знайдіть безпечне місце для себе та інших, перевірте мати та дитину на наявність серйозних ушкоджень.
- ✓ Викличте невідкладну медичну допомогу для постраждалого чоловіка.
- ✓ Захистіть потерпілих від подальшої шкоди, наприклад, помістіть жінку та дитину далі від дороги, не давайте пересувати чоловіка.
- ✓ Представтесь, говоріть з повагою та належним чином з дружиною та дитиною.
- ✓ Допоможіть дружині зберігати спокій.

- ✓ Допоможіть жінці зрозуміти, що зараз є найважливішим, допоможіть їй подбати про дитину.
- ✓ Надайте інформацію про службу, яка займається чоловіком (наприклад, назву лікарні) та допоможіть родині поїхати з чоловіком до лікарні.
- ✓ Допоможіть дружині зв'язатися з близькими для підтримки.

Вправа «Пожежа в школі»



Рекомендації тренера

Вправу «Пожежа у школі» можна використовувати як варіант вправи «Рольові ігри за сценарієм випадку». Її використання буде доцільним, якщо учасники тренінгу найчастіше працюють з дітьми і мотивовані на розвиток навичок надання ППД дітям. Крім того, рольова гра за сценарієм «Пожежа у школі» може бути розіграна як єдина для всієї групи, якщо тренінг проводиться у невеликій групі (до 15 учасників).

Загальна інструкція учасникам

У сусідній школі сталася пожежа, внаслідок чого довелося евакуювати близько 600 учнів. Пожежа почалася в підвалі, де розміщена електрощитова, і супроводжувалася сильним задимленням. Постраждало 5 осіб, у 4-х діагностовано отруєння продуктами горіння, у 1-ї особи — гостра серцево-судинна недостатність (передінфарктний стан). Машини швидкої допомоги забрали постраждалих, пожежники закінчують гасіння пожежі. Частина дітей зі школи, де сталася пожежа, евакуювали до вашої школи. Вони знаходяться в спортзалі разом зі своїм класним керівником. Діти збуджені, деякі виглядають переляканими. Ніхто з них не має мобільного телефону. Директор попросила вчителів, які пройшли курси першої психологічної допомоги, попрацювати з дітьми.

Інструкції для виконавиці ролі Марії Іванівни

Ви — молода вчителька, яка перший рік працює в школі вчителем початкових класів. Ви любите дітей свого 1-А і вони люблять вас. Ви турбуєтесь за стан Анжели — нервової дівчинки, у якої

в минулому місяці була істерика, і Кирила — мовчазного хлопчика з неповної сім'ї, який малоконтактний, не має в класі друзів. Від мами Кирила ви знаєте, що у хлопчика нічний енурез і він боїться темряви. Всі діти юрмляться біля вас. Ніхто з них не постраждав під час пожежі, але вони були свідками того, як стався серцевий напад у вчительки хімії. У вас із собою класний журнал з телефонами батьків, але ви не мали можливості їм подзвонити. Ви опікувалися тим, щоб не загубився ніхто зі школярів. Планів, що робити далі, ви не маєте.

Інструкції для виконавиці ролі першокласниці Анжели

Ви дуже нервова і капризна дівчинка. У вас часто буває прискорене серцебиття, головні болі, страхи. Часто скаржитесь на те, що вас нудить, немає апетиту, болить живіт. Вас вразило, що вчительку хімії на ношах занесли в машину швидкої допомоги. Наразі у вас болить голова. Вдома мама робить вам холодний компрес на голову, і це допомагає. Також ви хочете пити. Якщо вас розпитуватимуть про подробиці події, у вас почнеться істерика. Батько і мама на роботі, але вдома є бабуся і дідусь, які на пенсії, і могли б прийти і забрати вас додому. Ви сидите за однією партою з Дімою. Він вам подобається.

Інструкції для виконавця ролі першокласника Кирила

Ви боязкий і мовчазний хлопчик. Коли почалася пожежа, вчителька вивела клас на двір. Коли ви ще були у дворі, то від страху обмочилися, почувши сирени пожежних машин і швидкої допомоги. Ви нікому про це не сказали. Вам соромно і холодно. Ви боїтесь, що над вами сміятимуться, але поки що ніхто не помітив ваших вологих штанів. Мама на роботі, але вдома є бабуся, яка може вас забрати додому. У вас трохи болить живіт і хочеться в туалет, але вчителька сказала всім бути біля неї. Вдома є кішка, яку ви любите і за якою доглядаєте. Ви багато можете розказати про звички і характер вашої кішки.

