



Перевод подготовлен  
Лингвистическим центром  
Российского Красного Креста

## **Психосоциальная поддержка молодежи в постконфликтных ситуациях**

### **Руководство для преподавателя**

**Психосоциальный центр**

Международная Федерация Обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

**Датский Красный Крест**

**МОЛОДЕЖНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ**

## **Психосоциальная поддержка молодежи в постконфликтных ситуациях**

### **Руководство для преподавателя**

---

**Психосоциальный центр МФОККиКП**

**для Красного Креста Дании**

**Blegdamsvej 27,**

**DK-2100 Copenhagen Ø (Копенгаген)**

**Denmark (Дания)**

**Тел.: +45 35 25 92 00**

**Mail: [psychosocial.center@ifrc.org](mailto:psychosocial.center@ifrc.org)**

**Web site: [www.pscentre.org](http://www.pscentre.org)**

**Красный Крест Дании**

**Hejrevej 30, 2.**

**DK-2400 København NV**

**Denmark (Дания)**

**Тел.: +45 35 37 25 55**

**Mail: [info@urk.dk](mailto:info@urk.dk)**

**Web site: [www.urk.dk/hvem-er-vi/in-english](http://www.urk.dk/hvem-er-vi/in-english)**

**Психосоциальным центром МФОККиКП руководит Красный Крест Дании.**

---

Большое спасибо Обществам Красного Креста Уганды, Либерии и Судана за их вклад, практические исследования и обратную связь, а также «Гражданскому обществу в развитии» (CISU) за финансирование проекта.

---

Фотография на обложке: Красный Крест Дании, молодежное подразделение.

Дизайн и производство: Paramedia 1679.

Отпечатано в Дании 2014

---

ISBN 978-87-92490-14-8

© Красный Крест Дании, молодежное подразделение, Международная Федерация Обществ Красного Креста и Красного Полумесяца, Справочный центр по психосоциальной поддержке.

Пожалуйста, свяжитесь с Психосоциальным центром МФОККиКП, если хотите получить перевод или адаптацию какой-либо части книги «Психосоциальная поддержка молодежи в постконфликтных ситуациях: руководство для преподавателя».

Другие публикации Психосоциального центра МФОККиКП:

- Психосоциальная поддержка в сообществе: учебный комплект
- Психосоциальные мероприятия: справочник
- Забота о волонтерах: пособие по психосоциальной поддержке

- Программа «Жизнестойкость детей»: психосоциальная поддержка в школе и за ее пределами

- Консультирование со стороны непрофессионалов: руководство для преподавателей

- Жизненные навыки - Навыки для жизни: справочник

Вышеуказанные материалы можно скачать с сайта Психосоциального центра МФОККиКП.

Другие материалы, подготовленные Молодежным подразделением Красного Креста Дании:

- Справочник волонтера: Руководство по проведению мероприятий, связанных с формированием жизненных навыков

- Навыки по планированию жизни: Психосоциальное приложение для молодых, пострадавших от конфликтов и войн

- Справочник волонтера: Проведение спортивных мероприятий для уязвимых детей и молодежи

---

## **Предисловие**

Каждый год сотни тысяч молодых людей во всем мире становятся жертвами жестоких конфликтов. Конфликты нарушают их повседневную жизнь не только во время столкновений, но и после того, как смолкают выстрелы. Взросление в условиях конфликта и жизнь в постконфликтной обстановке оказывает огромное влияние на молодых людей и их перспективы.

На протяжении многих лет сотрудники и волонтеры Красного Креста и Красного Полумесяца оказывают психосоциальную поддержку молодежи в постконфликтных ситуациях. Такая помощь уязвимым людям имеет различные формы и требует подготовленного персонала и волонтеров.

Психосоциальная поддержка молодежи в постконфликтных ситуациях: Руководство для преподавателя - это совместная инициатива Справочного центра по психосоциальной поддержке Международной Федерации Обществ Красного Креста и Красного Полумесяца («Центр ПСП») и Молодежного

отделения Датского Красного Креста. Она уникальным образом сочетает учебную программу по психосоциальной поддержке молодежи в сообществах в условиях постконфликтных ситуациях с модулями по организации тренингов. Материалы разработаны для развития навыков персонала и волонтеров, либо как базовый тренинг по психосоциальной поддержке, либо как тренинг для преподавателей по психосоциальной поддержке.

Обучение может проводиться в качестве самостоятельного курса или может быть включено в уже существующие программы, например, по готовности к бедствиям, оказанию первой помощи или социальному обеспечению. Независимо от формата обучения, этот вид подготовки направлен как на повышение качества обслуживания бенефициаров, так и на оказание качественной поддержки персоналу и волонтерам.

Документ «Психосоциальная поддержка молодежи в постконфликтных ситуациях: Руководство для преподавателя» опирается на разные материалы по психосоциальной тематике, подготовленных Центром ПСП, а также на новейшие исследования по вопросам молодежи и ее развития. Также здесь были использованы дополнительные материалы, практические исследования и обратная связь от Обществ Красного Креста Уганды, Либерии и Южного Судана, полученные в ходе практических мероприятий, проведенных в соответствующих Национальных Обществах.

Мы надеемся, что данное руководство окажется полезным для Международного Движения Красного Креста и Красного Полумесяца, а также для других заинтересованных сторон в области психосоциальной поддержки.

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                |   |    |
|----------------------------------------------------------------|---|----|
| Вступление                                                     | 9 |    |
| Последствия вооруженных конфликтов и психосоциальная поддержка | 1 | 17 |
| Молодежь в постконфликтных ситуациях                           | 2 | 33 |
| Проведение тренингов для молодежи в постконфликтных ситуациях  | 3 | 47 |
| Благожелательное общение                                       | 4 | 51 |

|                                               |   |    |
|-----------------------------------------------|---|----|
| Поддержка волонтеров                          | 5 | 61 |
| Планирование и проведение обучающего семинара | 6 | 69 |
| Приложения                                    |   | 73 |

## Вступление

### Психосоциальный центр и Молодежное подразделение Датского Красного Креста

Центр ПСП работает в партнерстве с другими службами Международного Движения Красного Креста и Красного Полумесяца, чтобы удовлетворять психосоциальные потребности отдельных людей и сообществ. Центр ПСП располагает обширной базой материалов по психосоциальной поддержке. С ними можно ознакомиться на сайте [www.pscentre.org](http://www.pscentre.org). Мы также располагаем другими материалами, включая ресурсы по созданию психосоциальных программ. Для ознакомления с новыми идеями в области психосоциальной поддержки, подписывайтесь на наш журнал «Как справиться с кризисом» (*Coping with Crisis*), который выходит три раза в год, на нашу страницу в Facebook (Справочный центр по психосоциальной поддержке МФОККиКП) и Новости ПСП, наш ежемесячный электронный бюллетень.

