

ДАТСКИЙ КРАСНЫЙ КРЕСТ

РУКОВОДСТВО ПО ПСИХИЧЕСКОМУ ЗДОРОВЬЮ И ПСИХОСОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКЕ В УСЛОВИЯХ МИГРАЦИИ И ПЕРЕМЕЩЕНИЯ





Перевод подготовлен
Лингвистическим центром
Красного Креста

Руководство по психическому здоровью и психосоциальной поддержке в условиях миграции и перемещения

Датский Красный Крест
Blegdamsvej 27
2100 Copenhagen O
Denmark
+45 35 25 92 00
info@rodekors.dk
www.rodekors.dk

Руководство разработано консультантами по ПЗПС и миграции Датского Красного Креста.

Главные редакторы: Кристин Бентиен Фредериксен, Метте Норлинг Шмидт и Луиза Стин Крайгер.

Редакторы и рецензенты: Кароль Доделин, Пернилле Хансен, Ханс Сторгаард, Эмма Джейн Мосс, Пиа Лоренцен, Саня Пупачич, Сара Харрисон, Мишель Энгельс, Нозми Мону и Брайан Брэдди.

Дизайн: Майкл Моссефин/Парамедиа/13223

Фото на первой странице: Нозми Мону

© Датский Красный Крест 2021

Мы выражаем признательность всем Национальным Обществам и частным лицам, которые внесли свой вклад в подготовку данного руководства, представив конкретные примеры, знания и опыт. Мы благодарны тем, кто предоставил фотографии и идеи для мероприятий, включенных в это руководство, а также тем, кто сделал рецензию на данный документ. Мы хотим поблагодарить МИД Дании за финансирование подготовки и выпуска руководства, а также компанию Paramedia и Lingo24 за оказание помощи в верстке и переводе на арабский и французский языки.

Если вы хотите перевести или адаптировать какую-либо часть «Руководства по психическому здоровью и психосоциальной поддержке в условиях миграции и перемещения», пожалуйста, свяжитесь с Датским Красным Крестом. Ваши комментарии, отзывы и вопросы присылайте по адресу: mesch@rodekors.dk/loskr@rodekors.dk

Для получения всех материалов по ПЗПС, в том числе в условиях миграции, пожалуйста, посетите веб-сайт Психосоциального центра: www.pscentre.org.

СОДЕРЖАНИЕ

ЧАСТЬ 1 РУКОВОДСТВА • 4

Вступление • 5

Миграция, перемещение и Движение • 6

ПЗПСП и Движение • 7

ПЗПСП в условиях миграции и перемещения • 8

Отличается ли предоставление ПЗПСП в условиях миграции и перемещения от других контекстов? • 9

Как мы работаем • 14

Ключевые принципы по укреплению психического здоровья и психосоциального благополучия • 17

Применение принципов на практике • 23

Мероприятия по ПЗПСП, которые можно использовать во всех контекстах • 23

Рекомендации и моменты, которые следует учитывать в конкретных ситуациях • 24

ЧАСТЬ 2 МЕРОПРИЯТИЯ • 29

Вступление • 30

Ключевые моменты, которые необходимо учитывать при проведении мероприятий ПЗПСП в миграционных контекстах • 31

Деликатность • 32

Искусство и ремесла • 33

Спорт, отдых и развлекательные мероприятия • 34

Мероприятия по вовлечению сообщества • 35

Типы мероприятий • 35

Шаблон мероприятия • 40

Руководство по проведению мероприятий • 42

Искусство и ремесла • 43

Спорт, отдых и развлекательные мероприятия • 60

Мероприятия по вовлечению сообщества • 67

Мотивация для деятельности • 69

Углубленные знания по ПЗПСП • 70

ЧАСТЬ 1 РУКОВОДСТВА



ВСТУПЛЕНИЕ

ИНСТРУКЦИЯ

Данное руководство поможет сотрудникам ДКК, работающим с мигрантами и перемещенными лицами, разрабатывать, анализировать и организовывать мероприятия по охране психического здоровья и психосоциальной поддержке (ПЗПСП) совместно с Национальным Обществом в стране. В Руководстве даны ссылки на полные и подробные ресурсы.

Люди мигрируют по разным причинам. Иногда они вынуждены покинуть привычное место жительства из-за конфликта или стихийного бедствия; они могут переехать в поисках лучшей или более безопасной жизни или для того, чтобы воссоединиться с семьей. Независимо от причин, мигранты и перемещенные лица часто очень уязвимы в пути, в странах назначения, или по возвращении в страны происхождения.

Многие мигранты и перемещенные лица могут оказаться в стрессовых и угрожающих ситуациях, сталкиваясь с огромными трудностями, которые они практически не могут контролировать. Большинство из них становятся жертвами насилия, иногда даже пыток, сексуальной эксплуатации и сексуального насилия. Также высок риск принудительного труда и торговли людьми. Находясь в пути, мигрантов могут без причины арестовать, задержать, подвергнуть жестокому обращению; сделать объектом торговли людьми и жертвой сексуального и гендерного насилия (СГН). Эти риски особенно высоки для определенных групп, таких как несопровождаемые дети и женщины, путешествующие в одиночку.

В данном документе говорится об оказании психосоциальной поддержки (ПСП) мигрантам и перемещенным лицам в различных ситуациях и контекстах. В нем содержатся рекомендации, основанные на опыте работы с мигрантами и перемещенными лицами, а также в области ПЗПСП в рамках Движения. В нем также изложены основные указания по проведению мероприятий по ПЗПСП в различных ситуациях и контекстах, связанных с миграцией и перемещением. Наконец, в этом документе содержатся практические советы по проведению мероприятий по ПЗПСП с мигрантами в различных контекстах.

МИГРАЦИЯ, ПЕРЕМЕЩЕНИЕ И ДВИЖЕНИЕ

Гуманитарный императив Движения Красного Креста и Красного Полумесяца (Движение) – поддерживать людей в кризисной ситуации, уделяя особое внимание наиболее уязвимым слоям населения. Люди в условиях перемещения или миграции часто сталкиваются с серьезными проблемами, подвергаясь повышенному риску уязвимости.

Движение давно работает с мигрантами и перемещенными лицами. Его задача – удовлетворять их потребности. В своей работе мы руководствуемся Миграционной политикой 2009 МФОККиКП и Глобальной Миграционной стратегией 2018-2022. Наш подход к решению проблем мигрантов основан на удовлетворении их потребностей, соблюдении их прав в соответствии с основополагающими принципами Движения. Поэтому, работая с мигрантами и перемещенными лицами, мы признаем их личность, независимо от правового статуса, а также учитываем их потребности и степень уязвимости.

Мигранты и перемещенные лица, будь то на пути следования или в стране назначения, часто не имеют систем поддержки и сталкиваются с маргинализацией и стигматизацией. У них может быть мало денег или совсем отсутствовать финансовые ресурсы. Это ведет к тому, что они решают свои проблемы с помощью пагубных стратегий. Отсутствие информации, неопределенность в отношении иммиграционного статуса, а также потенциальная враждебность со стороны принимающего сообщества – факторы, которые приводят к дополнительному стрессу. Мигранты, которые возвращаются домой, не добившись успеха на чужбине, сталкиваются со стигмой и дискриминацией в своих сообществах, это помимо травмирующего опыта, который они получают во время миграционного путешествия. Все эти ситуации и переживания увеличивают потребности мигрантов в защите психического здоровья и психосоциальной поддержке.

ВАЖНО

КТО ТАКОЙ МИГРАНТ?

В соответствии с Политикой 2009 МФОККиКП по вопросам миграции «мигранты» – это люди, которые покидают свой дом, чтобы отправиться в новые места – обычно за границу – в поисках новых возможностей или более безопасных и лучших перспектив.

Миграционная политика МФОККиКП, 2013
Migration Policy.EN.doc (ifrc.org)

ПРАКТИЧЕСКИЙ ПРИМЕР

Нелегальные транзитные мигранты в Нигере

Ниамей, столица Нигера, является важнейшим перекрестком, через который проходят потоки мигрантов. Это место их временного проживания при отъезде или при возвращении. Также это важная точка на опасном Центральном средиземноморском маршруте по пути в Ливию и к Средиземному морю. Красный Крест Нигера (ККН) через программу АМиРА оказывает мигрантам помощь. В Ниамее создан общественный центр, в котором сотрудники и волонтеры ПЗПСП еженедельно проводят консультации. Их цель – улучшить физическое и психологическое состояние мигрантов, репатриантов и членов принимающего сообщества на протяжении всего миграционного маршрута.



Руководство и инструменты

Миграционная политика МФОККиКП
Миграционная стратегия МФОККиКП
Словарь терминов по миграции
Инструментарий для пунктов оказания гуманитарной помощи МФОККиКП

ПЗПСП И ДВИЖЕНИЕ

Предоставление помощи в области психического здоровья и психосоциальных

психосоциальных потребностей крайне важно для выживания людей, их повседневного функционирования и обеспечения прав человека. Для этого необходимо предоставлять им доступ к услугам по защите и базовой помощи. Психическое здоровье и психосоциальные потребности охватывают диапазон от позитивного психического здоровья до легких и временных форм стресса, а также хронических и более серьезных психических отклонений. Охрана психического здоровья и психосоциальная поддержка (ПЗПСП) способствуют психосоциальному



ПРАКТИЧЕСКИЙ ПРИМЕР

Перемещенные лица в лагерях в Южном Судане

Из-за конфликта, социальной и экономической нестабильности молодые люди в Южном Судане сталкиваются с хронической безработицей и бедностью. В стране не хватает государственных служб и разрушена инфраструктура. Молодежи трудно получить доступ к образованию, создавать социальные сети и приобретать социальные навыки, что приводит к серьезным психосоциальным проблемам. Красный Крест Южного Судана (ККЮС) осуществляет проект под названием «Программа жизнестойкости для молодых мужчин». В рамках этой программы молодые люди получают поддержку. Программа дает им надежду, учит справляться с каждодневными трудностями и мотивирует принимать активное участие в общественной жизни.

благополучию, укреплению жизнестойкости и направлены на развитие пяти основных принципов: чувства защищенности, спокойствия, личной эффективности и общественной полезности, социальной причастности и надежды¹. На Конференции Делегатов КК/КП в декабре 2019 года Движение подтвердило стремление сделать ПЗПСП неотъемлемой частью своей гуманитарной деятельности, приняв Политику Движения и Резолюцию по ПЗПСП.

Движение работает над тем, чтобы ПЗПСП была включена во все сектора. Все мероприятия должны проводиться с учетом психосоциальных особенностей и не должны приводить к дальнейшему усугублению психических и психосоциальных проблем. Вопросы по ПЗПСП следует интегрировать во все проекты.



Руководство и инструменты

Резолюция Движения по вопросам психического здоровья и психосоциальных потребностей (2019)

Политика Движения в сфере охраны психического здоровья и психосоциальных потребностей (2019)

1) Эти принципы известны как принципы Хобфолла. См. Хобфолл С.Е. и другие, «Пять основных элементов немедленного и среднесрочного вмешательства при массовых травмах: эмпирические доказательства», Психиатрия 70(4), зима 2007 г. (Hobfoll S.E. and al, "Five Essential Elements of Immediate and Mid-Term Mass Trauma Intervention: Empirical Evidence", Psychiatry 70(4), Winter 2007)

ПЗПСР В УСЛОВИЯХ МИГРАЦИИ И ПРИ ПЕРЕМЕЩЕНИИ

ОПЫТ МИГРАНТОВ

Мигранты часто сталкиваются с крайними трудностями и опасностями в стране своего происхождения, во время странствий, а иногда и в новом доме или по возвращении на родину. Если люди вынуждены бежать из страны, например, когда перемещение вызвано насильственными событиями, их стресс усугубляется. Мигранты, находясь в пути, могут подвергаться различным угрозам.

К ним относятся нарушения прав человека, жестокое обращение, сексуальная эксплуатация, а также опасности, исходящие от торговцев людьми, бессовестных контрабандистов, вооруженных групп, а в некоторых случаях, опасность подстерегает мигрантов в коварных пустынях и морских переходах. Их могут разлучить с семьей, они могут потерять друзей или любимых. Люди, находящиеся на миграционном маршруте, особенно дети, но и взрослые тоже,

ВАЖНО

Как Движение работает с мигрантами

Принципы Движения – нейтралитет, независимость и беспристрастность означают, что мы не занимаем никакой позиции по вопросу о том, должна или не должна происходить миграция. Мы ее не поощряем, но и не препятствуем перемещению людей. Мы стремимся удовлетворять потребности, снижать уязвимость и смягчить любые риски. Это соответствует принципам универсальности, когда каждый человек знает свои законные права на защиту и помощь и имеет к ним доступ. Политика Движения по работе с мигрантами и в интересах мигрантов устанавливает ряд программных принципов, которые нужно соблюдать и использовать для руководства программами по ПЗПСР и мероприятиями для мигрантов.

https://oldmedia.ifrc.org/ifrc/wp-content/uploads/2020/10/Advisory-Note-Risks-of-Migration_EN.pdf



становятся жертвой жестокого обращения, эксплуатации и пренебрежения. Мигранты по-разному переживают потерю, боль, разрушения и насилие и по-разному реагируют на них. Это влияет на их психическое здоровье и психосоциальное состояние. Подчас это ведет к психическим заболеваниям.

Для недавно перемещенных лиц такие проблемы, как незнакомая обстановка, невозможность удовлетворять основные потребности привычным образом, незащищенность и неуверенность в завтрашнем дне, могут стать источниками постоянного беспокойства. В затянувшихся условиях перемещения или миграции, отсутствие перспектив для долгосрочных решений усиливает неопределенность и вызывает чувство глубокого разочарования и тревоги. Кроме того, необходимость полагаться на помощь других ослабляет самооценку*, снижает самоуважение, чувство собственного достоинства и ощущение идентичности. В свою очередь, психологические последствия перемещения могут помешать людям адаптироваться к новой ситуации и восстановить самостоятельность. Мигранты и перемещенные лица также могут оказаться маргинализированными, подвергаться дискриминации и стигматизации в своем стремлении заново построить жизнь. Это часто происходит потому, что принимающие сообщества и власти рассматривают их как бремя или как потенциальную угрозу безопасности.

ПРАКТИЧЕСКИЙ ПРИМЕР

Возвращенцы в страну происхождения, в Эфиопию

Каждый год тысячи эфиопских мигрантов отправляются на Аравийский полуостров и в страны Персидского залива в поисках лучших экономических возможностей. Для многих из них их возвращение может быть очень трудным и тяжелым из-за того, что они стали свидетелями или жертвами насилия, пыток и жестокого обращения. «Неудачная миграция» возвращенцев часто приводит к стигме и дискриминации по возвращении, а это усиливает стресс и уязвимость. Эфиопский Красный Крест (ЭКК) реализует программу «Помощь уязвимым репатриантам и их сообществам, а также повышение их жизнестойкости», цель которого – повышение стойкости уязвимых репатриантов. В рамках данной программы используется комплексный подход: предоставляется базовая помощь, средства к существованию и оказывается психосоциальная поддержка. Бенефициары участвуют в профессиональных семинарах и тренингах по управлению бизнесом, принимают участие в базовых и специализированных мероприятиях по ПЗПСП, таких как обучение жизненным навыкам, психологическое образование и поддержка коллег («Равный – равному»), а прогресс людей отслеживается с помощью опросов о психосоциальном самочувствии. Этот подход продемонстрировал значительное развитие личности и улучшение благополучия людей.

ОТЛИЧАЕТСЯ ЛИ ПЗПСП В УСЛОВИЯХ МИГРАЦИИ И ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ОТ ДРУГИХ КОНТЕКСТОВ?

Во многих аспектах методы ПЗПСП, мероприятия и программы в контексте миграции и перемещения населения такие же, как и в других чрезвычайных и не чрезвычайных ситуациях: используются те же инструменты и руководства. Однако, существует несколько важных факторов, которые необходимо учитывать при осуществлении мероприятий ПЗПСП в контексте миграции и перемещения. Они будут описаны в разделе «Основные рекомендации».

Каждый компонент Движения оказывает помощь людям, нуждающимся в охране психического здоровья и психосоциальной поддержке, в соответствии со своей ролью и мандатом. Модель пирамиды² представляет структуру услуг по охране психического здоровья и психосоциальной поддержке, которые необходимы для удовлетворения потребностей отдельных людей, семей и сообществ во всех контекстах.

* Самооценка – это определенный набор убеждений человека, которые определяют, насколько хорошо он может выполнить план действий в конкретных ситуациях (Bandura, 1977). Говоря более простым языком, самооценка – это вера человека в свою способность добиться успеха в конкретной ситуации. Подробнее о теории «самооценки» Бандуры можно прочитать здесь: Теория самооценки | Просто психология и пример принципов Хобфолла: Возвращение в школу с использованием 5 принципов восстановления (epinsight.com)

² Движение работает как в чрезвычайных, так и не чрезвычайных ситуациях, пирамида действий МПК 2007 была адаптирована для использования Движением. Более подробную информацию о пирамиде см. на сайте https://pscentre.org/wp-content/uploads/2021/07/iasc_rccr_pyramid-2.pdf



«Мне очень нравится приходить в этот центр. Сегодня мы учились делать украшения. Я сделала несколько вещей, которые попытаюсь продать.

Жизнь здесь, в лагере, нелегкая.

