

**Тема: ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ ПСИХОЛОГІВ ВОЛОНТЕРІВ З
БІЖЕНЦЯМИ В ПЕРІОД ВІЙНИ**

План

1. Поняття “психолог-волонтер” та важливість для біженців.
2. Особливості підготовки психологічної роботи з біженцями в період війни.
3. Ключові навички та компетенції, які повинні мати психологи-волонтери.

Ключові поняття теми: волонтерство, біженці, кризова подія, реабілітація, підтримка, травма, стрес, соціалізація, посттравматичний синдром.

Рекомендована література:

1. American Psychological Association. (2019). Psychology Volunteers in Service to America. Retrieved from <https://www.apa.org/about/gr/education/volunteers>
2. International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies. (2019). Psychosocial Support. Retrieved from <https://www.ifrc.org/what-we-do/health/psychosocial-support>
3. World Health Organization. (2019). Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. Retrieved from https://www.who.int/mental_health/emergencies/mhss_emergency_settings.pdf
4. National Association of School Psychologists. (2018). Crisis Response Resources. Retrieved from <https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources/school-safety-and-crisis/crisis-response-resources>
5. American Red Cross. (2022). Disaster Mental Health Services. Retrieved from <https://www.redcross.org/get-help/disaster-relief-and-recovery-services/emotional-support/disaster-mental-health-services.html>
6. National Institute of Mental Health. (2021). Coping with Traumatic Events. Retrieved from <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/coping-with-traumatic-events/index.shtml>
7. United Nations. (2018). Guidelines for Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. Retrieved from https://www.who.int/mental_health/emergencies/guidelines_iasc_mental_health_psychosocial_june_2007.pdf
8. American Counseling Association. (2022). Disaster and Trauma Counseling. Retrieved from <https://www.counseling.org/knowledge-center/trauma-disaster>
9. National Alliance on Mental Illness. (2018). Crisis Resources. Retrieved from <https://www.nami.org/Find-Support/NAMI-HelpLine/Crisis-Resources>

Формалізована структура змісту теми

Поняття “психолог-волонтер”:

Психолог-волонтер - це фахівець з психології, який надає допомогу людям у складних життєвих ситуаціях або під час кризових подій безкоштовно та на добровільних засадах.

У наукових дослідженнях психолог-волонтерів було проаналізовано їх роль у підтримці та реабілітації людей у зоні бойових дій, стихійних лих та інших кризових ситуацій. Дослідження також демонструють важливість психологічної підтримки для реабілітації тих, хто постраждав від таких подій. Деякі відомі дослідники, які вивчали питання ролі психолог-волонтерів: Пауло Фрейре - бразильський педагог та філософ, який вивчав питання психологічної підтримки в кризових ситуаціях. Херберт Келман - американський соціолог та психолог, який досліджував роль психологів-волонтерів у кризових ситуаціях. Сьюзен Клэйборн - американський психолог, який працював в якості психолога-волонтера у зоні бойових дій та стихійних лих. Марко Фабриціус - європейський психолог, який вивчав питання використання психологічної підтримки під час біженців та мігрантів. Інгрід Зоммерфельд - німецький психолог, який досліджував психологічну підтримку під час надзвичайних ситуацій та криз.

Робота психолога-волонтера полягає у тому, щоб надавати психологічну підтримку та поради людям, які переживають емоційний стрес або травму. Вони можуть проводити індивідуальні консультації, групові сесії та тренінги з метою покращення психологічного благополуччя та зниження ризику психічних проблем у майбутньому. Психологи-волонтери є надзвичайно важливими для біженців, які тікали від війни та інших кризових ситуацій. Ці люди зіткнулися з емоційним стресом, травмою та іншими проблемами психічного здоров'я через те, що були змушені залишити свої домівки та переселитися до інших країн або регіонів. У таких ситуаціях психологи-волонтери можуть допомогти біженцям зменшити свій емоційний стрес та підтримати їх у процесі адаптації до нового оточення.

Особливості підготовки психологічної роботи з біженцями в період війни.

Підготовка психологів волонтерів для роботи з біженцями повинна бути відповідно, до складності цієї роботи, психологи-волонтери грають важливу роль у роботі з біженцями. Однак, для успішної роботи з цією категорією людей необхідно мати не лише професійні навички, а й знання культурних особливостей, психологічних проблем, методів роботи та готовність до роботи в екстремальних умовах. Підготовка психологів-волонтерів повинна бути системною та комплексною, щоб забезпечити їм необхідні навички та знання для успішної роботи з біженцями. Психолог потребує мати навички роботи з травмованими людьми. Біженці часто

переживають стрес та травмування, пов'язані зі своїм досвідом переслідування, насильства та втрати близьких. Психолог повинен мати знання та навички роботи з такими людьми. Важливо також пам'ятати про етичний аспект роботи з біженцями, знання міжкультурної комунікації. Психолог повинен бути здатний ефективно комунікувати з біженцями, використовуючи відповідний тон, мову та навички міжкультурної комунікації. Психолог-волонтер повинен поводитися з ними з повагою та толерантністю, уникати будь-якої дискримінації та створювати для них безпечну та сприятливу атмосферу. Важливо відповідати на їх потреби та надавати їм необхідну підтримку.