У молодежного подразделения Датского Красного Креста (DRCY) - многолетний опыт по реализации психосоциальных проектов для уязвимой молодежи совместно с местными Обществами Красного Креста и Красного Полумесяца в Африке и на Ближнем Востоке. Используя подход «равный – равному», волонтеры молодежного подразделения Датского Красного Креста учат местных волонтеров, как развивать жизненные навыки у уязвимой молодежи и проводить мероприятия по психосоциальной поддержке. Проводимые мероприятия - спорт и игры, обсуждения, музыка и пение. Молодежное подразделение Датского Красного Креста постоянно совершенствует методы и материалы, которые используются в наших проектах. Для получения дополнительной информации, пожалуйста, посетите наш сайт [www.urk.dk/hvem-er-vi/in-english](http://www.urk.dk/hvem-er-vi/in-english).

## **Цели учебной программы**

Цель программы обучения - рассказать сотрудникам и волонтерам о молодежи в постконфликтных ситуациях, а также научить их проводить тренинги по психосоциальной поддержке.

Программа обучения состоит из шести модулей. Задача первого модуля – познакомить участников с базовыми принципами психосоциальной поддержки и научить, как реагировать на вооруженные конфликты. Второй модуль посвящен концепции молодежи и программам психосоциальной поддержки для молодежи в постконфликтных ситуациях. Третий модуль учит участников методам фасилитации. Четвертый модуль направлен на развитие навыков благожелательного общения. Пятый модуль ориентирован на поддержку волонтеров, чтобы они могли позаботиться о коллегах и о себе. Цель шестого модуля - научить участников планировать и проводить тренинги по психосоциальной поддержке молодых людей с учетом потребностей местного сообщества.

### **Аудитория: для кого предназначено это руководство?**

Данное учебное пособие предназначено для инструкторов, сотрудников и волонтеров, занимающихся психосоциальной поддержкой молодежи в постконфликтных ситуациях. Программа обучения, изложенная в данном пособии, может быть использована в двух направлениях: как тренинг для преподавателей (ToT) или как базовый курс по психосоциальной поддержке.

#### **1. Тренинг для преподавателей**

Тренинг для преподавателей (ToT) по психосоциальной поддержке молодежи в постконфликтных ситуациях объясняет участникам основных концепции, терминологию и навыки, необходимые для обучения других людей (обычно волонтеров, которые работают на местах) в области психосоциальной поддержки. В ходе тренинга участников учат, как решать деликатные вопросы, успокаивать людей и оказывать эмоциональную поддержку.

Преподаватель этого курса (ToT) предпочтительно должен иметь образование в области медицины, психического здоровья, социального обеспечения, образования или конфликтологии, или хорошо разбираться в принципах

социальной работы, психологии и работе с молодежью в постконфликтных ситуациях. Кроме того, необходимо иметь хорошие коммуникативные навыки и опыт по проведению тренингов для взрослых.

Тренинг для преподавателей (ToT) по психосоциальной поддержке молодежи в постконфликтных ситуациях позволит участникам:

- проводить тренинги для других волонтеров;
- понимать психологические и социальные реакции, потребности людей, а также какие меры уместно принимать с учетом соответствующих и надлежащих культурных традиций;
- планировать разные мероприятия с учетом местных условий;
- планировать учебный семинар и адаптировать материалы к местным условиям.

Идеальное количество участников на семинаре для преподавателей (ToT) - от 12 до 18 человек. Национальным Обществам рекомендуется набирать участников, которые смогут обучать других в сообществе, чтобы результаты обучения достигли максимального эффекта. Тренинг (ToT) можно структурировать по-разному, исходя из потребностей Национального Общества. Тем не менее, мы рекомендуем, чтобы курс для преподавателей длился не менее пяти дней и включал модули с первого по шестой.

## **2. Базовый курс**

Цель данного тренинга - дать базовое представление о методах психосоциальной поддержки и фасилитации. Участники могут быть представителями разных профессий, не обязательно работать в сфере медицины, психического здоровья или социального обеспечения. Продолжительность тренинга может варьироваться в зависимости от потребностей участников и запроса на обучение. Курс должен включать модули с первого по пятый. Предпочтительно максимальное количество участников одного тренинга - 18.

Человек, проводящий базовый курс обучения, должен сам пройти курс обучения для преподавателей (ToT).

Базовый курс позволит участникам:

- понимать психологические и социальные реакции, потребности людей, а также какие меры уместно принимать с учетом соответствующих и надлежащих культурных традиций;

- планировать разные мероприятия с учетом местных условий;
- проводить психосоциальные мероприятия для уязвимых групп молодежи.

### **Преподаватель по психосоциальной поддержке**

Преподаватель по психосоциальной поддержке в идеале должен:

- знать о Движении Красного Креста и Красного Полумесяца;
- знать о молодежи в постконфликтных ситуациях и уметь работать на местах;

- знать, как проводить тренинги и уметь их проводить;

- знать, как оказывать поддержку другим людям.

Важно, чтобы преподаватель был хорошо подготовлен к курсу и хорошо разбирался в темах тренинга. Будучи преподавателем по психосоциальной поддержке, важно «поддерживать беседу». Это означает, что преподаватель должен:

- доверять молодым людям и верить в их способности;
- слушать участников и стараться их понять: не перебивать, не выносить оценочное суждение, не критиковать сказанное;

- руководить работой группы без дискриминации;
- общаться в конструктивной и уважительной манере, используя соответствующий язык, позу, жесты и мимику;

- быть гибким и отзывчивым, адаптируя мероприятия, когда это необходимо;

- защищать точку зрения меньшинства;
- поддерживать дискуссию, регламентируя время выступлений, чтобы могли высказаться все;

- быть чутким к невысказанным чувствам;

- сопереживать;

- позволять участникам принимать собственные решения и не принимать решения за них;

- при необходимости быть готовым участвовать в мероприятиях.