Раньше у меня был свой дом, кухня и сад. Теперь мы живем в одной палатке со всей семьей. И поэтому мне очень нравится приходить сюда и узнавать что-то новое. Мы сидим вместе, разговариваем о наших детях и часто смеемся».

Айчату, участница занятий, которые проводит общественный центр в Ниамее, Нигере.



Рис.1 (Пирамида) Структура Международного Движения Красного Креста Красного Полумесяца

Как показано на рисунке 1, все слои пирамиды находятся в защитной среде. Все перечисленные компоненты одинаково важны, однако, самый главный компонент – это защитная среда. Без нее невозможно удовлетворить потребности в ПЗПСП пострадавших людей, семей и сообществ, и мы можем нанести вред своей работой. Поэтому необходимо думать о защитной среде каждый раз, когда мы оказываем помощь по ПЗПСП. Полезную информацию по обеспечению защитной среды можно найти в практическом руководстве по проведению безопасного и уважительного перенаправления к специалистам и в Минимальных стандартах по защите, гендерным вопросам и инклюзии (PGI).

Четыре уровня пирамиды можно использовать, чтобы руководить мерами по воздействию и профилактике на всех этапах реагирования. Также это служит ориентиром при составлении программы. Ключом к организации ПЗПСП является разработка многоуровневой системы взаимодополняющей поддержки, которая отвечает потребностям различных групп. Такой многоуровневый подход не означает, что все компоненты Движения предоставляют услуги на всех уровнях. Однако мероприятия должны учитывать связь с аспектами всех слоев пирамиды, даже если выбранные меры активно направлены только на один или два уровня.

– **Первый уровень пирамиды** состоит из базовой психосоциальной поддержки, которая способствует позитивному психическому здоровью и психосоциальному благополучию, жизнестойкости, социальному взаимодействию и социальной сплоченности в рамках сообществ. Мероприятия часто интегрированы в сектора здравоохранения, защиты и образования. Они должны быть доступны для 100% пострадавшего населения. Сюда входит психологическая первая помощь (ППП) и развлекательные мероприятия. Базовую психосоциальную поддержку могут оказывать обученные сотрудники и волонтеры Красного Креста и Красного Полумесяца, а также волонтеры и обученные члены сообщества.

– **Второй уровень пирамиды** – это целенаправленная психосоциальная поддержка, которая включает укрепление позитивного психического здоровья и психосоциального благополучия, а также профилактические мероприятия с особым вниманием к группам, семьям и отдельным людям, подверженным риску. Примеры таких действий: поддержка сверстников (Равный – равному), групповая работа, структурированные мероприятия для детей, группы поддержки и подведение итогов работы персонала и волонтеров. Целевую психосоциальную поддержку могут оказывать обученные сотрудники и волонтеры Красного Креста и Красного Полумесяца, за которыми осуществляется надзор, а также волонтеры и обученные члены сообщества.

– **Третий уровень пирамиды** охватывает профилактические и лечебные мероприятия для отдельных лиц и семей, у которых наблюдаются более сложные психологические расстройства, а также для людей, подверженных риску развития психических заболеваний. Примеры мероприятий включают базовую психологическую помощь, такую как консультирование или психотерапия, что обычно предоставляется в медицинских учреждениях, или в местных заведениях, где это приемлемо.

– **Четвертый уровень пирамиды** относится к специализированному клиническому уходу за лицами с хроническими психическими заболеваниями и их лечению, а также к уходу за людьми, страдающими от сильного стресса на протяжении длительного времени, с которым им трудно справиться самостоятельно. Примеры: центры для лечения лиц, переживших пытки, и альтернативные подходы к лечению наркозависимости. Услуги предоставляются психиатрами и психологами в государственных системах здравоохранения и социального обеспечения, а также в местах лишения свободы.

ДКК в основном оказывает **психосоциальную поддержку на местном уровне**, которая направлена на укрепление существующих систем помощи или создание новых, например, поддерживая местных волонтеров, создавая механизмы перенаправления или работая с религиозными учреждениями.



ПРАКТИЧЕСКИЙ ПРИМЕР

Система предоставления убежища в Дании

Количество людей, ищущих убежище в Дании, сильно колеблется на протяжении многих лет. В середине 2020 года в датской системе предоставления убежища насчитывалось около 1500 соискателей. Средний срок пребывания в системе предоставления убежища составляет чуть более двух с половиной лет. В течение этого времени многие лица, ищущие убежище, сталкиваются как с физическими, так и с психологическими проблемами. Датский Красный Крест (ДКК) управляет центрами по предоставлению убежища в Дании с 1984 года на основании контракта с датским правительством. Большинство центров находится в сельской местности. Многие организации и волонтеры из местных сообществ участвуют в работе центров, и за их пределами. Одним из основных направлений деятельности ДКК является организация школ при этих центрах. Люди получают денежные пособия на покупку продуктов питания (если они не получают продукты) и выплаты на проживание. Центры по предоставлению убежища ДКК принимают семьи с детьми, несопровождаемых детей, а также женщин и мужчин, приехавших в одиночку.

Центры по предоставлению убежища стремятся:

1. Включать пять элементов ПЗПСП во все руководящие принципы и процедуры, независимо от того, касается ли это приема новых соискателей убежища, мероприятий для несопровождаемых детей, школ или стажировок для взрослых или волонтерской деятельности.
2. Поддерживать мужество людей, желающих изменить свое будущее, и рассматривать дела о предоставлении убежища, с пониманием и ответственно.

Психосоциальная поддержка на уровне сообщества относится к первому и второму уровням пирамиды. Системы поддержки очень важны для благополучия людей, особенно когда они сталкиваются с враждебностью и трудностями, которые могут негативно повлиять на их жизнь. Транзитные мигранты, мигранты в стране назначения и возвращающиеся на родину не имеют традиционных структур поддержки, таких как семья и сообщество, или могут оказаться в ситуации, когда они не являются частью какого-либо сообщества. Мигранты, находящиеся в пути, находятся в зоне особого риска. У них меньше возможностей, чтобы взаимодействовать со стабильной средой или сообществами. Это снижает их самооценку, ощущение взаимосвязанности, а также чувство безопасности и надежды. Кроме того, потеря или разлука вызывают чувство неопределенности и бессилия. Мигранты живут в постоянном страхе за своих близких, но не могут изменить ситуацию или уберечь их от беды. Важно признать, что самое сложное – преодолеть неопределенность³. Меры по оказанию помощи должны быть адаптированы к постоянно меняющимся условиям, в которых часто оказываются мигранты, а также должны учитывать ограниченное время, которым располагают сотрудники при работе с мигрирующим населением.



Руководство и инструменты

- Краткое руководство ДКК по безопасному направлению к специалистам;
- Минимальные стандарты по защите, гендерным вопросам и инклюзии МФОККиКП;
- Дополнительное руководство МФОККиКП по миграционной политике;
- Пирамида ПЗПСП;
- Психосоциальная поддержка людей, разлученных с семьями.

3) Из психосоциального центра МФОККиКП «Разорванные связи»: Психосоциальная поддержка людей, разлученных с семьями (Практическое руководство) (2014) (From IFRC PS Centre Broken Links: Psychosocial support for people separated from family members (A field guide) (2014))
<https://pscentre.org/wp-content/uploads/2017/03/Broken-Links-Field-guide.pdf>

КАК МЫ РАБОТАЕМ

Предоставление услуг по ПЗПСП в условиях миграции и перемещения населения должно происходить деликатно, безопасно и эффективно с учетом потребностей уязвимых мигрантов в последовательной и принципиальной манере.

Принцип «не навреди» занимает центральное место во всей работе Движения в соответствии с нашими Основополагающими принципами. Императив «не навреди» создает особые проблемы в работе с мигрантами по ряду причин. Наиболее прогнозируемые риски при работе с мигрантами: смерть или серьезный физический ущерб в результате опасного миграционного путешествия; мигранты не имеют возможности покинуть место, где их жизнь находится под угрозой; мигранты, сталкиваются с насилием и задержанием со стороны властей; мигрантов выдворяют из страны и возвращают туда, где опасно и нет поддержки; мигранты подвергаются эксплуатации, дискриминации и расизму, а также могут быть объектом торговли людьми. Мигранты, не имеющие правового статуса, не могут получить жилье, доступ к услугам здравоохранения и защиты. Поэтому, мы всегда должны тщательно анализировать факторы риска при работе с уязвимыми мигрантами, чтобы избежать любых непредвиденных последствий нашей работы. Одним из примеров может быть предоставление базовой ПСП, направленной на развитие здоровых навыков преодоления трудностей и повышение психосоциального благополучия, профилактику психических заболеваний при помощи ППП, повышения осведомленности, психологического просвещения,⁴ а также содействия в проведении мероприятий, направленных на укрепление связей с другими людьми, находящимися в аналогичной ситуации, или помощь в налаживании связей с близкими (мигрантам, находящимся в пути, нельзя назначать специализированную психиатрическую помощь или терапию: нет возможности проследить за их состоянием).

Интеграция **защиты, гендерных вопросов и инклюзии (ЗГИ)** в нашу работу предполагает, что все мероприятия по оказанию помощи учитывают потребности в защите, ставя во главу угла достоинство, доступ к услугам, участие и безопасность всех людей, оказавшихся в уязвимых и маргинальных ситуациях. Внедрение ЗГИ тесно связано с принципом «не навреди». Внедрение ЗГИ и следование установленным стандартам напрямую снижает риск дискриминации, насилия и злоупотреблений, особенно в вопросах поддержки, которую оказывает Движение, и его присутствия на местах. В условиях миграции и перемещения населения важно проводить тщательный анализ ЗГИ на этапе планирования. Если мы не понимаем особых потребностей и рисков в отношении защиты групп с представителями разных полов, возрастов и происхождения, мы не сможем предоставить им необходимую и эффективную помощь.

Кроме того, основой работы Движения с мигрантами и принимающими сообществами является социальная сплоченность. В этом контексте, мероприятия ДКК по ПЗПСП поддерживают отдельных лиц и семьи, укрепляя чувства безопасности, спокойствия, единства и надежды в своих сообществах; и способствуя развитию личности и сообщества, а также культуры ненасилия. Например, один из способов содействия социальной сплоченности в ситуациях миграции – вовлечение в мероприятия ПЗПСП как мигрантов, так и принимающих сообществ.

4) Движение работает как в чрезвычайных, так и не чрезвычайных ситуациях, пирамида действий МПК 2007 была адаптирована для использования Движением. Более подробную информацию о пирамиде см. на сайте https://pscentre.org/wp-content/uploads/2021/07/iasc_rsrc_pyramid-2.pdf (Movement works both in emergencies and non-emergency contexts, the IASC 2007 intervention pyramid has been adapted for use by the Movement. For more information about the Pyramid see, https://pscentre.org/wp-content/uploads/2021/07/iasc_rsrc_pyramid-2.pdf)

Следует избегать вмешательств, направленных исключительно на удовлетворение потребностей мигрантов, поскольку это приводит к напряженности и конфликтам. Вместо этого следует понять динамику взаимодействия между различными группами, определить, что объединяет людей, и работать над созданием таких условий. На практике это включает мероприятия, в которых люди из разных групп работают вместе. Это объясняет, как важно объединять все группы, как решать проблемы стигмы и дискриминации. Однако объединение различных групп может быть не всегда уместно. Именно поэтому анализ конфликтов позволяет избежать неприятных последствий, напряженности и ссор между разными группами.

ВАЖНО



Психосоциальная оценка

Психосоциальное благополучие воспринимается по-разному разными людьми. Это динамичный опыт, на который влияют собственные возможности человека, его социальные связи, системы поддержки, а также культурные нормы и системы ценностей, в которых он живет. На самых ранних стадиях реагирования, важно понять, как пострадавшее население воспринимает психосоциальное благополучие. Ниже приведены примеры вопросов, которые позволяют это выяснить:

- Как вы определяете, когда у людей в вашем сообществе все хорошо? И как определить, когда люди не справляются с ситуацией?
- Что изменилось в вашей повседневной жизни и в сообществе после пережитого кризиса?
- Что хорошего было в вашей жизни до кризисного события?
- Какие изменения были бы желательны для вас и вашего сообщества в ближайший месяц и в течение года?
- Как вы и ваше сообщество можете поспособствовать этим изменениям?

Вы всегда должны оценивать, что означает «благополучие» для различных целевых групп, каковы их механизмы преодоления трудностей, и как лучше их укреплять. Другие аспекты, которые следует изучить: насколько человек доволен жизнью, его роль и обязанность в семье и сообществе, уверенность в своих силах при решении проблем и мечты о будущем.

Руководство по укреплению жизнестойкости, Справочный центр МФОККиКП по психосоциальной поддержке 2014 (Strengthening Resilience handbook, IFRC Reference Centre for Psychosocial Support 2014) <https://pscentre.org/wp-content/uploads/2018/02/Strengthening-Resilience.pdf>



Руководство и инструменты

Минимальные стандарты МФОККиКП по гендерным вопросам и многообразию в программах по чрезвычайным ситуациям (2015)

Руководство «Не навреди» (2004)

Руководство ДКК по подготовке программ: защита и социальная сплоченность (2015)

Внедрение ПЗПСП ведет к успеху:

«Учитывая условия и проблемы, с которыми сталкиваются мигранты, мы стали использовать комплексный подход. Если вам, вернувшемуся мигранту, предоставили поддержку в виде средств к существованию, а вы испытываете стресс и ваше состояние не очень хорошее, то вряд ли вы добьетесь успеха в своем бизнесе. Оказание только ПСП недостаточно, чтобы укрепить жизнестойкость репатриантов. Им также необходима финансовая поддержка, чтобы вновь обрести надежду и получить новые возможности».

– Исмаил Йесуф, старший сотрудник отдела ПСП, Эфиопский Красный Крест.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И ПСИХОСОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

Не существует единой модели предоставления ПЗПСП мигрантам и перемещенным лицам. Возможности для деятельности и вмешательства в рамках ПЗПСП варьируются в зависимости от контекста, как показано в разделе «Рекомендации». Тем не менее, чтобы руководить работой по оказанию поддержки мигрантам, гуманитарные организации, работающие в этой области, разработали двенадцать основных принципов:⁵

1. Проявлять ко всем людям уважение, не унижать их достоинство и поддерживать самодостаточность

Важно предоставлять услуги, уважая достоинство и независимость людей, а также их частную жизнь. Каждый человек, включая детей, людей с особыми потребностями или представителей меньшинств, имеет право рассчитывать на то, что с ним будут обращаться справедливо и не будут подвергать дискриминации. Там, где это возможно, люди должны иметь возможность выбирать, как они хотят поступать, и лично контролировать свои действия. Консультации с мигрантами помогут определить их потребности и возможности, а также спланировать поддержку с учетом их пожеланий. Это необходимое условие для хорошей психосоциальной поддержки, но его трудно реализовать, когда люди не задерживаются надолго в одном месте.

2. Оказывать помощь людям, оказавшимся в беде, используя гуманные и доброжелательные методы

Все, кто занимается поддержкой мигрантов и перемещенных лиц, должны знать, как помочь людям, находящимся в состоянии острого стресса, и, по возможности, облегчить их состояние. Психологическая первая помощь (ППП) – это набор простых навыков и техник, которые может использовать любой человек (непрофессионал и профессионал) для оказания помощи людям, находящимся в беде.



PHILIPPINE RED CROSS

5) Психическое здоровье и психосоциальная поддержка беженцев, просителей убежища и мигрантов в движении по Европе. Межведомственное руководство (2015) УВКБ ООН, МОМ и ПЗПСП.net (From Mental Health and Psychosocial Support for Refugees, Asylum Seekers and Migrants on the Move in Europe. A Multi-Agency Guidance Note (2015) UNHCR, IOM and MHPSS.net.)

3. Предоставлять информацию об услугах, поддержке и законных правах.

Для мигрантов главным источником стресса является отсутствие информации. Предоставление актуальной фактической информации о том, где и как можно получить помощь, значительно снижает стресс в постоянно меняющейся ситуации. Это можно сделать через физические точки доступа, листовки, радио, телевидение, телефон и Интернет. Помощники должны уметь предоставлять достоверные сведения и направлять людей в места, где можно получить нужную информацию. Она должна быть понятной для разных групп, находящихся на миграционном маршруте: для детей, людей с ограниченными возможностями, для тех, кто не умеет читать и пожилых. Информация должна быть на языке мигрантов.

4. Проводить необходимое психологическое просвещение и повышать осведомленность

Важно помочь мигрантам и перемещенным лицам понять, какие чувства их переполняют. Нужно им объяснять, что это нормально, они возникают из-за многочисленных стрессов, с которыми сталкиваются мигранты. Принимая во внимание потенциально высокую мобильность этой группы населения, необходимо предоставлять краткую и практическую информацию на языках, понятных людям, оказавшимся в такой ситуации, включая переводы на языки мигрантов. В информации следует использовать разговорный язык и избегать клинических терминов вне больницы, чтобы облегчить людям понимание: например, не используйте термины «травмированный», «психотравма» или «посттравматическое стрессовое расстройство».

5. Уделять особое внимание защите и психосоциальной поддержке детей, в частности разлученных с семьей, детей без сопровождения взрослых и детей с особыми потребностями

Дети без сопровождения взрослых, те, кто был разлучен со своей семьей или опекунами, а также дети с особыми потребностями, например, дети с ограниченными возможностями, подвергаются особому риску жестокого обращения, насилия и эксплуатации в пути. Необходимо уделять приоритетное внимание их потребностям.