Інструкції для виконавця ролі першокласника Діми

Ви спокійний, врівноважений хлопчик. У школі сидите за однією партою з Анжелою. Ви відвідуєте групу подовженого дня. Зараз вам хочеться в туалет і це перше, про що ви скажете людині,

яка запропонує свою допомогу. Оскільки ваші батьки працюють допізна, зі школи вас забирає старший брат, який вчиться у 9-му класі. У брата є мобільний телефон.

Інструкції для виконавиці ролі першокласниці Аліни

Ви весела, енергійна дівчинка. Пожежа, серцевий напад у вчительки схвилювали вас. Вам хочеться розказати комусь про те, що бачили. Ваша мама зараз у декреті по догляду за вашим маленьким братиком. Мобільного телефону у вас немає.

Інструкції для виконавиці ролі першокласниці Олесі

Ви весела, енергійна дівчинка. Пожежа, серцевий напад у вчительки схвилювали вас. Вам хочеться розказати комусь про те, що бачили. Батько і мама на роботі, але вдома є бабуся і дідусь, які на пенсії, і могли б прийти за вами. Мобільного телефону у вас нема.

Інструкції для виконавиці ролі першокласниці Тані

Ви спокійна, врівноважена дівчинка. Пожежа, серцевий напад у вчительки схвилювали вас. Вам хочеться розказати комусь про те, що бачили. Батько і мама на роботі, але вдома є бабуся, яка на пенсії, і могла би прийти за вами.

Інструкції для виконавця ролі першокласника Сергія

Ви веселий, життєрадісний хлопчик. Вам сподобалася пожежна машина і мужні пожежники. Сьогодні ви вирішили, що станете пожежником, а не піратом. Вам хочеться розказати комусь про те, що бачили. Батько і мама на роботі, але вдома є бабуся, яка на пенсії, і могла б прийти за вами.

Рекомендації тренера

Під час розподілу ролей треба врахувати, що потенційно постраждалих (учнів) має бути суттєво більше, ніж тих, хто надаватиме допомогу. Тому інструкції для учнів Діми, Аліни, Сергія, Тані, Олесі можуть бути розмножені й роздані тим учасникам, які хочуть/бажають долучитися до вправи. Час вправи бажано обмежити 15 хвилинами. Під час обговорення слід передусім акцентувати увагу на тому, що було зроблено добре. Про те, що можна було б зробити краще, спочатку повинні розказати виконавці ролей учнів.

ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА ТРЕНІНГУ

Рекомендації тренера

Мета завершальної частини тренінгу полягає в організації умов, в яких учасники могли б сфокусуватися на рефлексії отриманого досвіду, поділитися своїми міркуваннями щодо цього з групою та тренером, а також в оцінці ефективності проведеного тренінгу через проведення пост-тестування, спрямованого на оцінку знань учасників з питань надання ППД.

На завершальну частину тренінгу, як правило, відводять від 10 до 15 % від його загальної тривалості.

3.5. Заповнення пост-тесту

Заповнення пост-тесту необхідне для оцінки ефективності тренінгу. Традиційно пост-тестування проводять через оцінювання рівня знань учасників з питань ППД та вивчення самооцінки рівня суб'єктивної готовності учасників до надання ППД [9; 22].

Зазначимо, що пре- та пост-тестування проводяться на основі одних і тих самих тестових завдань, що дозволяє порівняти їх виконання до та після тренінгового заняття і на цій основі визначити ефект його впливу.