Если Национальное Общество не может найти местного преподавателя, Центр ПСП может помочь в этом и проконсультировать по программам обучения.

### **Использование руководства**

Люди по-разному усваивают информацию. Наглядные презентации, интерактивные упражнения и короткие уроки помогут удовлетворить различные вкусы при обучении. В данном руководстве представлены различные методы преподавания и способы ознакомления с материалами, которые помогают поддерживать интерес участников к процессу обучения и делают его разнообразным.

К каждому модулю прилагаются заметки для преподавателя, а также слайды в формате PowerPoint и учебные материалы по каждой теме. Заметки преподавателя для каждого модуля включают:

- задачи обучения, которые определяют общие цели модуля;
- введение, чтобы преподаватель подготовил обстановку: представил тему и мотивировал участников на учебный процесс;
- заметки по теме с сопутствующими слайдами в формате PowerPoint плюс блоки с фактическими данными с дополнительной информацией;
- инструкции по проведению мероприятий и групповых упражнений, которые соответствуют задачам модуля - подведение итогов в конце модуля.

Заметки для преподавателя содержат конкретные задания для каждого модуля. Они разработаны таким образом, чтобы помочь участникам понять актуальность тренинга применительно к их собственной ситуации. Они также расширяют представление участников о своей работе благодаря их взаимодействию с другими членами группы.

В заметках для преподавателя также содержатся предложения для обсуждения со слушателями. Вопросы для обсуждения ориентированы на опыт

участников. Их задача - подтолкнуть их к размышлениям и осмыслению. Цель обсуждения - делиться опытом, а не формулировать определенные выводы. Вопросы для обсуждения могут отличаться от тех, которые указаны в заметках для преподавателей: все зависит от потребностей и интересов каждой группы.

Каждый модуль может быть самостоятельным или частью длительного семинара, состоящего из нескольких модулей. Обучение должно быть адаптировано к местной обстановке. Нужно использовать практические примеры, сценарии и картинки, соответствующие контексту. Поэтому все мероприятия, групповая работа и учебные материалы должны быть адаптированы соответствующим образом.

Пример плана семинара приведен в Приложении 6. В нем описано, как проводится тренинг по психосоциальной поддержке молодежи в постконфликтных ситуациях. Пожалуйста, обратите внимание, что это просто пример, как структурировать программу. Преподавателям необходимо планировать собственный семинар с учетом потребностей, знаний и навыков сотрудников и волонтеров, с которыми они будут работать.

Инструкции для преподавателей выделены курсивом.

Чтобы преподаватели могли адаптировать тренинг в соответствии с потребностями участников и ситуацией, можно отредактировать слайды PowerPoint, прилагаемые к пособию в качестве инструмента для обучения. Готовые слайды, а также шаблон (на случай, если преподаватель захочет создать собственные слайды) можно скачать на сайте [www.pscentre.org](http://www.pscentre.org).

### **Контекст обучения**

Обучение необходимо планировать вместе с другими мероприятиями, направленными на укрепление жизнестойкости молодежи в постконфликтных ситуациях. Мероприятие не должно быть «одноразовым». Важно, чтобы оно имело продолжение. При планировании тренинга необходимо учитывать некоторые моменты:

- Зачем отделению нужен этот тренинг? Почему именно сейчас? Кто потенциальные участники и как они будут использовать свои новые навыки?

- Как должен быть структурирован тренинг? Одно занятие (в течение одного дня), или несколько (например, раз в неделю в течение месяца)?

- Как будет осуществляться последующее обучение? Есть ли человек в Национальном Обществе или отделении, который поможет сотрудникам и волонтерам применять полученные ими навыки в программах и проектах?

- Если данный курс - это тренинг для преподавателей (ToT), готовы ли будущие преподаватели выделить время для обучения других? Как будут организованы эти тренинги? Кто будет в них участвовать?

- Можно ли запланировать дополнительные занятия или курсы по повышению квалификации?

Обучение также должно быть приспособлено к географическому и культурному контексту. Преподаватель должен внимательно ознакомиться с материалом, изложенным в данном справочнике. Ему также следует знать о психосоциальных потребностях и программах в обществе или регионе, где проводится тренинг.

Чтобы в полной мере адаптировать тренинг для группы, преподаватели должны использовать собственный опыт, опыт коллег и местных сетей. Хорошие примеры из проектов по психосоциальной поддержке и указание на необходимость программ психосоциальной поддержки также помогут участникам применить полученные навыки в своей работе.

### **Завершение дня и проверка**

Оценка программы обучения обеспечивает преподавателю обратную связь, уточняя, были ли задачи реалистичны и ожидания достижимы. Обратная связь повышает качество тренинга в будущем. Участники обучения могут выразить мнение о том, нужно ли дорабатывать некоторые модули, или дополнительно разъяснять отдельные темы. Это также способствует профессиональному развитию преподавателя.

В Приложении 4 приведен пример анкеты для оценки. Ее можно использовать для того, чтобы понять, как участники восприняли тренинг. Анкета

полезна, но можно получить оперативную и личную оценку на оценочной сессии в группе.

Вот вопросы, которые можно задать участникам в ходе оценки семинара:

- Насколько расширились ваши знания о психосоциальной поддержке и проблемах молодежи в постконфликтный период?
- В какой степени семинар оправдал ваши ожидания?
- В какой степени были достигнуты цели семинара?
- Насколько доступны были материалы курса? Что было особенно полезно? Были ли какие-либо затруднения?

Что вам особенно понравилось во время обучения?

- Какие у вас есть предложения, чтобы улучшить курс?
- Какие три наиболее важных момента, о которых вы узнали?
- Какой опыт был наиболее значимым для вас во время обучения?