ПРАКТИЧЕСКИЙ ПРИМЕР

Беженцы в лагерях в Судане

Судан принимает одну из самых больших групп беженцев из Южного Судана в регионе. Более 814 000 человек из Южного Судана проживают в Судане, причем большинство из них находятся в лагерях или неформальных поселениях и имеют ограниченный доступ к услугам и средствам к существованию. Для некоторых людей ранее существовавшие психосоциальные и психические проблемы усиливаются вследствие пережитых травм и страданий от войны. Это усугубляется бытовыми и экономическими проблемами. Суданский Красный Полумесяц (СКП) оказывает ряд услуг в лагерях беженцев в штате Белый Нил – в секторах здравоохранения, ВСГ, жилья и питания.

В 2017 году сотрудники и волонтеры СКП сообщили, что предоставление ПЗПСП в лагерях беженцев ограничено, особенно для детей и молодежи, поэтому СКП провел подробную оценку психосоциальных потребностей. Она легла в основу плана действий по организации мероприятий ПЗПСП, дополняющих существующие действия СКП в лагерях, в том числе совместно с другими заинтересованными сторонами. Целью мероприятий ПЗПСП было повышение жизнестойкости детей и их семей в затяжных условиях миграции, а также улучшение доступа к основным услугам наряду с повышением их безопасности и соблюдая достоинства людей. В 2020 году мероприятия были проведены в восьми лагерях из девяти в штате Белый Нил. Они включали развлекательные, спортивные, художественные, образовательные и культурные мероприятия и были направлены на «изменение негативного мышления». Участников поощряли активно участвовать в деятельности общественного центра. Это расширило их права и возможности.

6. Укреплять поддержку семей

Помогите сохранить семью. В тех случаях, когда семьи разделены, свяжите их со службами по воссоединению (Восстановление семейных связей). Важно, чтобы дети оставались со своими родителями, где это возможно. Это самое лучшее для ребенка. Процесс миграции может разорвать связь между членами семьи и сообществом. Семья и социальная поддержка – лучшая защита от стресса, а заботливый взрослый – главный защитный фактор для детей. Если воссоединение семьи невозможно, то нужны альтернативные меры, которые, прежде всего, должны отвечать наилучшим интересам ребенка и предоставлять возможность для его возвращения в семью или к родственникам. Если во время маршрута семьи сталкиваются со смертью близких, необходимо обеспечить достойные похороны и мобилизовать людей одной религии для участия в похоронах и поддержке. Семьи, оставшиеся на родине, также часто нуждаются в поддержке, особенно если мигрировавший член семьи пропал без вести.

7. Выявлять и защищать людей с особыми потребностями

Даже во время кратковременного пребывания нужно выявлять людей, которые подвергаются гораздо большему риску, чем другие, и направлять их в социальные службы и службы защиты. В некоторых случаях это может спасти им жизнь. К особо уязвимым людям относятся дети, путешествующие в одиночку, пожилые, люди с ограниченными возможностями, беременные женщины, жертвы пыток, жертвы торговли людьми, 6 жертвы СГН и лица с разной сексуальной ориентацией и гендерной идентичностью. Необходимо получать обратную связь от участников о проведенных мероприятиях. Обязательно давайте возможность уязвимым группам поделиться своим мнением.



6) Выявить лиц, ставших жертвами торговли людьми, крайне сложно, а рисков много. Пожалуйста, для получения дополнительной информации и рекомендаций по работе с лицами, ставшими жертвой торговли людьми, обратитесь к Практическому руководству по борьбе с торговлей людьми. (It can be extremely difficult to identify people who have been or are being trafficked and the risks are many. Please consult the Pocket guide to Anti-Trafficking for more information and guidance on how to work with survivors of trafficking).



8. Проводить мероприятия с учетом культурных особенностей и обеспечивать необходимый перевод

Предоставление ПЗПСП следует адаптировать к потребностям людей. Специалисты по оказанию ПЗПСП должны ознакомиться с их историей. По возможности, мероприятия должны планироваться с участием людей, непосредственно пострадавших от ситуации. Полезно использовать подготовленных переводчиков из стран происхождения мигрантов, которые не связаны напрямую с мигрантами (например, не члены семьи), чтобы избежать предвзятости. При соответствующей подготовке и осуществляемом за ними надзоре некоторые переводчики могут выполнять более комплексную задачу – быть культурными посредниками, т.е. выступать в качестве промежуточного звена между человеком и поставщиком услуг, использовать знания о ценностях, верованиях и практике своей культурной группы, а также информацию о различных системах предоставления услуг в принимающей стране.

9. Обеспечить надлежащее лечение людей с тяжелыми психическими расстройствами

Лечение психических расстройств могут проводить только сертифицированные врачи в соответствии с национальными законами. По возможности направляйте людей с тяжелыми психическими расстройствами в соответствующие специализированные службы. Это могут быть люди с уже существующими расстройствами в состоянии обострения или кризиса, люди с психозами, люди, не способные к нормальной жизнедеятельности, или те, кто может нанести вред себе или другим, а также лица, которые злоупотребляют психоактивными веществами в состоянии абстиненции из-за кризиса.

10. Не начинать психотерапевтическое лечение, требующее последующих действий, если такие действия вряд ли возможны

Основным препятствием для большинства традиционных психотерапевтических вмешательств для людей «в движении» является то, что они часто требуют многократных сеансов, что обычно невозможно. Поэтому терапевтические техники должны быть скорректированы, поскольку первая встреча с человеком может оказаться последней. Не побуждайте человека рассказывать о тяжелых переживаниях вне стабильного клинического контекста, чтобы ненароком ему не навредить. Не используйте травмирующие вмешательства, рассчитанные на одну сессию, включая анализ пережитого события, но не ограничиваясь им. В целом, несколько сеансов психотерапии следует рассматривать только тогда, когда человек находится в стабильном состоянии.

11. Мониторинг и обеспечение хорошего состояния персонала и волонтеров

Сотрудникам и волонтерам, оказывающим помощь мигрантам и перемещенным лицам, придется неоднократно выслушивать рассказы об ужасе и личных трагедиях. Работа волонтера включает административную помощь в офисе, оказание психологической первой помощи людям, пострадавшим от катастрофы, или игры с детьми, живущими в лагере беженцев. Эмоциональная нагрузка у волонтеров и сотрудников, работающих в таких условиях, огромная. Они могут жить и работать в физически тяжелых и неприятных условиях, где большие нагрузки, долгие часы работы, отсутствие личного пространства и уединения. Помощники могут испытывать моральные муки из-за выбора, который им приходится делать. Эти факторы стресса ведут к негативным последствиям, таким как тревожность и депрессия, психосоматические жалобы, чрезмерная вовлеченность в работу с бенефициарами, черствость, апатия, деструктивное поведение (например, злоупотребление алкоголем или другими психоактивными веществами) и межличностные конфликты. Гуманитарные работники должны быть внимательны к признакам стресса у себя и коллег. Руководителям групп следует контролировать состояние своих сотрудников с помощью неформального наблюдения и периодического рутинного опроса, или проводить неформальные или формальные групповые сессии поддержки, на которых можно оценить уровень стресса сотрудников. Благоприятный, открытый и прозрачный организационный климат помогает защитить сотрудников и волонтеров.

Важно, чтобы волонтеры могли выявлять собственные потребности и уметь их удовлетворять. Но и ДКК обязан быть внимателен к потребностям волонтеров, которые являются основой всей его деятельности. Оказание психосоциальной поддержки волонтерам не требует больших затрат: достаточно проявлять признательность за их работу. Необходимо создавать хорошие системы и структуры поддержки для сотрудников и волонтеров, которые могут испытывать психические и психосоциальные проблемы как следствие выполняемой ими работы, включая стресс, стигму и психологическую травму.⁷

ВАЖНО



Очень важно поддерживать сотрудников и волонтеров

- Важно, чтобы сотрудники и волонтеры обладали навыками, необходимыми для выполнения своих задач, и чтобы эти задачи были реалистичны, четко сформулированы и понятны.
- Сотрудники и волонтеры могут испытывать психические и психосоциальные нагрузки из-за работы, которую они выполняют. Поэтому необходимы системы и структуры поддержки, чтобы преодолевать потенциальный стресс, стигму и психологическую травму.
- Примерами мероприятий по оказанию помощи персоналу и волонтерам в рамках психосоциальной поддержки являются:
 - ✓ Поддержка сверстников (Равный – равному)
 - ✓ Группы поддержки
 - ✓ Тренинг: как управлять стрессом
 - ✓ Тренинг: как выявлять выгорание

Практическое руководство «Укрепление жизнестойкости», Справочный центр по психосоциальной поддержке МФОККиКП, 2014 г.
<https://pscentre.org/wp-content/uploads/2018/02/Strengthening-Resilience.pdf>

7) См. Практическое руководство Центра психосоциальной поддержки МФОККиКП по укреплению жизнестойкости. (See the IFRC Centre for Psychosocial Support Strengthening Resilience handbook).

12. Не работать в изоляции: координируйте деятельность с другими людьми и сотрудничайте с ними

В оказании помощи мигрантам и перемещенным лицам участвует множество людей. Некоторые из них работают в крупных организациях, другие – в одиночку или в небольших неформальных сетях. Важно, чтобы помогающие общались друг с другом и извлекали уроки из работы, которую уже делают другие. Их деятельность не должна дублироваться и оставлять серьезных пробелов. Специалисты в области психического здоровья, такие как психологи, психиатры, консультанты, оказывающие помощь мигрантам и перемещенным лицам, должны налаживать связи с существующими организациями и не предоставлять профессиональную помощь по ПЗПСП вне поддерживающей организационной среды, одобренной правительством структуры.

ПРАКТИЧЕСКИЙ ПРИМЕР

Репатрианты в Восточной Гуте, в Сирии

Восточная Гута, расположенная за пределами Дамаска, в Сирии сильно пострадала от вооруженного конфликта. Из-за этого тысячи людей покинули свои дома в поисках безопасности. Во время конфликта были отключены вода и электричество, разрушена значительная инфраструктура. Многие семьи были разлучены, их родные убиты, дома разрушены, а друзья и соседи ранены. За последние три года многие вернулись в Восточную Гуту. Перед людьми стоит задача – восстановить свою жизнь физически и эмоционально. К началу 2021 более 230 000 человек вернулись в Восточную Гуту. Уровень безработицы и бедности там чрезвычайно высок, а потребности в поддержке психического здоровья очень велики. Помощь Сирийского Арабского Красного Полумесяца (САКП) по ПЗПСП интегрирована в более широкий спектр гуманитарных услуг, включающих здравоохранение, питание и другие сектора. Общая цель этой помощи заключается в том, чтобы удовлетворить самые необходимые потребности пострадавшего от конфликта и наиболее уязвимого населения в области здоровья, психосоциальной поддержки и предоставить ему доступ к средствам к существованию. Что касается конкретных компонентов ПЗПСП, ответные меры направлены на повышение психосоциального благополучия репатриантов Восточной Гуты и волонтеров. Компонент ПЗПСП САКП интегрирован в многопрофильную помощь при ЧС: люди часто спрашивают волонтеров САКП обо всех доступных услугах, а не только о тех, которые предоставляет САКП. Поскольку необходимая система уже имеется, сотрудники и волонтеры дают корректную информацию и отсылают людей в нужные им службы. Это повышает доверие людей к САКП и укрепляет его авторитет.



Руководство и инструменты

Практическое руководство МФОККиКП по укреплению жизнестойкости.

ПРИМЕНЕНИЕ ПРИНЦИПОВ НА ПРАКТИКЕ

МЕРОПРИЯТИЯ ПО ПЗПСП, КОТОРЫЕ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВО ВСЕХ КОНТЕКСТАХ

В этом разделе представлены ключевые принципы по укреплению психического здоровья и психосоциального благополучия на практике. Рекомендации и контексты, представленные здесь, не являются исчерпывающими и предложены только в качестве руководства для делегатов. Мероприятия и вмешательства в рамках ПЗПСП следует рассматривать с учетом комплексных подходов, которые также учитывают другие аспекты здоровья и доступ к основным потребностям (жилью, пище и воде). Необходимо тщательно анализировать ситуацию в каждом контексте, чтобы обеспечить соблюдение принципа «не навреди». Помимо этого, рекомендуется проводить консультации с техническими экспертами в Центральном аппарате в отношении любых планируемых мероприятий.

Психологическая первая помощь (ППП)	ППП – это набор простых навыков и приемов, которые может применять любой человек (непрофессионал и профессионал), чтобы оказывать помощь людям в состоянии стресса в любой миграционной ситуации или любом контексте. Предоставление практической помощи и поддержки мигрантам, чтобы они могли удовлетворить свои основные потребности, получить доступ к службам поддержки и достоверную информацию, поможет снизить их стресс, и они смогут принять взвешенные решения. Это также вселит в них надежду и поможет справиться с повседневными проблемами.
Составление плана по перенаправлению к специалистам	Важно составить план для направления в службы защиты и специализированной психиатрической помощи, с учетом законных прав различных групп мигрантов и их доступа к основным услугам (см. Краткий справочник по безопасному направлению на лечение – см. ссылку ниже). Идентификация и регистрация детей может обеспечить их защиту и спасти им жизнь. Предоставление помощи, адаптированной к конкретным потребностям детей, например, помощь в установлении контакта с семьей (Восстановление семейных связей), рекомендации по выбору дальнейшей поддержки и услуг, юридические консультации и выбор надлежащего жилья, поможет несопровождаемым или разлученным с семьей детям зарегистрироваться в системе поддержки, что уменьшит их стресс в потенциально очень страшное для них время.
Взаимодействие с сообществами	Нужно регулярно взаимодействовать с лидерами принимающих сообществ, а также с сообществами мигрантов и перемещенных лиц, чтобы обеспечить согласованность действий, собрать важную информацию и улучшить социальную сплоченность. Принимающие сообщества остаются ключевым ресурсом для обеспечения безопасности и защиты перемещенных сообществ. Но зачастую большие группы перемещенных лиц перегружают местные ресурсы. Очень важно, чтобы гуманитарные организации помнили о проблемах, которые высказывают члены принимающего сообщества, и содействовали взаимопониманию и укреплению социальной сплоченности, чтобы свести к минимуму дискриминацию и потенциальные конфликты.



Руководство и инструменты

Руководство по оказанию психологической первой помощи МФОККиКП

Краткое руководство по направлению к надежным специалистам ДКК

Основные психосоциальные навыки – руководство для работников, оказывающих помощь пострадавшим от COVID-19

Практическое руководство по информированию о рисках и вовлечению сообщества для беженцев, ВПЛ и мигрантов

Взаимодействие с населением в пунктах оказания гуманитарной помощи

Отчет ДИМИ (Датского института международных исследований) совместно с ДКК «Для меня здесь нет места»: проблемы возвращения эфиопских мужчин-мигрантов

Пункты оказания гуманитарной помощи МФОККиКП

МККК: внутреннее перемещение в городских условиях

Краткий справочник БКК для сотрудников и волонтеров по борьбе с торговлей людьми

РЕКОМЕНДАЦИИ И МОМЕНТЫ, КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ УЧИТЫВАТЬ В КОНКРЕТНЫХ СИТУАЦИЯХ

В этой таблице даны некоторые контексты миграции и перемещения, в которых мы работаем с нашими партнерами из Национальных Обществ. Кроме того, мы рассмотрели конкретные группы мигрантов, которым может потребоваться помощь в области психического здоровья и психосоциальных потребностей из-за их правового статуса (например, беженцы, мигранты без документов) или пережитого опыта (например, жертвы торговли людьми). Эти рекомендации основаны на понимании миграции и перемещения как динамичного процесса – в рамках различных правовых статусов и социальных категорий. В связи с этим мероприятия и подходы по ПЗПСП должны быть гибкими и реагировать на эти изменения.

Контекст миграции и переселения	Важные моменты, которые следует учитывать	Рекомендации по реагированию в области ПЗПСП
Страна происхождения: мигранты, члены семьи/оставшиеся члены сообщества, в период до миграции	• Часто уезжают одни из мест своего происхождения. • Предмиграционный контекст для тех, кто остается, но потенциально может эмигрировать. • Получают деньги от тех, кто эмигрировал (т.е. денежные переводы); помогают тем, кто остался, улучшая их условия жизни. • Разрушается семейная жизнь, что негативно сказывается на благосостоянии домохозяйств, отправляющих мигрантов. • Потеря контакта с близкими, стресс и неуверенность в том, живы ли члены семьи или нет.	• Группы поддержки для семей мигрантов которые остались в сообществах происхождения. • Восстановление семейных связей. • Мероприятия по поддержке коллег (Равный – равному), информация и психологическое просвещение. • Мероприятия по повышению осведомленности сообщества. • Деятельность по борьбе со стигмой и дискриминацией. • Поддержка семей с целью обеспечить безопасное и достойное погребение.