ЗАПИТАННЯ НА ПЕРЕВІРКУ ЗНАТЬ 3 ППД (пре- та пост-тест)

Інструкція: Виберіть «так» або «ні» щодо нижченаведених тверджень

	Які з тверджень є правильними щодо осіб, які переживають травматичну подію або гуманітарну кризу?	Так	Ні
1	У більшості потерпілих розвинулися психічні розлади		
2	Більшість потерпілих потребують спеціалізованих послуг щодо свого психічного здоров'я		
3	Більшість постраждалих здатні самостійно відновитися після дистресу, використовуючи власні ресурси та джерела підтримки		

	Які дії допомагатимуть особам, які пережили стресову ситуацію?	Так	Ні
4	Здійснювати перенаправлення та надавати людям доступ до базових послуг		
5	Просити людей детально пригадати свій травматичний досвід		
6	Слухати людей, надаючи підтримку, але не перебиваючи їх		
7	Проводити психологічний дебрифінг (зібрати групу людей та попросити їх поділитися своїм стресовим досвідом)		
8	Розповідати їм історію особи, з якою ви спілкувалися нещодавно, щоб вони розуміли, що не самотні у своїх переживаннях		
9	Заспокоювати обіцянками, аби люди почувалися краще (наприклад: «Ваш будинок скоро відбудують»)		
10	Говорити постраждалій особі, що все буде гаразд і не треба хвилюватися		
11	Повчати постраждалу особу, як краще слід було поводитися, аби вони не повторювали помилки наступного разу (наприклад: «Вам слід було зробити це/те інакше»)		
12	Дізнатися якнайбільше про ситуацію та доступні послуги, щоб у вас була можливість зорієнтувати постраждалих щодо задоволення їхніх потреб		
13	Радити постраждалим, як їм слід почуватися (наприклад: «Вам варто радіти, що вижили!»)		

Продовження

Як особі, що надає допомогу іншим, вам слід:		Так	Ні
14	Коли ви знаходитесь в стані дистресу, використовувати будь-які засоби для психологічного розслаблення, наприклад, закурити чи випити спиртне, яке вам смакує		
15	Зосереджувати увагу лише на людях, яким ви допомагаєте, та забути про власні потреби та занепокоєння, допоки не мине кризова ситуація		
16	Турбуватися про себе, регулярно відпочиваючи		

**САМООЦІНЮВАННЯ – ВПЕВНЕНІСТЬ У ВМІННІ
НАДАВАТИ ППД
(пре- та пост-тест)**

	Обведіть цифру, яка найкраще відповідає тому, як ви оцінюєте вашу впевненість у вмінні надавати ППД	Дуже низька	Низька	Середня	Висока	Дуже висока
		1	2	3	4	5
1	Здатність підтримувати людей, які пережили катастрофу чи інші стресові події	1	2	3	4	5
2	Розуміння того, що впливає на реакції людей на кризу	1	2	3	4	5
3	Базові знання того, що говорити та робити, аби допомогти особі у стані дистресу	1	2	3	4	5
4	Здатність подбати про себе та підтримати члена команди під час надання допомоги постраждалим у катастрофі	1	2	3	4	5
5	Вміння слухати у спосіб, що гарантує підтримку	1	2	3	4	5
6	Знання того, як знайти інформацію, що може допомогти постраждалим у катастрофі	1	2	3	4	5
7	Вміння налагоджувати зв'язок між постраждалою в катастрофі особою та необхідними їй послугами	1	2	3	4	5
8	Знання того, чого не слід говорити чи робити, щоб не нашкодити під час надання допомоги тим, хто постраждав у катастрофі	1	2	3	4	5

3.6. Рефлексивне коло. Зворотний зв'язок

Рефлексивне коло — це умовне позначення ритуалу, який завершує змістову частину тренінгового заняття, що полягає у наданні всіма учасниками тренінгової групи зворотного зв'язку. Основні питання, щодо яких надається зворотний зв'язок, — це питання надбань і здобутків, отриманих під час тренінгу.

Найпростіша форма проведення «рефлексивного кола» — надання кожному учаснику короткого часу (наприклад, 1–2 хвилини) для відповіді на запитання: «Що для вас було важливим, цікавим, корисним на тренінгу? Що ви «берете» із собою? А що ще не готові «узяти»? Над чим вам ще треба поміркувати?»

Креативнішою та інтерактивнішою є форма отримання зворотного зв'язку, яка є логічним продовженням вправи, спрямованої на прояснення позитивних та негативних очікувань учасників, проведеної на початку тренінгу. Кожному учаснику пропонується знайти власні записи (стікери) про «очікування» та «побоювання», заповнені на початку тренінгу, прочитати їх у голос та оцінити ступінь їх реалізованості наприкінці заняття.

Після зворотного зв'язку учасники отримують сертифікати про навчання у тренінгу з ППД, висловлюють подяки, роблять фото групи на згадку, обмінюються контактами тощо.



СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алиев Х. М. Укращение стресса.— М. : Эксмо, 2011. — 286 с.
2. Керівництво МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації / [Пер. з англ.] / Міжвідомчий постійний комітет. — Київ: Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. — 216 с.
3. *Комар З.* Психологічна стійкість воїна [Електронний ресурс] / Комар З. — Київ, 2017. — 184 с. — Режим доступу: http://chtyvo.org.ua/authors/Komar_Zoran/Psykholohichna_stiikist_voina/. — Назва з екрана.
4. *Мілютіна К. Л.* Теорія та практика психологічного тренінгу: навч. посіб. [Електронний ресурс] / Мілютіна К. Л. — К. : МАУП, 2004. — 192 с. — Режим доступу: <http://subject.com.ua/pdf/215.pdf>. — Назва з екрана.
5. *Мюллер М.* Якщо ви пережили психотравмуючу подію / [Пер з англ.]. — Львів: Видавництво УКУ: Свічадо, 2014. — 120 с.
6. Пам'ятка психологу щодо організації психологічного супроводу військово-вслужбовців під час виконання завдань за призначенням (Частина II) [Електронний ресурс]. — ГУ по роботі з особовим складом ЗС України. — Київ, 2015. — 20 с. — Режим доступу: http://www.mil.gov.ua/content/pdf/book_t2.pdf. — Назва з екрана.
7. Первая психологическая помощь. Руководство для работников на местах [Електронний ресурс]. — ВООЗ, 2014. — 64 с. — Режим доступу: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44615/45/9789244548202_rus.pdf. — Назва з екрана.
8. Перша психологічна допомога [Електронний ресурс]. — Львів : Друкарські куншти, 2015. — 184 с. — Режим доступу: <http://ipz.org.ua/index.php/vydavnytstvo/94-knyhu-3/187-persha-psykholohichna-dopomoha-posibnyk/?tmpl=component&type=raw>. — Назва з екрана.
9. Перша психологічна допомога. Посібник для орієнтації працівників на місцях / [Неофіційна перекладена версія]. — К. : ІМС, 2017. — 82 с.
10. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах: навч.- метод. посіб. / Богданов С. О., Гірник А. М., Залеська О. В. та ін. — Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. — 208 с.
11. Посібник для тренерів з проведення просвітницьких занять із населенням щодо питань репродуктивного здоров'я і планування сім'ї [Електронний ресурс] / А. М. Кенней, Т. Литвинова, Н. Карбовська, О. Голоцван. — 2009. — Режим доступу: http://tfh.jsi.com/Resources/Docs/bcc_edu_manual-ukr.pdf. — Назва з екрана.
12. Прийоми психологічної самопомоги учасникам бойових дій. Методичні рекомендації [Електронний ресурс]. — Київ, 2014. — Режим доступу: http://shron.chtyvo.org.ua/Nevidomyi_Avtor/Pryiomy_psykholohichnoi_camodopomohy_uchasnykam_boiovykh_dii.pdf. — Назва з екрана.

13. Проект «Сфера». Гуманітарна Хартія і мінімальні стандарти при наданні гуманітарної допомоги [Електронний ресурс]. — 2011. — Режим доступу: <http://gurt.org.ua/news/trainings/35754/>. — Назва з екрана.

14. Психологія життєтворення особистості в сучасному світі : моногр. / Ю. Д. Гундертайло, В. О. Климчук, О. Я. Кляпець та ін. — К. : Міленіум, 2016. — 320 с.

15. Романишин А. М., Бойко О. В. Первинна психологічна допомога і реабілітація в бойових умовах. — Львів, 2014. — 121 с.

16. Сидоренко Е. В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии / Сидоренко Е. В. — СПб. : Речь, 2008. — 208 с.

17. Экстренная допсихологическая помощь. Практическое пособие [Електронний ресурс]. — М., 2012. — 47 с. — Режим доступу: <http://89.mchs.gov.ru/document/3101666>. — Назва з екрана.

18. A Psychological First Aid Guide for Ohio Colleges and Universities. Supporting Students, Faculty and Staff after a Crisis or Other Emergency [Електронний ресурс]. — Columbus, Ohio. — Режим доступу: <https://www.ohiohighered.org/sites/ohiohighered.org/files/uploads/CampusSafety/Psychological%20First%20Aid%20%282%29.pdf>. — Назва з екрана.