Хорошие отношения с участниками позволяют преподавателю спрашивать мнение учащихся и поощряют конструктивную критику. Помните, конструктивная критика свидетельствует о безопасной учебной среде. Она поможет преподавателям скорректировать методы обучения и укрепляет собственные навыки.

В конце тренинга учащиеся получают сертификаты, в которых указан тип пройденного обучения: базовый тренинг, тренинг для преподавателей (ToT) или более специализированный вид обучения. В сертификатах также указывается, какие модули пройдены и продолжительность тренинга.

Проведя до пяти дней вместе, вполне вероятно, что участники подружатся. Преподаватели могут поделиться контактами участников, если те согласны. Это позволит группе поддерживать связь друг с другом после окончания тренинга.

## **Приветствие, основные правила и введение в учебный курс**

### **Введение**

Первый день очень важен для успеха семинара. Нужно его начать на позитивной ноте. Участникам необходимо освоиться в обстановке и иметь время,

чтобы познакомиться друг с другом и с преподавателем, так как для некоторых слушателей темы тренинга могут быть очень личными. Если все складывается, участники смогут установить доверительные рабочие отношения: они спокойно будут делиться личной и важной для них информацией во время курса. Поэтому, если это принято, лучше называть друг друга по имени. Позаботьтесь, чтобы таблички с именами участников и все необходимые материалы были готовы к первому дню (включая программу тренинга, раздаточные материалы, блокнот и ручки), и чтобы у вас было все необходимое (например, заметки для преподавателя, слайды в PowerPoint, проектор, бумага для доски, маркеры и т.д.).

### **Фото слайда РРТ 0.1: Введение**

#### **Приветствие**

*Начните с приветствия участников семинара. Объясните, что сначала все познакомятся друг с другом и начнут совместно работать над основными правилами для всего тренинга. Объясните, что вы собираетесь рассказать о семинаре.*

#### **Ледокол (знакомство)**

Чтобы участники почувствовали себя комфортно друг с другом, можно организовать мероприятие под название «ледокол» (см. Приложение 1), например, можно бросать мяч:

1. Пусть все участники встанут в круг и бросают друг другу мягкий мяч.
2. Когда человек ловит мяч, пусть он назовет свое имя, скажет, что ждет от тренинга (одно пожелание) и сообщит что-то особенное о себе, как о человеке.
3. Вы тоже должны участвовать в этом упражнении, чтобы и участники узнали вас поближе.

Это упражнение можно использовать в течение всего семинара, чтобы закрепить знания по какой-то теме. Вместо того, чтобы участники называли свое имя, они могут отвечать на конкретный вопрос. Например, если вы

изучали раздел о признаках стресса из модуля 5, пусть тот, кто ловит мяч, выкрикивает примеры признаков стресса.

### **Основные правила**

Установите несколько основных правил для тренинга.

#### **Фото слайда: РРТ 0.2: основные правила**

1. Попросите участников поработать вместе в группах по два человека над основными правилами для тренинга. Дайте им на это пять минут.

2. Поделитесь на пленарном обсуждении идеями, которые придумали группы.

3. Пока каждая пара зачитывает свои предложения, записывайте их на доске. Вы также можете добавить свои идеи. Можно включить следующие пункты:

- Сообщите участникам, что они здесь, чтобы делиться своим опытом и навыками, и это ценно.

- Поощряйте участников задавать вопросы всякий раз, когда они испытывают затруднения или что-то не понимают.

- Объясните участникам, что обратная связь полезна для всех в группе.

- Конфиденциальность: на таких семинарах, как этот, необходимо установить доверие. На семинаре будет рассказано много личных историй, и участники могут эмоционально раскрыться. Важно договориться о том, что все, что будет рассказано в группе, останется в секрете. Все, кто согласен с этим обсуждаемым правилом, должны поднять руку. Если кто-то не согласен, ему не следует принимать участие в тренинге (конечно, вы должны спросить его, почему он не согласен).

- Попросите участников выключить свои мобильные телефоны. Если это невозможно, попросите перевести их в беззвучный режим из уважения друг к другу.

- Говорите о пунктуальности. Сообщите участникам, что семинар начнется и закончится вовремя, если все вернутся вовремя с перерывов и обеда.

- Договоритесь с группой о том, как участники могут покинуть комнату (например, чтобы сходить в туалет или ответить на срочный телефонный звонок по работе) не мешая группе. Если кто-то рассказывает свою историю и его прерывают звонком, это очень неприятно. Это может вызвать чувство беспокойства. Это также может быть воспринято, как неуважение к человеку, который рассказывает свою историю, если говорящий не выходит из класса.

### **Программа обучения**

*Расскажите о программе тренинга и покажите, где в своих учебных материалах участники могут найти информацию.*

### **Фото слайда РРТ 0.3 Программа обучения**

**Модуль 1:** Последствия вооруженных конфликтов и психосоциальная поддержка

**Модуль 2:** Молодежь в постконфликтных ситуациях

**Модуль 3:** Проведение тренингов для молодежи в постконфликтных ситуациях

**Модуль 4:** Благожелательное общение

**Модуль 5:** Поддержка волонтеров

**Модуль 6:** Планирование и проведение обучающего семинара

### **Тренинг состоит из шести модулей:**

- Модуль 1 знакомит с базовыми принципами психосоциальной поддержки и реагирования на вооруженные конфликты.
- Модуль 2 посвящен концепции молодежи и программам по оказанию психосоциальной поддержки молодежи в постконфликтных ситуациях.
- Модуль 3 предоставляет возможность попрактиковаться в проведении тренингов.
- Модуль 4 посвящен навыкам благожелательного общения.
- Модуль 5 посвящен поддержке волонтеров: чтобы они могли заботиться о своих коллегах и о себе.

- Модуль 6 - это возможность спланировать учебный семинар по психосоциальной поддержке для молодежи с учетом потребностей их местного общества.

## **Модуль 1**

### **Последствия вооруженных конфликтов и психосоциальная поддержка**

#### **1.1 Введение**

В данном модуле вводится определение психосоциальной поддержки и психосоциальных последствий вооруженных конфликтов. В нем объясняется, как оказывать поддержку на различных уровнях в сообществе. Этот модуль является основой для остальной части тренинга, и поэтому очень важно тщательно его проработать, чтобы участники поняли материал.