Контекст миграции и переселения	Важные моменты, которые следует учитывать	Рекомендации по реагированию в области ПЗПСП
Страна происхождения: репатрианты	• Часто возвращаются к тем же трудностям и проблемам, которые стали причиной миграции. • Часто страдают от пережитых травм, полученных во время миграционного пути, таких как насилие, пытки, физическое жестокое обращение и сексуальное насилие.⁸ • Ощущение сложностей, стресса, сожаления и стыда. • Стигма и дискриминация из-за «неудачной миграции». • Повторная миграция из-за давления со стороны сверстников и отсутствия поддержки по возвращении.	• Базовая ПЗПСП. • Спортивные и развлекательные мероприятия. • Специализированные мероприятия, направленные на удовлетворение конкретных потребностей и решение проблем реинтеграции/ реадаптации. • Жизненные навыки. • Поддержка принимающих семей и сообществ, чтобы способствовать процессу реинтеграции и социальной сплоченности. • Мероприятия по повышению осведомленности семей и сообществ о трудностях, с которыми сталкиваются возвращающиеся мигранты.
Страны транзита – мигранты, не имеющие документов	• Различные группы мигрантов с различными причинами миграции могут находиться на стадии транзита. • Короткий промежуток времени для оказания помощи. • Живут «под наблюдением» властей, боятся, что их арестуют или депортируют. • Динамичная миграция: продолжительность транзита варьируется. • Маршруты быстро меняются, и работа по поддержке нуждающихся должна быть гибкой. Мигранты без документов: • Скрываются из-за страха быть арестованными. • Ограниченный доступ к услугам по защите, что подвергает их риску эксплуатации. • Преследование мигрантов полицией и их недоверие к гуманитарным работникам. • Могут находиться в транзите неопределенное время – от нескольких дней до нескольких лет без планов возвращения. • Могут испытывать невыносимые трудности во время миграционного пути, включая избиения и тюремное заключение. • Прибывают с минимальным количеством личных вещей, будучи ограбленными или вынужденными оставить все на родине.	Проведение мероприятий по ПЗПСП с более долгосрочным воздействием сопряжено с трудностями. • Необходимо проводить мероприятия по базовой ПЗПСП, например, ППП, предоставлять информацию, доступ к базовой помощи, коммуникациям и ВСС. • Нужно встречать мигрантов там, где они находятся, и быть в состоянии изменить свое местоположение, рассмотреть возможность создания мобильного пункта по предоставлению гуманитарных услуг⁹. • Необходимо заняться развитием навыков или изучить физические упражнения для преодоления стресса: курсы по оказанию первой помощи (медицинской и психологической), психологическому просвещению, жизненным навыкам, спортивные и развлекательные мероприятия. Мигранты, не имеющие документов: • Персонал и волонтеры, прошедшие обучение по ППП и осведомленные о проблемах целевой группы. • Акцентировать внимание на роли и мандате Движения через информационно-просветительскую работу, социальные медиа и различные платформы, используемые целевым населением. • Нанять помощников из числа представителей целевой группы для проведения разъяснительной работы и консультаций. • Сотрудники и волонтеры должны проводить еженедельные мероприятия в местном центре.

8) Читайте об опыте возвращения мигрантов в Эфиопию в докладе ДИМИ (Датского института международных исследований) «Для меня здесь нет места»: проблемы возвращения эфиопских мужчин-мигрантов. (diis.dk)

9) <https://media.ifrc.org/ifrc/document/humanitarian-service-points/>

Контекст миграции и переселения	Важные моменты, которые следует учитывать	Рекомендации по реагированию в области ПЗПСП
Мигранты в городских условиях ¹⁰	• Труднодоступность услуг, поскольку службы часто рассредоточены по городу и их трудно обнаружить. • Мигранты часто одиноки, не имеют социальных контактов и мало знают о том, где они находятся, где можно получить помощь и услуги, жилье или социальные пособия, на которые они могут претендовать. • Мигранты могут стать жертвами организованной преступности и сексуального насилия. • Мигранты находятся в неблагоприятных условиях, живут во временном жилье, в заброшенных домах без разрешения или в жилье с плохими условиями. • Мигранты могут быть принудительно выселены или подвержены иным видам жестокого обращения. • Сельские мигранты могут не знать о бюрократических городских препонах и не иметь достаточных знаний о своих правах, что приводит к дополнительным рискам.	• Обучать жизненно важным навыкам и оказывать поддержку в трудоустройстве. • Объединять с другими мигрантами аналогичного происхождения и национальности. • Осуществлять социальную интеграцию, тем самым снижая риски в области защиты. • Вести просветительскую работу, предоставляя информацию о доступных услугах; рассказывать, как контролировать стресс, и какие существуют риски в области безопасности. • Привлекать координаторов из целевой группы для проведения разъяснительной работы и предоставления информации. • Проводить развлекательные мероприятия с членами принимающего сообщества для укрепления социальной сплоченности. • Создавать пункты по оказанию гуманитарных услуг. • Разрабатывать безопасные механизмы перенаправления к специалистам и связывать их с местными существующими службами ПЗПСП.
Перемещенное население в лагерях для беженцев (включая ВПЛ и беженцев)	• Перемещенные лица, находящиеся в этом статусе в течение нескольких лет. • Часто находятся в лагерях; не могут контролировать собственные решения; зависят от гуманитарной помощи. • Эмигрировали по разным причинам: из-за катастроф и конфликтов. • Молодежь в лагерях для ВПЛ сталкивается с проблемами адаптации к новой обстановке. • Жизнь в лагере для ВПЛ может продолжаться годами. Будущее – неопределенное. • Может возникнуть напряженность в отношениях с принимающими сообществами, если мигрантам не предоставляются необходимые услуги. • Молодежь испытывает целый ряд психосоциальных проблем: постоянные страхи и беспокойство, печаль, агрессию и соматические симптомы. • Мигранты могут использовать вредные способы по преодолению трудностей: злоупотребление психоактивными веществами. • Опыт войны и страданий в сочетании с базовыми и экономическими проблемами вызывают повышенный уровень стресса и проблемы с психическим здоровьем. • Мигранты могут быть ограничены в передвижении. Это унижает их достоинство и не дает им контролировать свою жизнь, что приводит к сильному разочарованию и бессилию.	• Для длительного пребывания в лагере должна быть предусмотрена структура для проведения необходимых мероприятий, способствующих укреплению личности. • Должны проводиться мероприятия, способствующие укреплению достоинства и повышению благополучия, чувства безопасности и развитию сплоченности между участниками. • Нужно проводить семинары по формированию жизненно важных навыков для молодых мужчин и женщин, мероприятия по повышению жизнестойкости и инициативы под руководством молодежи. • Необходимо проводить развлекательные и спортивные мероприятия. • Нужно заниматься неформальным образованием детей, психологическим просвещением, ППП, устраивать содержательные культурные занятия. • Надо проводить акции по социальной сплоченности. • Необходимо анализировать динамику отношений между жителями лагеря, чтобы не нанести вред его жителям или не прогнать уязвимые группы населения. • Следует также работать с принимающими сообществами. • Иногда целесообразно предоставлять услуги в области здравоохранения, ВСГ, жилья и питания. • Необходимо делать детальную оценку психосоциальных потребностей. • Не стоит рассматривать лагерь как решение для постоянного проживания, но следует удовлетворять потребности живущих там людей.

10) https://international-review.icrc.org/sites/default/files/irrc_99_16.pdf

Контекст миграции и переселения	Важные моменты, которые следует учитывать	Рекомендации по реагированию в области ПЗПСП
Беженцы/Просители убежища	Просители убежища - Покинули страну происхождения и официально обратились за защитой в другую страну, но заявление еще не рассмотрено. - Как правило, находятся в стрессовых ситуациях, когда будущее не определено: не могут контролировать собственную ситуацию. - Сначала они полны мужества и сил, но время идет, а дела о предоставлении убежища остаются не решены, и сохранять позитивный взгляд на будущее и справляться с трудностями становится все труднее. - Могут получить отказ в ходатайстве о предоставлении статуса беженца и столкнуться с депортацией или возвращением в страны происхождения. Беженцы - Также как и в случае с просителями убежища, беженцы спасаются от войны, насилия, конфликта или преследования и пересекают международную границу, чтобы спастись в другой стране. - Они просят защиты в стране и получают статус беженца. - И те, и другие должны приспособиться к жизни в чужой стране, где другая культура и другой язык. - Недостаток ресурсов, необходимых для преодоления трудностей и контроля над своей жизнью, может привести к стрессу.	Необходимо: - Проводить мероприятия, чтобы жизнь в новой стране не вызывала стресса. - Налаживать связь с образовательными агентствами и организациями, которые проводят языковые занятия. - Проводить разъяснительную работу о местных обычаях и культуре. - Проводить мероприятия по развитию жизненно важных навыков, которые повышают самооценку. - Информировать о правилах и нормах, а также о законных правах, и объяснять их суть. - Проводить мероприятия по социальной сплоченности. - Проводить деятельность, которая содействует социальной сплоченности. - Учитывать психосоциальные аспекты и другие навыки, необходимые для трудоустройства. - Устраивать мероприятия, учитывающие различные сценарии и результаты при рассмотрении дел лиц, просящих убежища. - Проводить мероприятия в рамках ПЗПСП, которые способствуют укреплению механизмов по преодолению проблем независимо от результатов рассмотрения ходатайств о предоставлении убежища.
Лица, получившие отказ в предоставлении убежища, но они не могут вернуться в свою страну происхождения	- Находятся в длительном или постоянном состоянии неопределенности и не могут планировать будущее. - Находятся под постоянным давлением со стороны властей, которые требуют их возвращения в страну происхождения. - Имеют ограниченный доступ к рынку труда, образованию и свободе передвижения, что сказывается на их состоянии и вызывает стресс и отчаяние. - В зависимости от конкретной ситуации их можно разделить на тех, кто один или с семьей; и готовы ли они добровольно сотрудничать по поводу возвращения.	- Возможности работы с этой целевой группой в силу их обстоятельств ограничены. Нужно: - Проводить мероприятия по развитию умений и жизненно важных навыков, способствующих повышению уверенности в себе, ответственности и способности контролировать стресс и ощущение безнадежности. - Содействовать воссоединению семьи, создавая эффективные системы поддержки. - Проводить деятельность, направленную на укрепление социальной сплоченности, повышение собственного достоинства и благополучия, снижение стресса и уменьшение конфликтов в центрах отправки. - Устраивать гендерно сегрегированные социальные мероприятия для защиты уязвимых женщин и поощрять их участие.

Контекст миграции и переселения	Важные моменты, которые следует учитывать	Рекомендации по реагированию в области ПЗПСП
Выжившие жертвы торговли людьми (мигранты из сетей торговли людьми)	• Одна из самых невидимых и уязвимых групп. • Отсутствие свободы и нахождение под контролем контрабандистов или торговцев людьми мешает им получить доступ к службам помощи. • Существует высокий риск повторной торговли людьми; у них могут быть серьезные психические и психосоциальные проблемы. • До предоставления услуг по ПЗПСП сотрудникам Национальных Обществ следует приобрести навыки общения в деликатных и рискованных ситуациях на основе принципа «не навреди».	Нужно: • Обеспечить безопасные схемы перенаправления к специалистам; составить полный список партнеров и сделать его максимально доступным. • Помогать жертвам торговли людьми получить доступ к надлежащему и безопасному убежищу, юридическим услугам и программам по ПЗПСП на третьем и четвертом уровнях пирамиды ПЗПСП. • Если услуги недоступны, выясните, как получить необходимые услуги по психиатрической помощи на базе сообщества. • Существует множество рисков, связанных с безопасностью мигрантов: необходимо обязательно изучить Краткий справочник по борьбе с торговлей людьми¹¹.

11) Руководство для сотрудников и волонтеров БКК по борьбе с торговлей людьми – краткий справочник – Противодействие торговле людьми (BRC Staff and Volunteer Guide to Anti-trafficking – pocket-guide – Trafficking Response (trafficking-response.org))



ARMENIAN RED CROSS

ЧАСТЬ 2

ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ



ВСТУПЛЕНИЕ

В данном разделе представлены некоторые мероприятия по ПЗПСП, которые можно проводить с мигрантами и перемещенными лицами. Хотя они носят общий характер и подходят для большинства ситуаций, всегда важно учитывать конкретный контекст, в котором вы работаете, и выбирать наиболее подходящие для той работы, которую вы проводите.

Эти мероприятия должны быть **полезны как для сотрудников, так и волонтеров**, работающих с ПЗПСП в контексте миграции и перемещения. Они разработаны на основе выбранных тем и сгруппированы по направлениям: **физическая активность, игры и спорт, искусство и ремесла, а также вовлечение сообщества**. Таким образом, мероприятия будут направлены на развитие здоровья, творчества, сообщества и ориентированы на взрослых, молодежь, детей и семьи. В руководстве также содержатся **ссылки на другие соответствующие ресурсы**, к которым можно обратиться при проведении мероприятий по ПЗПСП в контексте миграции и перемещения.

ФАКТЫ

- Большинство людей, пострадавших от чрезвычайных ситуаций, испытывают психологический стресс, который со временем проходит.
- Среди людей, переживших войну или другой конфликт в течение предыдущих 10 лет, у каждого 11-го (9%) будет умеренное или тяжелое психическое расстройство.
- По оценкам, каждый пятый человек (22%), проживающий на территории, затронутой конфликтом, испытывает депрессию, тревожность, страдает посттравматическим стрессовым расстройством, биполярным расстройством или шизофренией.
- Люди с тяжелыми психическими расстройствами особенно уязвимы во время чрезвычайных ситуаций и нуждаются в доступе к психиатрической помощи и другим базовым услугам.
- Почти две трети людей с установленными психическими заболеваниями и психосоциальными проблемами не обращаются за помощью из-за отсутствия доступа к медицинскому обслуживанию и лечению и из-за боязни стигматизации, а около 80% людей с установленными психическими заболеваниями не имеют доступа к качественной и доступной медицинской помощи.

ВОЗ 2019

КЛЮЧЕВЫЕ МОМЕНТЫ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО УЧИТЫВАТЬ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ПЗПСВ В МИГРАЦИОННЫХ КОНТЕКСТАХ

- **Решайте психосоциальные вопросы:**

- В сообществе это лучше решать в рамках других мероприятий или дискуссий, а не путем лишь психосоциального просвещения.

- **Организируйте мероприятия совместно с командой медицинских работников:**

- Сначала команда медицинских работников проводит занятия по информированию, образованию и коммуникации (ИОК) по теме, выбранной совместно с сообществом (например, малярия, пищевые отравления, злоупотребление алкоголем и наркотиками).
- Затем бразды правления берет команда по ПЗПСВ и повторяет правила или позволяет участникам представить свои правила: всегда есть новые люди, которых нужно вовлечь в текущую деятельность.
- Далее нужно сделать небольшую игру-презентацию, чтобы познакомиться со всеми участниками до начала мероприятия.

- **Будьте осторожны с упражнениями, которые могут привести к повторной травматизации:**

- Некоторые виды деятельности вызывают сильные эмоции, воспоминания и переживания. Это может произойти в ходе творческих занятий, ролевых игр или мероприятий по вовлечению сообщества.

- **Заранее проведите оценку гендерного восприятия данного мероприятия:**

- Если нужно, разделите участников на группы: мужские и женские.
- Учитывайте различия в языках и возможные трудности в общении между представителями принимающего и прибывающего сообщества. Попросите, чтобы волонтеры переводили.

- **Выясните, что означает «благополучие» для различных целевых групп:**

- Какие они используют механизмы для преодоления стресса и как их укреплять?

- **Постарайтесь выяснить у администрации, какие существуют проблемы и недостатки при предоставлении базовых услуг:**

- Это можно сделать через установленные системы обратной связи с бенефициарами.
- Необходимо выступать за улучшение ситуации, получения доступа к средствам к существованию в условиях безопасности и на основе принципа уважения.

- **Если вы не готовы или не чувствуете себя комфортно во время занятий:**

- Не выполняйте определенные действия, если не готовы к ним или вам не комфортно.

- **Заканчивайте каждое занятие упражнением на расслабление:**

- Это поможет успокоиться в конце занятия.
- Обратите внимание, что упражнение на расслабление не всегда возможно проводить с мигрантами, которые находятся здесь недавно и занимаются этими упражнениями недолго.

- **Подводите итоги по завершении занятия:**

- Вы должны подводить итоги мероприятия вместе с членами сообщества или его участниками.

- **Направление к специалистам с учетом требований безопасности и соблюдения принципа уважения человеческого достоинства:**

- Обеспечьте безопасное направление в другие системы поддержки внутри Движения, в другие организации, надежную медицинскую систему, предлагающую ПЗПСВ, или другие структуры, предлагающие поддержку и услуги.

ПРИМЕР

Гарантия соблюдения достоинства. Восточная Гута, Сирия

Для сохранения чувства собственного достоинства и конфиденциальности важно, чтобы люди, нуждающиеся в специализированных услугах, не повторяли свои истории нескольким лицам, прежде чем дойдут до нужного человека, который сможет предоставить им необходимую услугу. Оказывать специализированные услуги или направлять на дополнительную консультацию могут координаторы, которые обладают необходимыми техническими навыками.

ИНФОРМАЦИОННО-РАЗЪЯСНИТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Во время участия в мероприятиях у вас будет возможность обсудить другие деликатные темы, такие как оценка потребностей в области ПЗПСР, жизненно важные навыки и детская стрессоустойчивость. Эти мероприятия могут также служить отправной точкой для проведения мероприятий с участниками в рамках ПЗПСР, таких как ППП и психосоциальная поддержка. В таблице на странице 68 можно найти примеры из библиотеки ресурсов Психосоциального центра, чтобы ознакомиться с такими темами, как «Жизнестойкость детей» и «Проведение ПЗПСР с лицами, разлученными с семьей». Это поможет вам вести беседы на эти темы во время проведения мероприятий.