19. Brymer M., Jacobs A., Layne C., Pynoos R., Ruzek J., Steinberg A. et al. Psychological First Aid: Field operations guide. — 2nd ed. [Електронний ресурс]. — Los Angeles : National Child Traumatic Stress Network and National Center For PTSD, 2006. — Режим доступу: http://www.nctsn.net/org/nctsn_assets/pdfs/pfa/2/PsyFirstAid.pdf. — Назва з екрана.

20. mhGAP intervention guide for mental, neurological and substance use disorders in non-specialized health settings: mental health Gap Action Programme (mhGAP) — version 2.0 [Електронний ресурс]. — WHO, 2016. — Режим доступу: http://www.who.int/mental_health/publications/mhGAP_intervention_guide/en/. — Назва з екрана.

21. Psychological First Aid — Field Operations Guide. — 2nd ed. — National Child Traumatic Stress Network. National Center for PTSD. — 2006. — 189 p.

22. Psychological first aid: Facilitator's manual for orienting field workers [Електронний ресурс]. — World Health Organization, 2013. — Режим доступу: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/102380/1/9789241548618_eng.pdf. — Назва з екрана.

23. Save the Children. Навчальний посібник для спеціалістів, які працюють з дітьми, щодо надання першої психологічної допомоги [Електронний ресурс] / Пер. українською здійснено Всеукраїнською громадською організацією «Жіночий консорціум України». — Режим доступу: https://wcu-network.org.ua/ua/Zaxist_prav_dtei/publications/Navchalnii_posbnik_dlja_specalstv_jak_pracujut_z_dtmi_xhodo_nadannja_. — Назва з екрана.

Навчальне видання

**ПЕРША
ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА**

Посібник для тренера

Укладачі

Гірник А. М., Чернобровкіна В. А.

Редактор, коректор *Н. О. Дорожкіна*
Художній редактор *В. В. Згорська*
Технічний редактор *Т. М. Мацапура*
Комп'ютерне верстання *Ю. В. Копаня*

Підписано до друку 15.09.2017 р. Формат 60x84 1/16
Гарнітура «Arial». Папір крейдований. Друк офсетний.
Ум. друк. арк. 5,58. Обл.-вид. арк. 4,05.
Наклад 200. Зам. № 17–21.

Університетське видавництво ПУЛЬСАРИ
Адреса видавництва:
04070, Київ-70, вул. Спаська, 9/2.
(044) 425–12–75; 425–01–03
e-mail: mail@pulsary.com.ua [http // www.pulsary.com.ua](http://www.pulsary.com.ua)

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготівників
і розповсюджувачів видавничої
продукції серія ДК № 4436 від 08.11.2012.

Виготовлено в ПрАТ «Віпол», ДК № 4404
03151, Київ, вул. Волинська, 60. Зам. № 17-614.

П27 **Перша** психологічна допомога : посіб. для тренера / уклад. :
Чернобровкіна В. А., Гірник А. М. — Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ,
2017. — 96 с. : іл., табл.

ISBN 978-617-615-080-0

Навчально-методичний посібник призначено для використання у сфері охорони психічного здоров'я та психосоціальної підтримки людей, які зазнали впливу надзвичайних ситуацій або кризових подій, з метою підготовки тренерів-фасилітаторів для проведення навчальних тренінгів з питань надання першої психологічної допомоги. Методологічні засади пропонованого у посібнику тренінгу становлять принципи надання першої психологічної допомоги, запроваджені Всесвітньою організацією охорони здоров'я. Посібник містить як теоретичний матеріал з питань першої психологічної допомоги, так і надає практичні рекомендації та методичні поради тренеру, містить основні та допоміжні (додаткові) психологічні вправи, спрямовані на розвиток навичок, необхідних під час надання першої психологічної допомоги. Посібник може бути корисний також для інструкторів з домедичної допомоги, вчителів та викладачів вищої школи, практичних психологів, волонтерів, соціальних працівників, які за спрямованістю своєї діяльності мають справу з людьми, що зазнали впливу надзвичайних ситуацій та кризових подій.

УДК 159.9.072.5:364.62(072)

ISBN 978-617-615-080-0



9 786176 150800