#### **Фото слайда РРТ 1.1: Модуль 1: Последствия вооруженных конфликтов и психосоциальная поддержка**

*В начале расскажите о модуле и очертите задачи обучения.*

По окончании модуля участники должны понимать:

- что такое психосоциальная поддержка;
- как реагировать на различные потребности;
- как вооруженные конфликты влияют на психосоциальное благополучие.

#### **Фото слайда 1.2: Задачи обучения**

В начале расскажите о модуле и обозначьте задачи обучения.

По окончании модуля участники должны понимать:

- что такое психосоциальная поддержка;
- как реагировать на различные потребности;
- как вооруженные конфликты влияют на психосоциальное благополучие.

#### **1.2 Что такое психосоциальная поддержка?**

#### **Фото слайда РРТ 1.3 Психосоциальная поддержка**

Пленарное обсуждение:

Что такое психосоциальная поддержка?

### **Мероприятие 1.1: пленарная сессия**

(20 минут)

#### **Цель**

Участники должны задуматься о психосоциальной поддержке: что это такое?

#### **Необходимые материалы**

Бумага для доски и маркеры

#### **Процедура**

Объясните участникам цель мероприятия. Предложите им ответить на приведенные ниже вопросы для обсуждения. По мере того, как они будут отвечать, записывайте их слова на доске.

#### **Вопрос для обсуждения**

Что такое психосоциальная поддержка?

#### **Слайд РРТ 1.3: Психосоциальная поддержка**

#### **Фото слайда РРТ 1.4 Что такое психосоциальная поддержка?**

- психологическая
- социальная/культурная

Термин «психосоциальный» объединяет психологические и социальные аспекты жизни человека. Эти два измерения влияют друг на друга и тесно взаимосвязаны. Их можно описать следующим образом:

- Психологическое измерение: внутренние, эмоциональные и мыслительные процессы, чувства и реакции;
- Социальное измерение: взаимоотношения, семья и общественные сети, социальные ценности и культурные обычаи.

Движение Красного Креста и Красного Полумесяца иногда оказывает психосоциальную поддержку через программы, которые разработаны специально для решения психосоциальных проблем. Однако, чаще всего

психосоциальная поддержка интегрирована в другие виды мероприятий и в программы, такие как здравоохранение или образование.

Психосоциальная поддержка - это помощь, которую оказывают в основном волонтеры в сообществе. Сотрудники Красного Креста и Красного Полумесяца и волонтеры обычно являются частью местного сообщества, поэтому их поддержка охватывает большие группы людей и отражает потребности сообщества.

Работа на уровне сообщества, а не на индивидуальном уровне эффективно поддерживает большое число людей. Так психосоциальная поддержка укрепляет социальные сети или восстанавливает их, если они нарушены. Благодаря ПСП люди узнают, как защитить себя и других, а это приводит к собственному восстановлению. Важно привлекать сообщество к планированию и реализации конкретных психосоциальных мероприятий. Это позволяет защитить интересы пострадавших и успокоить их.

Психосоциальная поддержка - это процесс, который повышает жизнестойкость людей, семей и сообществ. Психосоциальная поддержка восстанавливает социальную сплоченность благодаря уважению независимости, достоинства и механизмов преодоления трудностей людей и сообществ.

### **Что такое «психосоциальный»?**

Термин «психосоциальный» отражает общие свойства людей. Мы - люди. Наши чувства и мысли влияют на то, как мы реагируем на жизненные ситуации и как относимся к другим людям - как в положительном, так и в отрицательном смысле. Основа психосоциальной поддержки и благополучия - признание того, что стресс влияет на наши чувства, мысли, физическое здоровье и взаимоотношения. Когда мы находимся в состоянии особого стресса, например, стресса, связанного с работой в чрезвычайных ситуациях, нужно уделять больше внимания своему психосоциальному здоровью, а также психосоциальной поддержке себя и друг друга. Психосоциальная поддержка - это действия, направленные на удовлетворение психологических и социальных потребностей людей, семей и сообществ.

### **1.3 Зачем нужно оказывать психосоциальную поддержку?**

**Фото слайда РРТ 1.5: Зачем нужно оказывать психосоциальную поддержку?**

Чтобы укреплять:

- Жизнестойкость – способность восстановиться после тяжелых испытаний или пройти их с положительным настроем;
- Механизмы по преодолению трудностей - способность справляться с проблемами и сложными ситуациями;
- Социальную сплоченность – укрепление и усиление социальных сетей и структур.

**Психосоциальную поддержку оказывают, чтобы укреплять:**

- **Жизнестойкость** – способность восстановиться после тяжелых испытаний или пройти их с положительным настроем;
- **Механизмы** по преодолению трудностей - способность справляться с проблемами и сложными ситуациями;
- **Социальную сплоченность** – укрепление и усиление социальных сетей и структур.

#### **Жизнестойкость**

Жизнестойкость - способность человека или сообщества смягчать шок и восстанавливаться после пережитого острого или травмирующего события. Жизнестойкость не означает, что люди не испытывают стресса от пережитого, а то, что они способны справиться с ним и восстановиться с помощью своих ресурсов.

### **1.4 Психосоциальные мероприятия**

**Фото слайда РРТ 1.6 Психосоциальные мероприятия**

Мероприятия по психосоциальной поддержке повышают жизнестойкость благодаря выработке пяти чувств:

1. Безопасности
2. Спокойствия

3. Чувства собственной значимости и социальной эффективности
4. Сопричастности
5. Надежды

Мероприятия по оказанию психосоциальной поддержки включают действия по защите женщин, детей и других групп, находящихся в зоне особого риска от насилия и эксплуатации. Однако, все мероприятия по психосоциальной поддержке направлены на повышение жизнестойкости благодаря выработке пяти чувств:

1. Безопасности
2. Спокойствия
3. Чувства собственной значимости и социальной эффективности
4. Сопричастности
5. Надежды

### **Мероприятие 1.2 Обсуждение**

(15 минут)

#### **Цель**

Дать возможность участникам задуматься о психосоциальных мероприятиях.