Практические занятия из руководства по проведению мероприятий помогут вам побудить мигрантов и бенефициаров принять участие в одной или нескольких сессиях, что позволит поговорить о психическом здоровье и о том, как им получить дальнейшую поддержку, если они этого захотят и когда им это будет удобно.

ПРИМЕР

Беседы об эмоциях в Нигере

В Нигере команда ПЗПСР пришла к выводу, что если во время обсуждения вопросов по ПЗПСР делать что-то практическое, то разговор будет проходить лучше. Практическим аспектом может быть игра на тему эмоций или рисование эмоций. Можно также делать подушки во время разговора о сне, и проводить мозговой штурм на тему, как заботиться о себе в рамках сессии по «Забота о себе».

Не выполняйте определенные действия, если не готовы к ним.

Вы можете найти советы о том, как **удовлетворить основные потребности в рамках ПЗПСР** и понять, как участвовать в мероприятиях, посвященных этой теме, а также о том, как проводить **оценку потребностей в ПЗПСР**.

ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ВАЖНО



Отказ от ответственности

Обратите внимание на группу, с которой вы проводите мероприятия по ПЗПСП. Не все виды деятельности подходят для мигрантов, с которыми вы сталкиваетесь. Пересмотрите выполнение Предлагаемых мероприятий, когда вы работаете:

• С мигрантами без документов:

Мигрантам, не имеющим документов, не стоит брать с собой в миграционное путешествие личные вещи. Это может им навредить. Мигранты без документов, которые часто находятся в пути, попадают в различные правовые ситуации и разные, иногда непредвиденные, обстоятельства на протяжении всего маршрута. Не стоит брать с собой, например, личный дневник. Персональная информация может стать достоянием общности, что поставит под угрозу положение мигранта.

Нелегальным мигрантам небезопасно участвовать в мероприятиях, проводимых в местном сообществе. Члены сообщества могут причинить им вред или донести на них властям.

• С жертвами торговли людьми:

Мигрантам, которые подверглись жестокому обращению и насилию в обстоятельствах торговли людьми, необходимо оказать ППП и другие виды поддержки, связанных с ПЗПСП, до того, как они приступят к занятиям с представителями местного сообщества.

• Для многих мигрантов определенные виды деятельности могут вызывать сильные эмоции. Изложение своей истории тренирует память и навыки повествования, но также напоминает о негативном и травмирующем опыте. **Важно, чтобы инструкторы знали, как деликатно и безопасно направлять мигрантов на дальнейшую консультацию в рамках ПЗПСП.**

ИСКУССТВО И РЕМЁСЛА

Эта деятельность может дать возможность мигрантам создать что-то для центра или взять этот предмет с собой в дорогу, например, картины, ловцы снов, полки, одежду, настольные игры, дневники и т.д.

Подсказки: Старайтесь как можно больше использовать вторсырье (вместо того, чтобы покупать материалы для занятий: например, консервные банки для изготовления полок, банки для изготовления игр, бутылки, старые журналы, газеты для бумажного оборудования, пробки от бутылок, рулоны туалетной бумаги, банки и т.д.)

Примечание: Мигрантам не всегда стоит брать с собой самодельные изделия в путешествие. Такие предметы, как личные дневники, помогают мигрантам записывать свои мысли и истории, но также они могут стать для них юридической проблемой в обстоятельствах, когда это может быть использовано против них. Помните, что положение мигрантов меняется по ходу миграционного пути, и деятельность, которой они занимаются, должна быть безопасной и не причинять вреда ни во время работы, ни при дальнейшем движении.



Обсудите с мигрантами, какие последствия будут, если они возьмут с собой личные вещи. Это поможет им принять осознанные решения.

СПОРТ, ОТДЫХ И РАЗВЛЕЧЕНИЯ

Эти занятия часто проводятся как вводные, разминочные упражнения, а в дальнейшем они связаны с конкретной целью: разрешение конфликтов, сотрудничество, эмпатия, выражение и интерпретация эмоций и т.д. В конце дня рекомендуется проводить расслабляющие упражнения, чтобы успокоить тело и разум: делать физические растяжки, дыхательные упражнения или танцевать. Некоторые из этих занятий можно проводить без руководства. Иногда необходимо сосредоточиться на конкретной теме, например, при занятии театральной деятельностью: сочинять и исполнять музыку, танцевать, играть в спектакле для сообщества, затрагивая в выступлениях актуальные для него темы.

Подсказки: Подумайте, с какой целью вы проводите, например, футбольный матч: какие тут возможности для развития мигранта? Можно ли использовать футбольный матч или театральное представление в качестве отправной точки для работы с мигрантами? Необходимо, чтобы футбольные матчи не стали разовыми и изолированными мероприятиями. Они всегда должны быть связаны с дальнейшими видами поддержки, которые предлагает Движение или службы перенаправления к специалистам.

ПРИМЕР

Использование имеющихся ресурсов для проведения мероприятий в Нигере

Изучите, какие ресурсы существуют в сообществе мигрантов и принимающей стороны. В Нигере существуют курсы по шитью, их ведут портные. Ювелиры проводят занятия по изготовлению ювелирных изделий, а плотники – по производству досок для шахмат и шашек (объясняют, как распиливать и разрисовывать доски), а также они учат делать полки для миграционного центра. Женщина, которая ранее посещала курсы по хлебопечению, проводит занятие по пекарному делу, а другие учатся парикмахерскому искусству и нанесению макияжа. В проекте «Наводнение» местные пожилые женщины учат молодых девушек ткать ковры, а молодые мужчины учатся у старших плести рыболовные сети.

Устраивайте матчи постоянно, чтобы мигранты занимались спортом. Переигрывайте театральную постановку до тех пор, пока все участники не будут удовлетворены результатом. Всегда обсуждайте происходящее с участниками мероприятий.

Примечание: Всегда следите за тем, чтобы участники могли выйти из игры, когда захотят. Вы должны договориться о сигнале «стоп». Помните, что футбольные матчи могут вызывать конфликты, потому что в них участвуют победители и проигравшие. Они также могут стать началом конфликта между мигрантами разных национальностей: вместо дружбы и позитивных отношений вспыхивает вражда. Проведение ролевых игр в рамках театральных занятий вызывает сильные эмоции у мигрантов, переживших травму. В таких обстоятельствах для мигрантов должны быть организованы безопасные и деликатные консультации со специалистами, и важно, чтобы мигранты знали, куда они могут обратиться за поддержкой.

ПРИМЕР

Отдых

Позаботьтесь о себе: не важно, что вас окружает. Вы всегда должны заботиться о своем психическом здоровье. В данном руководстве представлены рекомендации о том, как заботиться о себе и уделять первостепенное внимание своему психическому состоянию. Используйте эти советы в своей повседневной жизни.

Сон для восстановления: нарушения сна – нормальная реакция на экстремальные события. В периоды стресса, кризисов и катастроф важно хорошо выспаться, чтобы восстанавливать силы и противостоять неприятностям в течение дня. Это руководство содержит информацию и предложения о том, как поддерживать нормальный сон во время стресса.

Психосоциальный центр МФОККиКП
<https://pscentre.org/>

МЕРОПРИЯТИЯ ПО ВОВЛЕЧЕНИЮ СООБЩЕСТВА

Мигранты и представители принимающего сообщества могут совместно убирать территорию, проводить ремонтные работы, а также представлять друг другу результаты своей деятельности.

ПРИМЕР

Жизненно важные навыки

Жизненно важные навыки – это психосоциальные навыки и способности, которые помогают реалистично, позитивно и конструктивно справляться с проблемами в жизни и кризисными моментами. Жизненно важные навыки можно использовать самому, применять по отношению к другим, а также они полезны в работе по изменению окружающей среды. Эти навыки поддерживают психосоциальное благополучие, способствуя хорошему общению с другими, позитивному мышлению, развитию аналитических способностей и умению формулировать цели, а также эти навыки помогают плодотворно сотрудничать и преодолевать трудности.

Руководство по жизненно важным навыкам,
Справочный центр МФОККиКП по психосоциальной
поддержке, 2013 Life-Skills.pdf (pscentre.org)

Подсказки: В этом случае стоит спросить представителей местного сообщества, как лучше использовать помощь мигрантов. Это поможет мигрантам почувствовать себя полезными: они смогут внести свой вклад в местное сообщество, выполняя работу, о которой уже было сказано. В то же время, местное сообщество будет чувствовать ответственность за свои потребности, проекты и инициативы. Совместная деятельность улучшит отношения между членами местного сообщества и мигрантами.



Примечание: Принимающее сообщество может оказаться недоброжелательным по отношению к мигрантам. Установление позитивных отношений с местным сообществом становится проблемой, которая потенциально ухудшает положение мигрантов. В некоторых случаях, местное сообщество считает, что предпочтение отдается мигрантам, хотя местные жители также испытывают значительную нужду. Важно следить за потенциальной напряженностью в отношениях между мигрантами и принимающими сообществами и отказываться от любой деятельности, которая может негативно сказаться на доброй воле мигрантов в местном сообществе.

ВАЖНО



Понимать культуру и язык

Волонтеры должны понимать культуру и язык беженцев и должны принадлежать сообществу беженцев. Однако, важно вовлекать в работу и принимающее сообщество, стремиться к мирному сосуществованию и совместному использованию ресурсов. Поэтому волонтеров выбирают поровну из обеих групп.

ПРИМЕР

Психосоциальная поддержка и разработка программ в Восточной Гуте, Сирия

Помощь Сирийского Арабского Красного Полумесяца (САКП) по ПСП интегрирована в более широкую гуманитарную деятельность, которая включает здравоохранение, питание и другие сектора. Меры по ПСП предусматривают мобильную команду, которая предоставляет полный пакет услуг САКП по ПСП. В него входят проведение структурированных и неструктурированных программ по ПСП в одной из двух имеющихся школ. Наличие безопасного пространства, а также людей, которым можно довериться, помогли семьям и отдельным людям найти свое место в обществе. САКП также открыл общественный центр в одном из районов Восточной Гуты, чтобы расширить свои услуги в области ПСП. В предоставляемые услуги входит создание информационных пунктов, где можно выявить и установить связи с семьями и отдельными лицами, защита (например, транспортная компания UASC), предоставление новой информации о доступных услугах от САКП и других поставщиков услуг.



Руководство и инструменты

Оценка потребностей и ресурсов в области психического здоровья и психосоциальной поддержки
Руководство по оценке психического здоровья и психосоциальной поддержки
Руководство по жизненно важным навыкам

ПРИМЕР

Tips for MHPSS activities

- **Создание информационных пунктов для предоставления ряда услуг:** там можно выявить и установить связи с семьями и отдельными лицами, получить защиту (транспортная компания UASC) и новую информацию о доступных услугах Национального Общества КК/КП и других поставщиков услуг.
- **Создание безопасного пространства** для предоставления ряда услуг: там можно проводить подходящие по возрасту досуговые и творческие мероприятия для детей и молодежи, информационные занятия, включая информирование о рисках, занятия для лиц, осуществляющих уход, сессии по ППП, можно связаться с координатором (при необходимости).
- **Разработка системы управления делами;** направлять координаторов во временные убежища; передавать дела, выявленные в информационных пунктах, безопасных зонах или во время посещения мобильными группами домов, координаторам; они должны проводить подробную оценку дел и разрабатывать планы последующих действий; координаторам следует отслеживать случаи, где требуются услуги по защите и воссоединению семей.
- **Постоянная гуманитарная дипломатия и координация;** регулярное составление карты доступных услуг и путей направления беженцев к специалистам, чтобы иметь возможность своевременно предоставлять информацию беженцам.
- **Создание Психосоциального центра по чрезвычайным ситуациям в Центральном управлении для оказания помощи в ведении дел.** Ежедневно обмениваться отчетами между центром и координаторами о количестве дел, требующих защиты, и их статусе; сопоставлять и анализировать информацию из разных регионов и выявлять возможные связи (крайне важно для своевременного воссоединения семей); устанавливать связь и согласовывать действия с координационными органами в НО (созданные для реагирования); сопоставлять и анализировать потребности бенефициаров, и координировать своевременное предоставление услуг.
- **Повышение потенциала команд ПСП:** разработать руководство по безопасному направлению к специалистам, посещению на дому, повышению осведомленности и проведению психологических занятий, проведению досуговых и социальных мероприятий для сообществ и созданию зон комфорта для молодежи. Отбор волонтеров и обучение их ППП, психосоциальной поддержке на базе сообщества (ПСП), вопросам, связанным с защитой и перенаправлением к специалистам.
- **Мероприятия по расширению прав и возможностей для молодежи:** создать систему напарников – определить уважаемых и опытных членов сообщества, которые могут оказать поддержку молодежи в освоении новых навыков, помогут найти свое место и быть более активными в сообществе, например, пожилые люди, которые научат молодежь традиционному ремеслу.
- **Создание и эксплуатация зон комфорта для детей (ЗКД),** например, в лагерях беженцев; привлекать сообщество и все заинтересованные стороны к выбору места для ЗКД, планированию и реализации мероприятий; навещать на дому опекунов, уделяя особое внимание санитарно-просветительским занятиям, образованию, гигиене и защите детей; предоставлять одежду и обувь наиболее уязвимым детям.
- **Обеспечение немедленной поддержки вновь прибывающим беженцам;** обучать волонтеров оказывать ППП в пограничных пунктах людям в состоянии стресса и выявлять наиболее уязвимых людей и направлять их в соответствующие службы (несопровождаемые дети, дети, разлученные с родителями).
- **Создание общественного центра:** с отдельными комнатами для конфиденциальных консультаций с медсестрой и обсуждения частных вопросов с сотрудниками Психосоциального центра НО, и волонтерами, обученными ППП и основам психосоциальной поддержки, а также с зоной комфорта для детей с игрушками и волонтером, присматривающим за детьми участников.

ПРИМЕР

Проведение мероприятий по ПЗПС

Информация: информация должна быть своевременной и актуальной. Всех членов команд необходимо информировать, по крайней мере, в начале каждой смены. Информацию нужно обновлять, поскольку она быстро меняется. Информация должна быть культурно приемлемой и понятной.

Координация: ПСП в чрезвычайных ситуациях никогда не проводится автономно. Это неотъемлемый компонент междисциплинарного реагирования. Хотя зачастую это отнимает много времени, совместные усилия необходимы для того, чтобы обеспечить слаженную работу всех секторов и их взаимодополняемость, а также выявить и устранить их недостатки.

Система перенаправления к специалистам: для реагирования в чрезвычайных ситуациях требуется наличие специализированных служб. Если на информационных пунктах или во время домашних визитов были выявлены люди, вызывающие беспокойство, то команды ПСП отправляют их к координаторам. Те могут оказать им помощь сами или перенаправить к специалистам.

Поддержка команд ПСП и волонтеров: необходимо создавать системы поддержки сотрудников и волонтеров, чтобы они не испытывали разочарования и стресса. К ним относятся обеспечение их едой и водой, наличие тихого места для отдыха и сменный график работы. Также рекомендуется проводить регулярные командные брифинги и использовать систему напарников.

Адаптация на протяжении всей программы: нужна гибкость и адаптация в течение всей программы.

Обеспечение доступа: обеспечить, чтобы мероприятия в общественном центре были доступны для всех людей. Необходимо, чтобы они соответствовали возрасту, полу и культуре людей; планировались и проводились молодежью при поддержке команд ПСП. Решать проблемы по защите молодежи (например, СГН, ранние и принудительные браки) нужно со всеми соответствующими группами, такими как лидеры сообщества, заинтересованные стороны, опекуны и молодежь.

Устойчивость: не следует дарить подарки после каждого занятия с молодежью, чтобы не создавать ложных ожиданий и мотивов для участия; на занятиях в центре должны использоваться не только игрушки и оборудование. Следует использовать переработанные материалы, традиционные игры, а также нужно оказывать поддержку.

Вопросы защиты: уделять особое внимание защите детей и вовлечению наиболее уязвимых детей (сирот, несопровождаемых детей и детей, разлученных с родителями, детей с ограниченными возможностями). Выясните, как защитить детей от ранних браков, детского труда и гендерного насилия, а также не допустить, чтобы их выгнали из школы. Как здесь может помочь спорт, искусство, культурные и спортивные мероприятия.

Участие и сопричастность: нужно поддерживать существующие общественные и молодежные комитеты и расширять их возможности для решения собственных проблем и минимизации рисков. Следите, чтобы при планировании мероприятий участвовали все группы и лидеры сообщества. Это обеспечит одобрение местных жителей и их сопричастность, а также поможет избежать любого причинения вреда. Вовлекайте и поддерживайте принимающее сообщество, укрепляйте связи через спорт и другие виды занятий.

Выбор творческих занятий: проведение досуговых, спортивных, художественных, образовательных и культурных мероприятий – это отличный повод для детей, молодежи и других групп собраться вместе, пообщаться, освоить разные жизненно важные навыки, а также это эффективный способ «изменить негативное мышление».