У підготовці психологів-волонтерів до роботи з біженцями важливу роль відіграє співпраця з представниками міграційної служби, правозахисних та громадських організацій. Вони можуть надати цінну інформацію про особливості культури, менталітету та психологічних особливостей біженців, а також надати допомогу у вирішенні проблем, що виникають під час роботи з цією категорією клієнтів.

Ключові навички та компетенції, які повинні мати психологи-волонтери.

Психолог-волонтер несе велику відповідальність за клієнтів з якими працює ось деякі специфічні способи, якими психологи-волонтери можуть допомогти біженцям:

- Надання підтримки в кризових ситуаціях: Психолог-волонтер може надати біженцям підтримку та допомогу у кризових ситуаціях, таких як надання першої допомоги після прибуття до нової країни або під час надзвичайних ситуацій.
- Розвиток стратегій саморегулювання: Психолог-волонтер може допомогти біженцям розвивати стратегії саморегулювання, що допоможуть їм зменшити емоційний стрес та краще справлятися зі своїми емоціями.
- Підтримка в процесі адаптації: Психолог-волонтер може допомогти біженцям знайти способи адаптуватися до нового оточення, зокрема, у процесі навчання мові та знайомства з культурою нової країни.
- Надання індивідуальної та групової психологічної підтримки: Психолог-волонтер може проводити індивідуальні консультації та групові заняття для біженців, які допоможуть їм зберегти позитивний настрій, розвивати навички соціалізації та комунікації, а також зменшити емоційний стрес та підтримати їхнє психічне здоров'я.
- Підтримка під час процесу відновлення: Психолог-волонтер може допомогти біженцям у процесі відновлення після травматичного досвіду. Це може включати підтримку у процесі відновлення від травми,

зменшення симптомів посттравматичного стресу та розвитку навичок самозахисту.

- Підтримка біженців з особливими потребами: Психолог-волонтер може допомогти біженцям з особливими потребами, таким як люди з інвалідністю, відновлювати свою самооцінку, зменшувати соціальну ізоляцію та розвивати людину.

Психологічна робота з біженцями в період війни може бути дуже складною і вимагати від психологів волонтерів певних особливостей. Ось деякі з них:

- Емоційна стійкість: психолог волонтер повинен бути здатним контролювати свої емоції і реагувати на емоції біженців з великою турботою і розумінням.
- Емпатія: психолог волонтер повинен бути здатним поставитися на місце біженців і розуміти їхні потреби і емоції.
- Здатність спілкуватися: психолог волонтер повинен мати добрі навички спілкування та слухання. Важливо бути здатним вислухати біженців, зрозуміти їхні потреби та надати їм підтримку.
- Здатність працювати з біженцями з різними культурними та мовними особливостями: психолог волонтер повинен бути здатним спілкуватися з біженцями з різних країн та розуміти їхні культурні та мовні особливості.
- Знання про травми та стрес: психолог волонтер повинен мати досвід у роботі з травмованими людьми та знати, як допомогти біженцям зняти стрес і покращити їхнє психічне здоров'я.
- Гнучкість: психолог волонтер повинен бути здатним працювати в різних умовах та адаптуватися до змін в ситуації з біженцями.

Вправи, тести, задачі

Завдання 1. “Психолог - волонтер” та біженець.

Вправа 1. Підготувати сценарій: перед початком ігри, підготуйте сценарій, який передає реальну ситуацію, з якою можуть зіткнутися біженці. Наприклад, це може бути сценарій про те, як біженець намагається знайти нове місце проживання в іншій країні, де він не знає мови та не має знайомих.

Відіграти ролі: попросіть добровольців відіграти ролі біженців та інших осіб, які можуть зустрітися з біженцями. Наприклад, це можуть бути місцеві жителі, представники правоохоронних органів, лікарі тощо.

Підготувати обговорення: після закінчення ігри, проведіть обговорення з добровольцями. Питайте їх про їхні враження та емоції під час ігри. Звертайте увагу на способи, які добровольці використовували, щоб покращити спілкування з біженцями та допомогти їм.

Допоможіть добровольцям розвивати навички: використовуйте ці ігри, щоб допомогти добровольцям покращити свої навички спілкування та емпатії. Дайте їм поради, які можуть допомогти їм в майбутньому. Практикуйте регулярно: повторення - ключ до успіху.

Завдання 2. Підготовка психологічної роботи з біженцями в період війни.

Вправа 1. Тренінг зі стресу та вигорання: такий тренінг може допомогти психологам розуміти та керувати власними рівнями стресу та уникнути вигорання. Цей тренінг може включати вправи на зосередження, медитації, роботу з негативними думками та переконаннями, а також практики саморегуляції.

Вправа 2. Тренінг по розвитку комунікаційних навичок: такий тренінг може допомогти психологам розвинути навички ефективної комунікації з біженцями та іншими членами команди. Цей тренінг може включати вправи на встановлення контакту, розуміння невербальних сигналів, практичну роботу зі складними ситуаціями та конфліктами.