#### **Процедура**

Пусть участники посвятят 10 минут мозговому штурму психосоциальных мероприятий. Обсудите результаты на пленарной сессии.

#### **Вопрос**

Какие психосоциальные мероприятия вам приходят в голову?

**РРТ 1.7: Обсуждение**

**Фото слайда РРТ 1.7: Обсуждение**

Пусть участники посвятят 10 минут мозговому штурму психосоциальных мероприятий

### **1.5 Пирамида действий**

В этом блоке вы расскажите участникам о пирамиде действий в области психического здоровья и психосоциальной поддержки в чрезвычайных ситуациях, а также выясните, каковы их потребности при обучении.

### **Фото слайда PPT 1.8: Пирамида действий**

Эта пирамида демонстрирует различные виды поддержки, которая может понадобиться людям: будь то во время кризиса, на ранней стадии восстановления, или в постоянных стрессовых ситуациях. Психосоциальную поддержку можно оказывать на каждом уровне.

Данный тренинг направлен на то, чтобы показать участникам, какие существуют виды деятельности по оказанию психосоциальной поддержки на уровне сообщества и семьи. Он позволит участникам понимать психологические и социальные реакции, потребности, какие действия нужно предпринимать, как соблюдать соответствующие и надлежащие культурные рамки и планировать разные мероприятия с учетом местных условий. В данном тренинге не рассматриваются специализированные услуги для молодежи. Однако, когда необходимо, дается информация о том, как перенаправлять людей в специализированные службы.

Поддержка оказывается на четырех уровнях:

**1. Базовые услуги и безопасность:** Благополучие людей можно защищать, удовлетворяя их базовые права и потребности в безопасности, контроле и основных услугах, таких как пища, чистая вода, здравоохранение и жилье.

- Психосоциальная поддержка здесь обеспечивает предоставление данных услуг в уважительной и социально приемлемой форме.

**Услуги в области психического здоровья и психосоциальной поддержки**

#### **Предлагаемая помощь**

- Профессиональное лечение людей или семей
- Индивидуальные, семейные или групповые мероприятия
- Действия по психосоциальной поддержке
- Удовлетворение базовых потребностей, обеспечение безопасности

## **Последствия кризисов для населения**

- Тяжелые психологические расстройства
- Психические расстройства легкой и средней степени тяжести
- Легкий психологический стресс (естественная реакция на кризисное событие)
- Население в целом, пострадавшее от кризиса

### **1 уровень: Базовые услуги и безопасность**

### **2 уровень: Поддержка сообщества и семьи**

### **3 уровень: Целенаправленная, не специализированная поддержка**

### **4 уровень: Специализированные услуги**

Источник: Эта иллюстрация основана на пирамиде мероприятий по охране психического здоровья и психосоциальной поддержке в чрезвычайных ситуациях (Руководящие принципы МПК (2007)).

## **2. Поддержка сообщества и семьи**

Небольшому числу людей может понадобиться помощь в получении доступа к основным видам поддержки со стороны сообщества и семьи. В связи с разрушениями, вызванными вооруженными конфликтами, семейные и местные связи могут быть нарушены.

- Психосоциальная помощь здесь предусматривает поиск и воссоединение семьи или создание сетей социальной поддержки.

## **3. Целенаправленная поддержка**

Значительно меньшее число людей будет нуждаться в поддержке, которая непосредственно направлена на их психосоциальное благополучие. Речь идет об индивидуальных, семейных или групповых мероприятиях, которые обычно проводят обученные работники, работающие под руководством специалистов.

Психосоциальная помощь здесь предлагает меры, цель которых - помочь людям справиться с последствиями гендерного насилия, например, создание групп поддержки для жертв изнасилования, для бывших детей-солдат или мероприятия для сирот.

#### **4. Специализированные услуги**

На вершине пирамиды - дополнительная поддержка небольшому проценту населения, чье состояние, несмотря на вышеупомянутую помощь, является невыносимым, и у которых - серьезные трудности с обеспечением своей повседневной жизнедеятельности.

- Помощь здесь может быть психологической или психиатрической. Ее оказывают людям с психическими расстройствами, которые невозможно эффективно лечить в рамках первичных медико-санитарных структур.

#### **Фото слайда PPT 1.9: Соответствие потребностям**

**По мере роста потребностей пострадавших, растет и необходимость в обучении для тех, кто оказывает помощь.**

**- Оказание базовой помощи пострадавшим не требует какой-либо подготовки.**

**- Помощь группам, направленная на удовлетворение потребностей в защите, требует знаний о психосоциальных проблемах.**

**- Оказание первой психологической помощи, поддержка пострадавшему населению и осуществление соответствующих мероприятий требуют подготовки по оказанию первой помощи и базовой психосоциальной поддержке.**

**- Консультирование, целевые группы поддержки требуют интенсивной подготовки по конкретным темам.**

**- Оказание психиатрической помощи требует образования в области психиатрии.**

Источник: Психосоциальный центр, 2009

#### **Чем выше потребности, тем шире образование**

По мере роста потребностей молодежи, пострадавшей от кризиса, возрастает и потребность в обучении персонала и волонтеров. Хотя большинство волонтеров способны позаботиться о других и оказать им помощь в трудные времена, обучение психосоциальной поддержке помогает им лучше понять базовые принципы и методы, которые полезны в их работе. Цель обучения -

определить, какие навыки необходимы, научиться их совершенствовать и применять на практике.

### **1.6 Психосоциальные последствия вооруженных конфликтов**

Следующие показатели характеризуют психосоциальные последствия вооруженных конфликтов.

#### **Фото слайда РРТ 1.10: Психосоциальные последствия вооруженных конфликтов**

Вооруженные конфликты - это кризисные события. Кризисное событие – это крупное событие, которое выходит за рамки обычного повседневного опыта и представляет огромную угрозу для людей, попавших в эту ситуацию. Обычно это сопровождается чувством беспомощности, ужаса или страха.

Последствия вооруженных конфликтов многочисленны и разрушительны. Они сказываются на целых сообществах. Это могут быть:

- голод
- болезнь
- распространение ВИЧ/СПИДа (изнасилование может быть использовано в качестве оружия)
- уничтожение медицинских учреждений и школ
- разрушение местных структур
- утрата чувства безопасности или защищенности
- миграция в города (в поисках работы или безопасности).