ВАЖНО



Хорошие навыки фасилитации (СОДЕЙСТВИЯ):

ДЕЛАЙТЕ ВСЕ ВМЕСТЕ: мероприятия должны проводиться в группах вместе; ведущие и участники выполняют задания вместе. Предоставьте мигрантам возможность участвовать: они также могут проводить какие-то занятия, например, уроки по изготовлению ювелирных изделий, если у них есть опыт и навыки, которыми можно поделиться.

PROVIDE OWNERSHIP: the migrants may also facilitate some of the activities such as jewelry-making if this is something that the migrant is experienced in and have skills that can be shared.

ВОВЛЕКАЙТЕ МОЛОДЕЖЬ: Привлекайте молодежь к участию на всех этапах разработки, реализации (через волонтерство) и оценки программы, чтобы дать молодым людям право голоса и сделать их двигателем перемен.

АКЦЕНТ НА АКТИВНОМ СЛУШАНИИ: ведущие должны быть склонны к эмпатии и обладать хорошими навыками слушания. Они должны уметь направлять участников, расширяя их возможности. Они создают благоприятное социальное пространство для взаимодействия и обеспечивают благоприятную среду.

ПОМОГАЙТЕ: ведущие помогают участникам выразить себя, исследовать и учиться. Важно соотносить темы с собственной жизнью участников, так как это превращает теоретический процесс обучения в понимание и применение новых навыков.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ НАВЫКИ ОБЩЕНИЯ С ЛЮДЬМИ: Ведущие должны быть душевными и благожелательными, уважительно относиться к мнениям других, поддерживать и направлять участников, стараясь не доминировать. Это требует обучения ведущих «навыкам общения с людьми».

12) Life-Skills.pdf (pscentre.org)



ШАБЛОН ДЛЯ МЕРОПРИЯТИЙ

Вы можете использовать шаблон мероприятий, помещенный на следующей странице, в качестве отправной точки для проведения занятий, которые не имеют определенной процедуры, как, например, **Мероприятия по вовлечению сообщества** из этого руководства. В данном шаблоне представлен обзор основных компонентов, которые необходимо рассмотреть перед началом мероприятий, например: О чем будет мероприятие? Сколько времени оно требует? Для кого оно предназначено и кто участвует? Какие ресурсы вам понадобятся?

Этот шаблон также может быть полезен для групп людей, которые участвуют в совместной деятельности: мигранты с членами местного сообщества. Цель подобного мероприятия – достичь социальной сплоченности и интеграции.

Название:



Кто это проводит?

Кто нужен для реализации этого мероприятия?
Сама целевая группа, волонтеры, родственники и друзья сотрудников или все вместе?
Пожалуйста, опишите их роли и действия.



Партнеры и друзья:

Нужны ли еще партнеры, чтобы провести данное мероприятие? Представители местной администрации, частного бизнеса, ассоциаций и т.д.



Мероприятие!

Опишите кратко суть мероприятия.



Время:

Для какого времени суток и/или года это занятие подходит лучше всего?
Требуется ли для него определенная погода? Нужно ли бенфициарам, чтобы занятие проходило в определенное время суток?
• Является ли это мероприятие звеном в последовательности действий, где каждое следующее занятие основывается на предыдущем?
• Является ли это мероприятие самостоятельным и может быть реализовано в любое время?



Для кого оно предназначено?

Кто является целевой группой? Предназначено ли оно лишь для бенфициаров проекта или еще и для принимающего сообщества?
Есть ли у участников особый интерес или конкретная цель?



Ресурсы:

Какие ресурсы необходимы для проведения этого мероприятия? Место, материалы, оборудование, финансы и т.д.



Место действия:

Требуется ли для проведения этого мероприятия определенное место? Где его можно проводить: дома, на улице, в общественных местах или где угодно?



Физическое здоровье:

Как данное мероприятие улучшает физическое состояние участников?



Психическое благополучие:

Как данное мероприятие улучшает психическое состояние участников?



Идеи и инструменты:

Как данное упражнение помогает участникам лучше понимать и поддерживать свое здоровье – как физическое, так и психическое?
Как это занятие может создать у участников ощущение, что у них есть возможности в жизни и обществе?

РУКОВОДСТВО ПО ПРОВЕДЕНИЮ МЕРОПРИЯТИЙ



ИСКУССТВО И РЕМЁСЛА

Пожалуйста, обязательно прочитайте раздел «Виды деятельности», прежде чем приступать к любому из предложенных видов деятельности.

Мой дневник



Полный день.
Одна сессия или более



Цель: предоставить участникам возможность вспомнить и выразить позитивные мысли, переживания и мечты; ведение дневника будет стимулировать их память, развивать творческие и разговорные навыки. Кроме того, используя творческие методы, дать возможность участникам исследовать и раскрыть свои творческие способности.

Дневник – это личный предмет, который участники могут взять с собой и пользоваться им, когда и как им удобно.

Основные задачи обучения:

Улучшить
способности
справляться
с трудностями

Самопознание

Стимуляция
памяти

Понимание эмоций,
принятие их
и контроль над ними



Целевая группа: участники от 12 лет. Детям помогают взрослые или волонтеры.



Материалы: листы бумаги А4 (сложенные), картон, старые журналы, иголка и нитка, краски / цветные карандаши, ножницы, клей.



Как подготовиться: Что нужно подготовить заранее?

1. Материалы.
2. Провести занятие на тему стресса и управления стрессом.

Справочные материалы:

Прочитайте больше о **реакции на стресс**, а также о том, **как проводить занятия в ситуациях стресса**. Вы также можете подробнее узнать, как справиться **со стрессом у детей**.

Процесс:

1. Объясните участникам, что в ходе этого занятия им предстоит создать индивидуальные дневники с помощью ниток, бумаги и картона. Нужно сделать коллажи из старых журналов и тканей: их можно склеить, сшить или раскрасить.
2. Скажите, что личный дневник можно забрать с собой и пользоваться им, рисуя или делая в нем записи, когда им захочется.
3. Во время сессии (сессий) по созданию дневника участники могут обсуждать стресс и страхи, которые присутствуют в их повседневной жизни, и как с ними справляться: ведущий руководит этой беседой и поддерживает ее.
4. Подчеркните, что для этой работы не обязательно, чтобы участники умели писать. Можно писать, рисовать или делать коллаж.

ПРОДОЛЖЕНИЕ НА СЛЕДУЮЩЕЙ СТРАНИЦЕ ►

5. Закончив работу с дневниками, разделите участников на группы: во время группового обсуждения участники будут делиться идеями о том, что помогает им справиться со стрессом.
 6. Важно, чтобы ведущий дал возможность каждому выразить свои мысли и участвовать в обсуждении: со стрессом можно справиться с помощью занятий спортом, разговора с кем-то, растяжки, хорошего сна и т.д.
- На пленарной сессии:
7. По завершении работы участники выбирают, что им помогает, и рисуют или описывают это в своем дневнике.
 8. Участники, при желании, могут показать свой дневник группе.



Размышления:

- Какие факторы вызывают у вас стресс?
- Как вы справляетесь со стрессом?
- Как вы можете поддержать других людей, которые находятся в стрессе?



Совет: При проведении этого мероприятия важно сосредоточиться на рисовании, поскольку не все участники умеют писать. Те, кто не умеет писать, могут не участвовать в этом упражнении, т.к. умение писать не обязательно.



Мигрантам, которые отправляются в дальнейшее миграционное путешествие, небезопасно брать с собой личные вещи и самодельные предметы. На протяжении всего маршрута мигранты будут находиться в разных меняющихся правовых условиях, и в некоторых ситуациях личный дневник может нанести им вред.



Подсказки: Чтобы сделать дневник более полезным для мигрантов, в него можно добавить стратегии по уходу за собой. Мигранты смогут их просматривать, когда им будет нужно.

Это упражнение можно улучшить: расскажите участникам о том, как они могут работать со стратегией «заботы о себе», и дайте им возможность нарисовать или написать свой собственный план.

Задайте вопросы, которые ведут к размышлению, например:

- Какие способы вам помогают преодолеть стресс?
- Что вы будете делать на следующей неделе, чтобы справиться со стрессом?
- Важно хорошо спать – гулять – заниматься спортом.
- Важно, чтобы идеи исходили от самих участников, и чтобы вы вместе обсуждали, что полезно для них.
- В конце семинара покажите, как делать упражнение на дыхание и заземление:
- Сядьте, закройте глаза, почувствуйте стопы, медленно вдыхайте и выдыхайте.



Забота о себе

Здесь вы найдете несколько подсказок о том, как о себе заботиться. Важно адаптировать их к местному контексту и ситуации. Одни советы могут оказаться более полезными, другие – менее, особенно при работе с мигрантами и перемещенными лицами, которые, возможно, пережили травму.

- Сосредоточьтесь на выполнении повседневных задач.
- Если вам кажется, что вы перегружены ситуацией или своими обязанностями, попробуйте сосредоточиться на простых и повседневных задачах.
- Общайтесь с другими.
- Сообщите коллегам и руководителям о своих переживаниях и будьте терпимы к себе.
- Говорите о своих переживаниях и чувствах (даже о тех, которые кажутся пугающими или странными) с человеком, которому вы доверяете. Обсуждение своих мыслей и чувств поможет вам переварить событие и смириться с неприятными впечатлениями.
- Послушайте, как другие описывают то, как это событие на них повлияло, и как они с ним справляются. Они могут поделиться полезными соображениями.
- Поддерживайте связь с близкими людьми.
- Позаботьтесь о своем теле и разуме.
- Как следует отдыхайте и высыпайтесь. Если страдаете бессонницей или ощущаете беспокойство, не пейте кофе перед сном.
- Сознательно старайтесь расслабиться, занимаясь тем, что вам нравится, например, медитацией или йогой.
- Сократите потребление алкоголя и табака.
- Занимайтесь спортом, чтобы снять напряжение, ешьте здоровую пищу и делайте это через определенные промежутки времени.
- Играйте и уделяйте время развлечениям.
- Выражайте свои чувства с помощью творческих занятий, например, рисования, живописи, письма или музыки.

Забота о волонтерах, Справочный центр МФОККиКП по психосоциальной поддержке, 2012 г. (Caring for Volunteers, IFRC Reference Centre for Psychosocial Support, 2012).
https://pscentre.org/wp-content/uploads/2018/02/volunteers_EN.pdf





Цель: заставить участников задуматься о собственных качествах и опыте. Это упражнение способствует развитию самоанализа и стимулирует позитивное мышление, позитивное отношение к окружающим и уверенность в себе.

Участники могут взять с собой свои щиты, чтобы символически защищаться во время путешествия.

Основные задачи обучения:

Обрести
уверенность
в себе

Лучше
справляться
с проблемами

Лучше
заботиться
о себе

Понимать
и принимать эмоции,
уметь ими управлять.



Целевая группа: участники от 12 лет. Детям помогают взрослые и волонтеры.



Материалы: Бумага размером 297X420 мм; цветные карандаши/маркеры; краски



Как подготовиться: Что нужно подготовить заранее?

1. Материалы.
2. Провести занятие на тему стресса и управления стрессом.

Справочные материалы:

Изучите дополнительную информацию **о безопасности и защите детей.**

Процесс:

1. Раздайте бумагу и цветные карандаши/краски/маркеры всем участникам.
2. Объясните, что в этом задании участники должны нарисовать личный щит на бумаге. Пусть каждый нарисует большой щит, разделенный на 4 (или более) частей.
3. Пусть каждый из участников подумает об одном своем качестве, или таланте, или мечте, или приятном воспоминании, или о чем-то, что им нравится сейчас. Нужно сосредоточиться на каждом элементе и по очереди представить каждый из них.
4. Попросите участников раскрасить каждую из частей щита в соответствии с тем, к какому элементу они относят: качество/талант, мечта, воспоминание.
5. Скажите участникам, что главная цель – концентрироваться на позитивных моментах в жизни и помнить о своих сильных сторонах.

На пленарной сессии:

6. Скажите участникам, что воспоминания и качества, отмеченные на щите, – это защитные свойства, которые помогают при столкновении со сложными ситуациями.
7. По желанию участники могут представить свой щит группе.



Размышления:

- Что вы чувствовали, когда раскрашивали свой щит?
- Как вы думаете, в каких ситуациях щит может вам пригодиться?
- Как можно использовать щит для защиты других людей? Например, своей семьи?
- Почему важно иметь такой щит в жизни?



Совет: Подумайте, как адаптировать это упражнение к контексту мигрантов, с которыми вы его выполняете.

Не навязывайте положительные элементы; пусть участники рисуют то, что, по их мнению, является для них защитой.

Это упражнение поможет участникам вспомнить те моменты в их жизни, когда они чувствовали себя уверенно и в безопасности. Это поможет им думать позитивно и в дальнейшем вернет чувство безопасности и защищенности.



Будьте осторожны: не вселяйте в участников ложную надежду - нельзя гарантировать, что в будущем их ждут безопасные времена или ситуация изменится к лучшему. Можно обеспечивать направление мигрантов в другие надежные системы поддержки на протяжении всего их миграционного пути.



Подсказки: Участники могут решить сами, насколько конкретной или абстрактной они хотели бы видеть каждую часть своего щита, насколько детально они хотят прорисовать и раскрасить свои щиты. Возможно, они захотят что-то нарисовать на своих щитах или сделать на них надпись.

Это упражнение можно использовать для обсуждения более деликатных тем: кого участники считают «щитами» в своей жизни? Что и, возможно, кто защищает их в опасных ситуациях?





Цель: Научить участников рассказывать свои собственные истории: развивать творческие способности и навыки повествования, и тем самым оттачивать способности писать, читать и рассказывать.

Участники могут взять комиксы с собой в дорогу в качестве личного предмета. Во время пути они могут их читать, чтобы успокаиваться.

Основные задачи обучения:

Развивать позитивные навыки общения, в том числе активное слушание, честность и уважение.

Стимулировать память

Развивать способность к самоанализу

Развивать чувство эмпатии

Понимать и принимать эмоции, уметь ими управлять.



Целевая группа: взрослые участники



Материалы: бумага размером 297X420 мм; распечатанные комиксы; карандаши (простые и цветные).



Целевая группа: участники от 12 лет. Детям помогают взрослые и волонтеры.

1. Материалы

2. Провести беседу на тему: эмоции, общение, память и т.д.

3. Познакомиться с основами повествования.

4. Основные шаблоны/примеры рисунков: примеры [examples www.skaltitegne.com](http://examples.www.skaltitegne.com), www.aresearchquide.com and www.howtodrawcomics.net.

Справочные материалы:

Более подробно ознакомьтесь с **основами повествования**.

Почитайте подробнее, как вести беседы об **эмоциях**, как развивать **навыки общения** и **улучшать память**.

Процесс:

1. Объясните участникам, как рисовать человека (голову, глаза, уши, тело и т.д.). Во время объяснения делайте зарисовки на доске.

2. Вместе обсудите, как изменить положение бровей и рта, для того чтобы поменять эмоции. Попросите участников смотреть друг на друга и наблюдать, как меняется выражение лица при изменении эмоций: положение бровей, рта, глаз и т.д. (если это приемлемо для данной культуры). По ходу дела рисуйте все на доске – или попросите одного из участников делать рисунки.

3. Приведенные выше инструкции можно также использовать для проведения аналогичного занятия для изучения языка жестов. Это позволит участникам исследовать выражение различных эмоций, чувств и т.д.

4. Попросите участников оформить первую страницу.

5. Дайте примеры, как создавать историю, руководствуясь приведенными выше советами.

ПРОДОЛЖЕНИЕ НА СЛЕДУЮЩЕЙ СТРАНИЦЕ ►

6. Пусть участники решают сами: рисовать или писать или создавать настоящие комиксы.
7. Когда участники закончат свою историю или книгу комиксов, пусть разобьются на небольшие группы и будут по очереди читать друг другу истории из своих книжек.
8. Пусть каждая группа решит, готов ли кто-нибудь представлять свою историю на пленарном выступлении.



Размышления:

- Что вы чувствовали, создавая свой собственный рассказ/комиксы?
- Как вы думаете, какую историю вам было создавать легче?
- Почему вы решили написать именно эту историю?
- Есть ли сходства между этой историей и вашей собственной жизнью или событиями, которые вы пережили?
- Что могут означать различные телодвижения?
- Везде ли язык жестов интерпретируется одинаково?
- Что могут означать некоторые выражения в разных контекстах?



Совет: При проведении этого мероприятия важно сосредоточиться на рисовании, поскольку не все участники умеют писать. Те, кто не умеет писать, могут не участвовать в этом упражнении, т.к. умение писать не обязательно.

Это занятие развивает память и повествовательные навыки. Кроме того, это возможность попрактиковаться в изложении мыслей: можно рассказывать вымышленную историю, а не реальную. Пусть участники делают только то, что им комфортно.

Упражнения для тренировки памяти могут вызвать сильные эмоции, например, у мигрантов, которые стали жертвами торговли людьми, насилия и пережили другой негативный опыт. Важно, чтобы у них была возможность обратиться к специалистам, если их травма требует особого внимания.

Мигрантам небезопасно брать с собой личные вещи и предметы собственного изготовления. На протяжении всего маршрута они будут находиться в разных ситуациях. Их правовой статус будет меняться. В некоторых случаях комиксы с личными историями могут мигрантам навредить.