Вправа 3. Тренінг по розвитку емоційної інтелігенції: такий тренінг може допомогти психологам розвинути навички розуміння та керування своїми емоціями, а також розуміння емоцій інших людей. Цей тренінг може включати вправи на визначення та вираження емоцій, розвиток емпатії та співпереживання, а також роботу з негативними думками та переконаннями.

Вправа 4. Тренінг по розвитку культурної компетентності: такий тренінг може допомогти психологам розуміти та поважати культурні різниці та відмінності між собою та біженцями.

Завдання 3. Навички психологів-волонтерів.

Вправа 1. Щоб знизити стрес та розвинути позитивні стратегії копінгу біженцю, психолог має сам виконувати ряд вправ для того аби вони увійшли в звичку та психолог був в змозі працювати з гострими станами.

Працювати над диханням, зосереджуватися на диханні та виконувати глибокі, рівномірні вдихи та видихи протягом 5-10 хвилин. Це може допомогти зняти напругу та заспокоїти нервову систему. Робота з зосередженням: такі вправи можуть допомогти зосередитися на теперішньому моменті та відвернутися від негативних думок та емоцій. Зосередження на диханні або на звуках, які оточують, також складання пазлів або малювання мандал.

Вправа 2. Тренінг по розвитку навичок психотерапії: такий тренінг може допомогти психологам зрозуміти та навчитися роботі з різними формами психотерапії, які можуть бути корисними для роботи з біженцями. Цей тренінг може включати вправи на роботу з емоційними станами та поведінкою біженців, а також роботу з травмою та посттравматичним стресовим розладом.

Вправа 3. Тренінг по розвитку навичок роботи з групами: такий тренінг може допомогти психологам навчитися ефективно працювати з різними групами, включаючи біженців та інші члени команди. Цей тренінг може включати в себе роботу з формуванням груп, встановленням цілей та завдань групи, практичну роботу зі співпрацею та лідерством в групі.

Контрольні запитання

1. Хто такий психолог-волонтер
2. Чим психолог-волонтер відрізняється від практичного психолога?
3. До чого потрібно бути готовим психологу волонтеру який працює з переселенцями які тікали від війни?
4. В якому підході зазвичай працюють психологи-волонтери?
5. Хто або що відіграє важливу роль в успішно організованій роботі психологів-волонтерів?
6. Які консультації може проводити психолог-волонтер?

Теми для дискусії або презентацій

1. Психологічні аспекти міжкультурної комунікації з біженцями.
2. Приклади ефективних методів психологічної підтримки біженців.
3. Роль психологів у формуванні соціальної адаптації біженців.
4. Виклики та перешкоди, з якими стикаються психологи волонтери під час роботи з біженцями.
5. Роль технологій в підвищенні ефективності психологічної допомоги біженцям.
6. Права та потреби біженців на психологічну підтримку та як їх забезпечити.
7. Міждисциплінарний підхід до психологічної допомоги біженцям в умовах війни.
8. Роль психологів у формуванні міжкультурної гармонії та усуненні конфліктів у біженців та місцевого населення.
9. Виклики, пов'язані з психологічною допомогою дітям-біженцям.
10. Перспективи розвитку психологічної допомоги біженцям в умовах збільшення кількості війн та конфліктів у світі.

Завдання для самостійної роботи

1. Ознайомитися зі специфікою роботи психологів волонтерів з біженцями в період війни. Для цього можна прочитати наукові статті та публікації на цю тему, переглянути вебінари, відеоінструкції, а також вивчити досвід відомих психологів, які працюють з біженцями.
2. Розробити та вивчити спеціальні техніки та методики роботи з біженцями в період війни. Для цього можна взяти участь у тренінгах, які

спеціально розроблені для психологів-волонтерів, або самостійно вивчити літературу з цієї теми.

3. Розвивати навички міжкультурної комунікації та роботи з різними культурами. Для цього можна взяти участь у спеціальних тренінгах, прочитати літературу та зробити дослідження різних культур.
4. Вивчити специфіку посттравматичного стресового розладу та способи роботи з ним. Для цього можна прочитати наукові статті, відеоінструкції та спеціальні літературу, а також взяти участь у тренінгах.
5. Розвивати навички роботи з групами та ефективною співпрацею з колегами. Для цього можна взяти участь у тренінгах зі співпраці та лідерства в групі, а також практикуватися в роботі в команді.

Topic: Features of volunteer psychologists' work with refugees during the war.

Annotation This topic focuses on the unique challenges and considerations that volunteer psychologists face when working with refugees during times of war. It explores the different psychological aspects involved in working with displaced individuals who have experienced trauma and stress, as well as the various methods and techniques used to provide effective support and rehabilitation. The topic also addresses the role of volunteer psychologists in promoting socialization and preventing post-traumatic syndrome among refugees. Overall, the discussion aims to provide insights into the complexities of this line of work and shed light on the importance of psychological support for refugees during times of war.

Keywords: *volunteering, refugees, crisis event, rehabilitation, support, trauma, stress, socialization, post-traumatic syndrome.*