#### **Фото слайда РРТ 1.11 Характеристики вооруженных конфликтов**

- **внезапный**
- **мощный**
- **обычно выходит за рамки обычного повседневного опыта**
- **сильно воздействует на людей в эмоциональном плане**
- **может подавлять обычно эффективные навыки по преодолению трудностей у человека или группы людей**

Вооруженные конфликты влияют и на молодежь. Они нарушают нормальный ход их взросления. Из-за вооруженных конфликтов молодые люди:

- могут стать кормильцами и опекунами для своих младших братьев и сестер;
- могут лишиться дохода;
- могут стать бездомными или лишиться доступа к земле (для возделывания);
- будут вынуждены покинуть свои дома или мигрировать в города (в поисках работы);
- будут вынуждены прервать образование;
- могут испытывать стигму (из-за того, что они сироты, экс-комбатанты, инвалиды и т.д.);
- могут быть изолированы от общества (для окружающих они - ни «дети», ни «взрослые»);
- могут подвергаться насилию;
- могут чрезмерно потреблять алкоголь или другие вредные вещества;
- могут ощущать изменения в соотношении (традиционных) гендерных ролей;

### **Мероприятие 1.3: Обсуждение практического примера 1**

(15 минут)

#### **Цель**

Пусть участники задумаются, какие будут последствия для молодых мужчин, если они лишатся средств к существованию и имущества.

#### **Необходимые материалы**

Раздаточный материал 1 из Приложения 5: практические пример 1: Кризис мужественности и растущее мужское насилие в сельских районах Кении.

#### **Процедура:**

Обсуждение

1. Раздайте раздаточные материалы по практическому примеру (Приложение 5, раздаточный материал 1) и попросите участников прочитать их.

2. Пусть участники подумают о других примерах: какие могут быть последствия для молодых людей, когда они лишаются средств к существованию и имущества.

3. Предложите участникам обсудить, как гендерные вопросы влияют на последствия вооруженных конфликтов.

4. Подведите итоги обсуждения. Скажите, что гендерные вопросы могут влиять на то, как молодые люди воспринимают психосоциальную поддержку в конкретной ситуации. Поэтому, оказывая психосоциальную поддержку, нужно всегда принимать во внимание гендерные вопросы.

### **ПРАКТИЧЕСКИЙ ПРИМЕР 1**

#### **Кризис мужественности и рост мужского насилия в сельских районах Кении**

В сельских районах Кении уничтожение средств к существованию и имущества повлияло на гендерные отношения. Традиционная мужская работа (выведение экспортных сельскохозяйственных культур, животноводство и скотоводство, трудовая миграция) сократилась. В то же время у женщин появляются новые возможности для работы (производство продуктов питания, мелкая торговля, оказание различных неофициальных услуг, пивоварение и т.д.).

Молодым мужчинам становится все труднее играть традиционные мужские роли, что приводит к чувству несостоятельности. Чувство бессилия подрывает социальные ценности, идентичность и самооценку мужчин. Последствиями этого среди молодых мужчин в сельских районах Кении стали растущее насилие и неуверенность в себе, в том числе домашнее насилие, разногласия с представителями разных поколений, политические разногласия, самосуд, рост преступности и распространение вооруженных банд в сельских районах.

**Источник:** Пол Фрэнсис (2008). «Некоторые мысли о средствах к существованию молодежи в постконфликтных ситуациях: маргинальность, травмы и занятость».

## **Фото слайда РРТ 1.12: Психосоциальные последствия вооруженных конфликтов**

- **Защитные факторы** «защищают» людей, уменьшая воздействие трудностей и проблем.
- **Факторы риска** подвергают людей «риску», усиливая воздействие трудностей и проблем.

На то, как вооруженные конфликты влияют на психосоциальное благополучие людей, воздействуют разные факторы. Социальные, психологические и биологические факторы, которые поддерживают жизнестойкость людей, называются защитными факторами. Они снижают вероятность тяжелых психологических последствий при столкновении с трудностями или страданиями. К защитным факторам относятся принадлежность к заботливой семье или обществу, сохранение традиций и культуры, а также сильные религиозные убеждения или политическая идеология, которые дают ощущение, что ты не один, что ты принадлежишь к чему-то большому. Факторы риска - противостоят защитным факторам. Эти факторы буквально подвергают людей «риску», усиливая воздействие трудностей и проблем.

### **Защитные факторы и факторы риска**

**Защитные факторы** «защищают» людей, уменьшая воздействие трудностей и проблем. Эти факторы делают людей более жизнестойкими, и помогают им лучше справляться с кризисом.

**Факторы риска** подвергают людей «риску», усиливая воздействие трудностей и проблем. Эти факторы делают людей более уязвимыми и снижают их жизнестойкость во время кризиса.

## **Фото слайда РРТ 1.13: Факторы, влияющие на психосоциальное воздействие кризиса**

- 1. Характеристики события**
- 2. Конфликтная/постконфликтная обстановка**
- 3. Личные характеристики**

#### **4. Ресурсы семьи и сообщества**

К факторам, влияющим на психосоциальное воздействие кризиса, относятся:

- Характеристики события: преднамеренность, возможность его предотвратить, масштаб воздействия, страдания, степень предсказуемости, продолжительность события.

- Конфликтная/постконфликтная обстановка: погода, время суток, доступность территории, масштабы физических разрушений, количество выживших и количество погибших, количество детских смертей.

- Личные характеристики: пол, ограниченные возможности, возраст, экономический статус, психическое и физическое здоровье, предыдущий травмирующий опыт.

- Ресурсы семьи и сообщества: характер взаимоотношений между детьми и лицами, осуществляющими за ними уход, активные социальные сети, сплоченность сообщества, религиозная система и обряды, экономические и образовательные возможности.

В зависимости от обстоятельств некоторые из факторов могут быть как защитными, так и факторами риска.