Подсказки: Если участники хотят глубже изучить процесс рассказывания историй, то во время занятий можно обсудить некоторые темы:

- Повествование зависит от рассказчика.
- Вместе изучите различные точки зрения и классические варианты развития сюжета: обсудите рассказчика, главного героя, протагониста, антагониста и т.д., а также начало, точку невозврата, концовку и т.д.
- Участники могут завершить рассказ или оставить концовку открытой, либо внести в него изменения: могут его переписать или перерисовать.

Шитье масок, детской одежды и других полезных вещей



Полный день.
Одно или несколько занятий



Цель: Помочь участникам раскрыть свои творческие способности. При этом они вносят свой вклад в жизнь сообщества, изготавливая полезные предметы, такие как маски, детская одежда, женские прокладки и другие вещи.

Эта деятельность формирует ощущение собственной эффективности у участников, а также может стать отправной точкой для обсуждения психосоциальных проблем и выявления необходимости направить людей к другим специалистам и в другие службы.

Основные задачи обучения:

Обрести уверенность в себя

Налаживать сотрудничество и развивать навыки сотрудничества

Развивать самостоятельность



Целевая группа: взрослые участники. Детям помогают взрослые и волонтеры.



Материалы: Разные виды текстиля (например, обрезки тканей) разных цветов и форм; наборы для шитья (иголки, нитки, ножницы и т.д.); примеры и модели изделий, сшитые другими для наглядности; распечатки из интернета для использования в качестве руководства и примера.



Как подготовиться: Что нужно подготовить заранее?

1. Материалы
2. Провести беседы на тему: здоровье и участие сообщества в мероприятиях по ПЗПСП.

Справочные материалы:

Более подробно ознакомьтесь с темами: услуги здравоохранения и оказание первой помощи в сообществах, а также как повысить осведомленность о ПЗПСП.

Процесс:

1. Покажите участникам, которые не умеют шить, как это надо делать. Научите их пользоваться иглой и ниткой.
2. Объясните участникам, что они самостоятельно решают, что им шить. В качестве примера участники могут использовать изделия, сшитые другими.
3. Помогайте участникам на протяжении всего занятия по шитью, а также шейте собственное изделие.



Размышления:

- Как могут пригодиться ваши изделия?
- Как лучше использовать эти изделия по назначению и с пользой для здоровья?



Совет: Эту работу можно проводить внутри сообщества мигрантов, чтобы наладить сотрудничество между ними и повысить их ощущение полезности. Также можно привлечь к участию местное принимающее сообщество, тем самым стимулируя социальную сплоченность между группами мигрантов и принимающей стороной.

Некоторые изделия, созданные во время этого творческого занятия, могут быть вредны для здоровья с точки зрения общей гигиены. Если участники изготавливают, например, маски и менструальные прокладки, обязательно предоставьте им информацию о том, как их использовать (например, если нет доступа к чистой воде и принадлежностям для стирки).

ПРОДОЛЖЕНИЕ НА СЛЕДУЮЩЕЙ СТРАНИЦЕ ►



Подсказки: Если это возможно и не сопряжено с опасностью, попросите людей из местного сообщества, которые умеют шить, прийти и помочь участникам научиться этому делу. Они также могут принять участие в занятии и сшить изделия для себя, для участников и/или для местного сообщества. Это даст ощущение общности, поскольку участники смогут общаться и взаимодействовать с членами местного/принимающего сообщества. Более того, это даст возможность как участникам, так и членам местного сообщества сделать что-то достойное как для себя, так и для общества в целом.

Эти занятия также могут быть использованы в качестве платформы для распространения информации, популяризации и просвещения, а также для направления к надежным и достойным специалистам в соответствии с кратким руководством по безопасному направлению. Во время этих занятий можно общаться как с участниками, так и с членами местного/принимающего сообщества одновременно. Это прекрасная возможность выслушать мнения и проблемы обеих сторон.





Цель: Помочь участникам раскрыть свои творческие способности. Повысить чувство сопричастности к сообществу, уверенность в себе и эффективность.

Эта деятельность дает возможность получать доход, а также может стать отправной точкой для обсуждения психосоциальных проблем и выявления необходимости направить людей к другим специалистам и в другие службы.

Основные задачи обучения:

Обрести
уверенность
в себе

Налаживать
сотрудничество
и развивать навыки
сотрудничества

Развивать
самостоятельность



Целевая группа: взрослые участники. Детям помогают взрослые и волонтеры.



Материалы: Бусины; леска; застёжки; инструменты для вырезания и закрепления деталей (ножницы и т.д.); распечатки из интернета для использования в качестве руководства и примера.



Как подготовиться: что нужно подготовить заранее?

1. Материалы.
2. Материалы по информации, образованию и коммуникациям (ИОК) и Краткое руководство по обращению к надежным специалистам.

Справочные материалы:

Более детально ознакомьтесь с материалами по ИОК и обращению к надежным специалистам.

Процесс:

1. Вместе подумайте, как сделать украшения из имеющихся материалов. Есть разные возможности создавать ювелирные изделия и разные виды украшений.
2. Объясните участникам, что они могут решить сами, какое украшение делать. За образец можно взять уже готовые изделия.
3. Помогайте участникам на протяжении всего занятия и делайте собственное ювелирное украшение.



Размышления:

- Как ваши навыки по изготовлению украшений могут пригодиться в будущем?
- Что вы чувствуете, создавая украшения своими руками?



Совет: Если у вас есть доступ в Интернет, можете найти в сети рекомендации о том, как делать разные украшения. Их можно распечатать, а также и картинки к ним и положить на стол, чтобы участники могли на них смотреть.

Эти занятия также могут быть использованы в качестве платформы для распространения информации, популяризации и просвещения, а также для направления к надежным и достойным специалистам. Во время этих занятий можно общаться как с участниками, так и с членами местного/принимающего сообщества одновременно. Это прекрасная возможность выслушать мнения и проблемы обеих сторон.

ПРОДОЛЖЕНИЕ НА СЛЕДУЮЩЕЙ СТРАНИЦЕ ►



Помните, что это занятие не является одноразовым: не все участники смогут принять участие в нескольких уроках по изготовлению поделок из железной проволоки. Но люди поймут, что смогут найти дополнительную поддержку в другом месте. Обязательно направляйте их к надежным и достойным специалистам.



Подсказки: Если это возможно и не сопряжено с опасностью, попросите людей из местного сообщества, которые умеют делать украшения, прийти и помочь участникам научиться этому делу. Они также могут принять участие в занятии и сделать украшения для себя, для участников и/или для местного сообщества. Это дает ощущение общности, поскольку у участников появится возможность общаться и взаимодействовать с членами местного/принимающего сообщества. Более того, это даст возможность как участникам, так и членам местного сообщества сделать что-то достойное своими руками и поделиться этими изделиями со своими коллегами и друзьями.

Не забудьте приобрести безопасные и простые в обращении материалы для детей, чтобы они тоже смогли сделать из них украшения.



ALEX & YAR, DRC, BANGLADESH & DRC HQ

Поделки из железной проволоки



Полный день.
Одно или несколько
занятий



Цель: Помочь участникам раскрыть свои творческие способности. Повысить чувство сопричастности к сообществу, уверенность в себе и эффективность.

Эта деятельность дает возможность получать доход, а также может стать отправной точкой для обсуждения психосоциальных проблем и выявления необходимости направить людей к надежным специалистам и в другие службы.

Основные задачи обучения:

Обрести
уверенность
в себе

Развивать
самостоятельность

Научиться
заботиться
о себе



Целевая группа: все возрастные группы



Материалы: железная проволока; инструменты для работы с железной проволокой; распечатки из интернета – руководство и наглядный пример.



Как подготовиться: что нужно подготовить заранее?

1. Материалы.
2. Материалы по информации, образованию и коммуникациям (ИОК) и Краткое руководство по обращению к надежным специалистам.

Справочные материалы:

Более детально ознакомьтесь с материалами по **ИОК и обращению к надежным специалистам**.

Процесс:

1. Вместе подумайте, как сделать разнообразные и интересные поделки и з имеющихся материалов.
2. Объясните участникам, что они могут решить сами, какую поделку им сделать. За образец можно взять уже готовые изделия.
3. Помогайте участникам на протяжении всего занятия и сами делайте изделие из железной проволоки.



Размышления:

- Что вы чувствуете, создавая изделия из железной проволоки своими руками?
- Как ваши навыки, приобретенные в ходе этого творческого процесса, могут пригодиться в будущем?



Совет: Если у вас есть доступ в Интернет, можете найти в сети рекомендации о том, как делать разные поделки из железной проволоки. Рекомендации можно распечатать, а также и картинки к ним, и положить на стол, чтобы участники могли на них смотреть.

Эти занятия также могут быть использованы в качестве платформы для распространения информации, популяризации и просвещения, а также для направления к надежным и достойным специалистам. Во время этих занятий можно общаться как с участниками, так и с членами местного/принимающего сообщества одновременно. Это прекрасная возможность выслушать мнения и проблемы обеих сторон.

ПРОДОЛЖЕНИЕ НА СЛЕДУЮЩЕЙ СТРАНИЦЕ ►



Помните, что это занятие не является изолированным: не все участники смогут принять участие в нескольких уроках по изготовлению поделок из железной проволоки. Но люди должны понять, что смогут найти дополнительную поддержку в другом месте. Обязательно направляйте их к надежным и достойным специалистам.



Подсказки: Если уместно с точки зрения культурных традиций, спросите участников, не хотят ли они продемонстрировать свои поделки из железной проволоки членам местного сообщества. Они также могут показать их друг другу и задать вопросы участникам группы о творческом процессе.





Цель: Помочь участникам раскрыть свои творческие способности в области живописи и рисования. Кроме того, живопись и рисунок тренируют память. Их можно рассматривать как форму общения и рассказа. С помощью рисунков можно также декорировать комнаты, где проводятся занятия, или другие помещения, например, зоны комфорта для детей.

Эта деятельность может стать отправной точкой для обсуждения психосоциальных проблем и направления людей к надежным специалистам в другие службы поддержки.

Основные задачи обучения

Развивать
самостоятельность

Обрести
уверенность
в себе

Развивать позитивные навыки
общения, такие как активное
слушание, честность и уважение



Целевая группа: все возрастные группы



Материалы: Бумага, ткань, другие материалы, на которых можно рисовать; любой кусок ткани; холст; доски; большие листы бумаги; краски разных цветов (разные виды красок, например, краски для ткани, акварель, акриловые краски и т.д.).



Как подготовиться: что нужно подготовить заранее?

1. Материалы.

2. Материалы по информации, образованию и коммуникациям (ИОК) и Краткое руководство по обращению к надежным специалистам.

Справочные материалы:

Более детально ознакомьтесь с материалами по ИОК и обращению к надежным специалистам.

Процесс:

1. Вместе подумайте, как создать разнообразные произведения искусства/картины.
2. Объясните участникам, что они могут решить сами, какую картину им сделать. За образец можно взять уже готовые произведения.
3. Помогайте участникам на протяжении всего занятия и сами участвуйте в творческом процессе.



Размышления: Рассказывает ли ваша картина или рисунок какую-то конкретную историю?



Совет: Эти занятия могут быть использованы в качестве платформы для распространения информации, популяризации и просвещения, а также для направления к надежным и достойным специалистам. Во время этих занятий можно общаться как с участниками, так и с членами местного/принимающего сообщества одновременно. Это прекрасная возможность выслушать мнения и проблемы обеих сторон.

Помните, что это занятие не является изолированным: не все участники смогут принять участие в нескольких уроках по живописи и рисованию. Но люди должны понять, что смогут найти дополнительную поддержку в другом месте. Обязательно направляйте их к надежным и достойным специалистам.

ПРОДОЛЖЕНИЕ НА СЛЕДУЮЩЕЙ СТРАНИЦЕ ►



Подсказки: Если уместно с точки зрения культурных традиций, спросите участников, не хотят ли они продемонстрировать свои картины и рисунки членам местного сообщества. Они также могут показать их друг другу и задать вопросы участникам группы о творческом процессе.

Также можно попросить участников помочь раскрасить стены, если вы, например, проводите занятия в общественном центре. Там это не помешает. Мероприятия по живописи также можно использовать для обустройства зоны комфорта для детей.

В общественном центре на стенах висят рисунки, сделанные мигрантами, и плакаты, на которых написаны принципы Красного Креста и Красного Полумесяца, а также дана подробная информация по проекту AMiRA: контактная информация ответственных лиц миграционной службы Движения для оказания услуг и поддержки в соседних странах. Посетителей центра знакомят с его правилами.

Также им рассказывают про «ящик оценки». Посетителям предлагается оценивать работу центра каждый день: в ящик нужно опускать красную или зеленую карточку перед уходом".

– Сотрудник общественного центра в Ниамее, Нигер.

Изготовление настольных игр (шашки и шахматы)



2–4 часа.
Одно или несколько
занятий



Цель: Совместно делать предметы для досуга и укреплять сотрудничество и навыки позитивного общения в сообществе мигрантов.

Основная цель – создать настольные игры, но после этого занятие может продолжаться: участники могут играть в свои игры вместе.

Основные задачи обучения:

Развивать
самостоятельность

Обрести
уверенность
в себе

Научиться
заботиться
о себе

Развивать позитивные
навыки общения, такие
как активное слушание,
честность и уважение



Целевая группа: все возрастные группы



Материалы: Куски картона; маркеры разных цветов; мелкие предметы, которые можно использовать в качестве «счетных палочек» (маленькие камешки, бусины или то, что доступно).



Как подготовиться: что нужно подготовить заранее?

1. Материалы.
2. Подготовьте правила для настольных игр, на создание которых вы хотите вдохновить участников. Будьте готовы проводить игры среди участников всех возрастов.

Справочные материалы:

Прочитайте о том, как создавать собственные настольные игры, и что стимулирует к созданию классических настольных игр, таких как шахматы и шашки.

Процесс:

1. Объясните, что на этом занятии участникам предлагается создать собственную настольную игру, в которую в дальнейшем можно играть, когда захочется отдохнуть и т.д.
2. Занятие можно проводить в группах, создавая настольную игру вместе.
3. Используйте доску или лист бумаги, чтобы изобразить примеры разных настольных игр, которые могут сделать участники, например, шахматы и шашки.
4. Вместе определите пропорции игровых фигур и то, как они должны быть сделаны в соответствии с правилами игры.
5. Позвольте участникам сделать из картона выбранную ими настольную игру: помогите им сделать ее так, чтобы соблюдались правильные пропорции.
6. Когда участники закончат, пусть в нее поиграют.



Размышления:

- Что вы чувствовали, когда создавали настольные игры?
- Как вам удалось сделать настольную игру и играть в нее с человеком, который не говорит с вами на одном языке?

ПРОДОЛЖЕНИЕ НА СЛЕДУЮЩЕЙ СТРАНИЦЕ ►



Совет: Изучите правила настольной игры, которую, возможно, будут делать участники (вы предложите им некоторые идеи). Будьте в состоянии объяснить правила тем, кто с ними не знаком. Или пусть участники объясняют правила друг другу, чтобы возникло чувство общности.



Возможно, участникам будет сложно взять настольные игры с собой. Дайте им понять, что их настольные игры могут пригодиться в принимающем сообществе, зоне комфорта для детей или стать наглядным примером для участников последующих занятий.

Подсказки: Подумайте, как адаптировать эти настольные игры к детям. Если они не умеют в них играть, научите.



СПОРТ, ОТДЫХ И РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Пожалуйста, прочитайте раздел «Виды деятельности», прежде чем приступить к работе.

Drama		Полный день. Одно или несколько занятий
	Цель: Развивать творческое мышление и социальное взаимодействие между участниками посредством драмы. Участвуя в театральных постановках, люди могут вместе изучать разные истории и отрабатывать навыки рассказывания историй, а также навыки актерского мастерства. Основные задачи обучения: Развивать позитивные навыки общения, такие как активное слушание, честность и уважение Понимать, принимать и контролировать эмоции Строить отношения и укреплять доверие Развивать чувство эмпатии Налаживать сотрудничество и развивать навыки сотрудничества	
	Целевая группа: все возрастные группы	
	Материалы: Доступный реквизит, который участники хотят использовать в своих театральных постановках.	
	Как подготовиться: что нужно подготовить заранее? - Материалы. - Мотивировать участников на различные виды театральной деятельности. Справочные материалы: Прочитайте дополнительную информацию о различных видах театральной деятельности и о ее воздействии на человека, который принимает в ней участие. Процесс: Драма может быть организована неформально, без какого-либо прямого руководства. Но, возможно, группе может руководство понадобится.	
	Размышления: - Как ролевые игры могут улучшить психическое состояние? - Как ролевые игры развивают память? - Что вы чувствуете, когда разыгрываете пьесы с другими людьми?	

ПРОДОЛЖЕНИЕ НА СЛЕДУЮЩЕЙ СТРАНИЦЕ ►



Совет: Ведущие должны наблюдать за участниками и публикой, которая может присутствовать во время спектакля.

Не заставляйте никого участвовать в спектакле насильно. Выберите знак, который будет означать «стоп». Его должны знать все участники.

Участие в театральной постановке может вызвать у участников сильные эмоции, так как в процессе этого упражнения они учатся выражать свои чувства. Если затронуты деликатные темы, участники должны быть перенаправлены на консультацию к специалистам и у них должен быть доступ к службам поддержки.

Подсказка: Спросите участников, хотят ли они пригласить членов местного сообщества для участия в спектакле, хочется ли им показать свою пьесу гостям из местного сообщества или только друг другу внутри сообщества мигрантов.





Цель: Побуждать к совместным занятиям физическими упражнениями и практиковать как футбольные навыки игры, так и навыки командной работы, сотрудничества и координации с помощью игры в футбол.

Этот вид деятельности может стать отправной точкой для проведения занятий по психосоциальной поддержке, будь то перенаправление к специалистам или связанное с футбольным матчем занятие по повышению информированности.

Основные задачи обучения:

Развивать позитивные навыки общения, такие как активное слушание, честность и уважение

Строить отношения и укреплять доверие

Развивать чувство эмпатии

Налаживать сотрудничество и развивать навыки сотрудничества



Целевая группа: все возрастные группы. Возможно, будет хорошей идеей подобрать группы с учетом возраста и совместимости.



Материалы: мяч; футбольное поле; материалы для изготовления двух ворот.



Как подготовиться: что нужно подготовить заранее?

1. Материалы.
2. Земельный договор
3. Подготовьтесь к обсуждению основных правил игры в футбол с участниками, чтобы помочь им установить собственные правила игры.
4. Материалы по информации, образованию и коммуникациям (ИОК).
5. Информация, связанная с безопасными методами перенаправления к специалистам, – из Краткого руководства по направлению к надежным специалистам.

Справочные материалы:

Ознакомьтесь с футбольными правилами.

Ознакомьтесь с материалами по ИОК и направлению к надежным специалистам.

Процесс:

1. Пригласите участников на футбольный матч.
2. Организуйте матч либо 1) как игру двух команд, либо 2) небольшой турнир с разными командами.
3. Обсудите правила с участниками. Вы должны подготовить эти правила. Убедитесь, что все их понимают.
4. Вы можете заглянуть в раздел «советы», чтобы ознакомиться с вариантами возможных правил футбольного матча.



Размышления:

- Как футбольные матчи способствуют формированию позитивного климата в сообществе?
- Как оптимально распорядиться футбольными матчами?

ПРОДОЛЖЕНИЕ НА СЛЕДУЮЩЕЙ СТРАНИЦЕ ►



Совет: Нужно, чтобы матч закончился хорошо, независимо от того, кто выиграл или забил наибольшее количество голов.



Проведение футбольных матчей может стать источником конфликта для участников разной национальности: матч может восприниматься как соревнование, которое вызывает противостояние между участниками, а не чувство общности. Как ведущий, вы должны об этом знать и обращать на это внимание, и стремиться к тому, чтобы матч закончился хорошо.



Подсказки: Можно проводить различные варианты игры в зависимости от возраста участников или серьезности игры.

В качестве примера, придумайте разные правила для участников: например, половина команды 1 получает листок, в котором говорится, что они должны попытаться передать мяч не менее 10 раз, прежде чем забить гол. Другая половина команды получает задание, в котором говорится, что каждый игрок должен коснуться мяча двумя ногами, прежде чем забить гол. Командам не разрешается обсуждать правила.





Цель: Предоставить детям безопасное пространство для игр и осуществления деятельности ЗКД, чтобы поддерживать психосоциальное благополучие и безопасность детей. Мероприятия преследуют разные цели. Они помогают детям восстанавливаться и преодолевать стресс. Они развивают жизненные навыки детей: учат их строить отношения, повышают их стрессоустойчивость и помогают справляться с эмоциями. Важно отметить, что ЗКД защищают детей от беды.

Основные задачи обучения:Развивать
самостоятельностьНалаживать
сотрудничество
и развивать навыки
сотрудничестваСтроить
отношения
и укреплять
доверие

Целевая группа: Взрослые и волонтеры, которые все организуют. Дети младшего возраста, которые будут участвовать в мероприятиях в ЗКД.

**Материалы:**

- Оборудование – мячи, сетки, игровые парашюты и т.д., – все, что необходимо для занятий: размер и твердость мяча можно увеличить или уменьшить в соответствии с потребностями детей. Например, маленьким детям легче ловить небольшие и мягкие мячи.
- Для детей с различной физической подготовкой или для тех, у кого из-за травм или нарушений работает только одна рука, можно использовать мягкий мяч или воздушный шар вместо твердого мяча.
- Предоставьте детям возможность бросать или ловить мяч различными способами; например, можно использовать наклонную плоскость или желоб, или катать мяч по полу.
- Для помощи детям с нарушениями зрения используйте колокольчики или мячи-погремушки. Или используйте скотч, чтобы упаковать обычный мяч в пластиковый пакет: при использовании мяч будет издавать треск.

Как подготовиться: что нужно подготовить заранее?

1. Приготовьте все необходимые материалы: краски, цветные карандаши, воздушные шары, наклейки и прочее.
2. Заключите договор на землю/пространство.
3. Составьте расписание мероприятий с наглядными иллюстрациями и информацией о групповых мероприятиях для разных возрастов.
4. Определите бюджет на мероприятия и обучение волонтеров.

Справочные материалы:

Подробнее о создании ЗКД и возможных мероприятиях читайте в каталоге Зона комфорта для детей.

Более подробно почитайте о пунктах гуманитарного обслуживания (ПГО). Там можно узнать об инструментах для мотивации, например, о том, как организовать зону комфорта для детей.

ПРОДОЛЖЕНИЕ НА СЛЕДУЮЩЕЙ СТРАНИЦЕ ►

Процесс

Навыки, которым дети обучаются через игру	Примеры обучения детей
1. Составлять план и следовать ему.	«Сначала я поиграю с другом в игру «Новые формы», а потом поиграю в песочнице, потому что сегодня солнечный день».
2. Применять понятия количество, наука и движение в реальной жизни.	«Если я хочу построить из кубиков очень высокое здание, то сначала нужно сделать большой фундамент». «Когда я буду играть в дом, мне понадобятся три тарелки, чтобы мои мама, папа и младшая сестра могли поесть».
3. Подкреплять свои действия логическими и аналитическими рассуждениями.	«Я собираюсь написать книгу о своей семье. В книге будет пять страниц, потому что в моей семье пять человек. Я буду раскрашивать по одной странице каждый день, и тогда смогу закончить книгу на этой неделе».
4. Общаться со сверстниками и обсуждать различные точки зрения.	Один ребенок быстро подходит к кубикам и все их забирает. Приходят двое других детей и говорят, что они тоже хотят поиграть в кубики. Дети решают разделить кубики поровну между собой.
5. Получать удовлетворение от достижений (чувство гордости).	«Сегодня я обнаружил, что могу делать то, чего никогда не делал раньше, например, изображать фигуры при помощи своего тела, выражать свои чувства и использовать воображение!» «Я вижу свои работы на стене ЗКД. Я очень рад, что причастен к процессу создания прекрасного в нашем помещении».



Размышления:

- Как Зона комфорта для детей способствует улучшению их психического состояния?
- Какие действия можно предпринять, чтобы усилить положительное воздействие ЗКД на детей?



Совет: Этого можно достичь с помощью удобного для ребенка чемодана, в котором лежат игрушки. Дети могут в них играть, и это может послужить толчком к творчеству во время чрезвычайных ситуаций и меняющихся обстоятельств. Таким образом, это упражнение можно выполнять в любом контексте, в условиях, когда не хватает времени украшать целую комнату.

Помимо подсказок по проведению мероприятий в ЗКД, вы также можете воспользоваться общими идеями для занятий с детьми.

Вы можете найти идеи для тренингов, работая в ЗКД. Это может оказаться актуальным, если будете привлекать волонтеров из местного/ принимающего сообщества, которые хотят поддержать своих сверстников.

Подумайте, какие виды деятельности можно здесь проводить, когда люди находятся рядом лишь временно, например, в пункте гуманитарного обслуживания (ПГО).

ПРОДОЛЖЕНИЕ НА СЛЕДУЮЩЕЙ СТРАНИЦЕ ►



Подсказки: Когда эта деятельность проводится в динамичных условиях/ в условиях, которые меняются в соответствии с миграционным маршрутом, например, для групп мигрантов, уместно взять с собой «чемоданчик» с игрушками и другими детскими товарами, которые можно легко разложить, использовать и расставить в постоянно меняющихся условиях и в там, где дети находятся временно.

Если вы проводите мероприятия для детей, которые остаются на более длительный период в конкретном сообществе, то можно увидеть, как они влияют на детей, а также попросить детей и их родителей улучшить качество занятий, проводимых в Зонах комфорта для детей.

Одним из видов деятельности, который можно проводить с детьми, является использование карточек с заданиями для детей.

Если позволяет время, и контакт с детьми возможен в течение длительного периода, попросите детей оценить эти карточки, чтобы отследить эффект от их использования.

Пожалуйста, рассмотрите возможность организовать зону комфорта для молодежи – молодых мигрантов, которым было бы полезно иметь отдельное пространство для совместных занятий.



SARA LESTERIN / DANISH RED CROSS

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО ПРИВЛЕЧЕНИЮ СООБЩЕСТВА

Пожалуйста, прочитайте раздел «Виды деятельности», прежде чем приступать к работе.

Примеры совместных мероприятий для мигрантов и принимающего сообщества



Полный день.
Одно или несколько
занятий



Цель: Помогать участникам вносить вклад в принимающие сообщества: быть самостоятельными, эффективными, полезными, а также использовать творческий подход.

Содействовать участникам обрести чувство общности с принимающим сообществом, где они проживают. Это позволит им быть эффективными и полезными, а также даст им возможность почувствовать свою ответственность и сопричастность

Основные задачи обучения:

Развивать позитивные навыки общения, такие как активное слушание, честность и уважение

Развивать самостоятельность

Строить отношения и укреплять доверие

Развивать чувство эмпатии

Повысить способность справляться с трудностями



Целевая группа: все возрастные группы. Дети участвуют вместе со взрослыми.



Материалы: Материалы для изготовления мыла*; моринга и инструменты для посадки**; комплекты для уборки и инструменты.

*Для этой цели полезно спрашивать самих участников или местное сообщество: знает ли кто-то, как делать мыло и какие ингредиенты для этого нужны? Существуют различные методы.

**Для того, чтобы посадить морингу, у участников должны быть семена и инструменты, необходимые для проведения посадки. Полезно поговорить с членами местного сообщества и предложить им сделать это вместе.

Существуют различные методы.



Как подготовиться: что нужно подготовить заранее?

1. Материалы.
2. Наладьте контакт с нужными структурами сообщества, заинтересованными сторонами, местными жителями.

Справочные материалы:

Свяжитесь с членами местного сообщества, которые хотели бы участвовать в мероприятиях. Они могут поделиться своими знаниями о необходимых инструментах и методах и посоветовать, какие ресурсы доступны, а что необходимо закупить. ►

ПРОДОЛЖЕНИЕ НА СЛЕДУЮЩЕЙ СТРАНИЦЕ ►

При проведении таких мероприятий очень важны знания, опыт и навыки как участников, так и членов местного сообщества.

Процесс:

Предлагаются следующие идеи для мероприятий по привлечению общественности:

1. Изготовление мыла
2. Уборка.
3. Посадка моринги/овощей

Для этих видов деятельности не существует строго определенного процесса: участники занимаются ею тогда, когда хотят и как хотят. Вы, как фасилитатор, должны поддерживать этот процесс, помогать мотивировать участников, а также обязательно выяснять, какие получились результаты.

Важно также иметь некоторые знания о том, как делать мыло, как сажать овощи, а также о том, как организовать уборку. Об этом могут рассказать группе участники занятия или приглашенные местные жители.

Для выполнения этих заданий воспользуйтесь шаблоном на странице xx



Размышления:

- Для чего может пригодиться производство мыла?
- Как сделать и поддерживать огород?
- Как составить и согласовать график: кто из участников будет ухаживать за огородом и когда?
- Как уборка влияет на ваше состояние? Как можно побудить других принять участие в уборке на благо сообщества?



Совет: Эту деятельность можно проводить, если мигранты/люди, находящиеся на миграционном маршруте, тесно контактируют с принимающим сообществом, т.е. чтобы они не были мигрантами, застрявшими где-то на маршруте, или в ПГО, в местах далеко от деревень или городов, где нельзя найти сообщество, а также в сельской местности.

Эти мероприятия помогут укрепить социальную сплоченность там, где мигранты остаются на длительный срок. Также они укрепят отношения внутри групп мигрантов, остающихся вместе как на короткое, так и на длительное время.

Кампания по уборке может быть болезненной темой в принимающем сообществе. Группы мигрантов/люди на миграционном маршруте, не должны ее инициировать. Участники могут только в ней участвовать в той мере, в которой считают это безопасным.

Более того, эти мероприятия трудно проводить в условиях, где мигранты не чувствуют себя в безопасности, или где они находятся только временно. Кроме того, мигранты могут опасаться правовых и политических осложнений своего положения и ситуации и поэтому не захотят взаимодействовать с принимающим сообществом.



Подсказки: Попробуйте мотивировать участников на создание общественного сада для молодых мигрантов: пусть они его поддерживают и работают вместе в рамках зоны комфорта для молодежи. Это поможет им лучше узнать друг друга и наладить сотрудничество.

ИДЕИ ДЛЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Двигаемся вместе: различные организации, специалисты в разных областях собрались вместе, чтобы поделиться опытом и поучиться друг у друга. Результатом стало это руководство. Мы очень надеемся, что «Двигаемся вместе» станет ценным инструментом для проведения программ, объединяющих спорт и физические упражнения с психосоциальной поддержкой.

Справочник по приобретению жизненных навыков: жизненные навыки – это умения, позволяющие людям справляться с жизненными трудностями и переменами. Жизненные навыки поддерживают психосоциальное благополучие, улучшая общение, способствуя позитивному мышлению, развивая аналитические навыки, помогая устанавливать цели, развивая сотрудничество и помогая преодолевать проблемы.

Спортивные мероприятия для уязвимых детей и молодежи: спортивные мероприятия и упражнения, представленные в данном руководстве, направлены на укрепление социальных и психологических механизмов и навыков по преодолению трудностей у детей и молодежи в их повседневной жизни. Мероприятия помогают молодым людям и детям укреплять доверие и развивать навыки общения и работы в команде.



ГЛУБОКИЕ ЗНАНИЯ В ОБЛАСТИ ПЗПС

Стрессоустойчивость у детей: можно получить глубокие знания о разных мероприятиях, направленных на укрепление детской стрессоустойчивости, изучив программу по детской стрессоустойчивости. Цель программы – научить участников создавать, реализовывать и управлять программой по повышению стрессоустойчивости у детей и работать в сфере защиты детей.

ПЗПС для людей, разлученных с семьей: в этом практическом руководстве собраны ресурсы по психосоциальной поддержке для лиц, работающих в области восстановления семейных связей (ВСС), и сопровождающих тех, кто ищет родственников, пропавших без вести. В этом руководстве представлены ресурсы по оказанию психосоциальной поддержки в каждой точке контакта с людьми, разлученными с семьей.

ПЗПС для людей на миграционном маршруте: цель данного краткого пособия – дать рекомендации по защите и поддержке психического здоровья и психосоциального благополучия беженцев, лиц, ищущих убежища и мигрантов в Европе. В нем описаны основные принципы и необходимые мероприятия, на которые следует ориентироваться тем, кто разрабатывает и организует услуги по оказанию экстренной и непосредственной помощи пострадавшим людям.

ПЗПС и работа с населением в местных сообществах: в данном руководстве описывается, как люди, оказывающие психосоциальную поддержку (ПСП), понимают, оценивают и предлагают поддержку в условиях ЧС, чтобы улучшить психосоциальное благополучие, создать безопасную среду и обеспечить защиту людям. Во время ознакомительной прогулки специалисты по оказанию ПСП осматривают территорию, выявляют признаки стресса и оценивают потребности в защите и необходимости в направлении к специалистам.

Укрепление стрессоустойчивости: цель документа – проиллюстрировать широкое и разнообразное применение психосоциальной поддержки. В нем изложены основные направления психосоциальной поддержки, в том числе методы оказания психосоциальной помощи, действия в конкретных условиях и во время определенных событий, а также программы и мероприятия для конкретных групп населения.

Программа стрессоустойчивости для молодых мужчин: программа стрессоустойчивости для молодых мужчин ориентирована на потребности молодых мужчин и включает мероприятия, способствующие повышению самооценки, уверенности в себе и восприятия себя, что жизненно важно для психосоциального благополучия. Программа направлена на укрепление социального взаимодействия, развитие творческих способностей и поддержку сверстников.

ПСП для молодежи: справочник «Психосоциальная поддержка для молодежи в постконфликтных ситуациях» – это совместная инициатива Психосоциального центра МФОККиКП и молодежного отделения Датского Красного Креста. В нем объединены учебная программа по оказанию психосоциальной поддержки молодежи в сообществах в постконфликтных ситуациях и модули по организации тренингов. Материалы разработаны для развития навыков персонала и волонтеров.

Краткий справочник по безопасному направлению на лечение: Краткий справочник по безопасному направлению на лечение – это пошаговое руководство о том, как осуществлять безопасное направление на практике и что делать, если это невозможно. Этот краткий справочник предназначен для сотрудников и волонтеров Красного Креста и Красного Полумесяца, которые по роду своей деятельности ежедневно сталкиваются с нуждающимися людьми.

Психосоциальный центр МФОККиКП <https://pscentre.org>