##### *Обсуждение*

*Рассмотрите факторы, влияющие на психосоциальное воздействие во время кризисных событий, и обсудите на пленарной сессии, как каждый из них влияет на психосоциальное благополучие в постконфликтной ситуации: положительно или отрицательно.*

**Фото слайда РРТ 1.14: Факторы, влияющие на психосоциальное воздействие кризиса**

##### **1. Характеристики события**

- Масштаб воздействия
- Страдания
- Продолжительность события
- Преднамеренность

- Возможность его предотвратить
- Степень предсказуемости

**Фото слайда 1.15 Факторы, влияющие на психосоциальное воздействие кризиса**

## **2. Конфликтная/постконфликтная обстановка**

- Погода
- Время суток
- Доступность территории
- Количество выживших
- Количество погибших
- Количество детских смертей
- Масштабы физических разрушений

**Фото слайда РРТ 1.16 Факторы, влияющие на психосоциальное воздействие кризиса**

## **3. Личные характеристики**

- Пол
- Ограниченные возможности
- Возраст
- Психическое и физическое здоровье
- Предыдущий травмирующий опыт
- Экономический статус

**Фото слайда РРТ 1.17 Факторы, влияющие на психосоциальное воздействие кризиса**

## **4. Ресурсы семьи и сообщества**

- Активные социальные сети
- Сплоченность сообщества
- Религиозная система и обряды
- Характер взаимоотношений между детьми и лицами, осуществляющими за ними уход
- Экономические и образовательные возможности

## **Фото слайда РРТ 1.18 Психосоциальное воздействие вооруженных конфликтов**

*Обсуждение в группах от 3 до 4 человек:*

- Какие факторы усилили психосоциальное воздействие вооруженных конфликтов в вашей стране?
- Какие факторы могли бы снизить психосоциальное воздействие вооруженных конфликтов в вашей стране?

### **Мероприятие 1.4 Групповая работа и последующая пленарная сессия (20 минут)**

#### **Цель**

Выяснить, что усугубляет психосоциальное воздействие конфликтов.

#### **Необходимые материалы**

Доска для каждой группы и собственные примеры участников из их стран и регионов.

#### **Процедура**

Объясните участникам цель мероприятия. Разделите участников на небольшие группы по три-четыре человека. Выделите десять минут на обсуждение в группе. Группа записывает свои ответы на обсуждаемый вопрос на доске и представляет их на пленарной сессии (по 2-3 минуты на группу).

#### **Вопросы для обсуждения**

Какие факторы усилили психосоциальное воздействие вооруженных конфликтов в вашей стране? Какие действия могли бы снизить психосоциальное воздействие вооруженных конфликтов в вашей стране? Какие психосоциальные мероприятия приходят вам в голову?

### **Слайд РРТ 1.18: Психосоциальное воздействие вооруженных конфликтов**

Если участники не могут назвать факторы, которые усугубляют воздействие вооруженных конфликтов, предложите им подсказки:

- масштаб воздействия или сила бедствия;
- количество погибших;

- число разлученных лиц;
- потери;
- местоположение;
- сколько времени нужно, чтобы доставить помощь в районы бедствия (из-за труднодоступности);
- плохие погодные условия, (например, наводнение, что ограничивает возможность людей спастись).

Если участники не называют действий, которые могли бы снизить последствия вооруженных конфликтов, предложите им подсказки:

- помощь и поддержка друг друга;
- совместная деятельность по восстановительным работам (мужчины);
- создание временных школ и проведение игровых мероприятия для детей;
- совместные беседы с молодежью: они сталкиваются с одними и теми же проблемами;
- поддержание повседневной жизни и структур;
- поддержание культурных традиций и убеждений;
- организация встреч местного сообщества;
- поиск смысла (в кажущейся бессмысленной ситуации).

## **1.7 Реакции на вооруженные конфликты**

### **Фото слайда РРЕ 1.19 Реакции на вооруженные конфликты**

Каждый человек в какой-то момент жизни испытывает стресс. Некоторые переживают стресс сильнее, чем другие. Молодежь, живущая в постконфликтных условиях, в какой-то момент сталкиваются со стрессом в его крайних формах. Стресс - нормальная реакция на физические или эмоциональные испытания. Он возникает, когда у людей недостаточно ресурсов для преодоления проблем.

### **Фото слайда РРТ 1.20: Реакции на вооруженные конфликты**

- Какие обычно признаки и реакции, вызванные стрессом, вы наблюдаете у друга, коллеги или родственника?

*Опишите, по крайней мере, пять типов поведения или физических реакций, указывающих на стресс.*

## **Мероприятие 1.5 Групповое обсуждение и последующая пленарная сессия (15 минут)**

### **Цель**

Уметь распознавать разные признаки стресса и реакции на стресс.

### **Процедура**

Объясните участникам цель мероприятия. Разделите участников на группы по три-четыре человека. Дайте им десять минут, чтобы ответить на вопросы.

### **Вопросы для обсуждения**

Какие обычно признаки и реакции, вызванные стрессом, вы наблюдаете у друга, коллеги или родственника? Опишите, по крайней мере, пять типов поведения или физических реакций, указывающих на стресс.

[Слайд РРТ 1.20: Реакции на вооруженные конфликты](#)

### **Фото слайда РРТ 1.21 Общие признаки стресса**

- **Физические признаки (боль в животе, усталость);**
- **Психические признаки (трудности с концентрацией внимания, потеря счета времени);**
- **Эмоциональные признаки (беспокойство, уныние);**
- **Поведенческие признаки (злоупотребление алкоголем, безрассудство, чувство собственной никчемности);**
- **Межличностные признаки (замкнутость, конфликт с окружающими).**

Общие признаки стресса включают:

- Физические признаки, например, боль в животе, усталость;
- Психические признаки, например, трудности с концентрацией внимания, потеря счета времени;

- Эмоциональные признаки, например, беспокойство, уныние;
- Поведенческие признаки, например, злоупотребление алкоголем, безрассудство, чувство собственной никчемности;
- Межличностные признаки, например, замкнутость, конфликт с окружающими.

Наиболее распространенными тяжелыми, длительными последствиями стресса являются тревога, депрессия и посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Эти расстройства имеют некоторые общие симптомы, но лечение проводится по-разному.

*Объясните, что данный тренинг не включает эти расстройства, поскольку они отражают потребности на 4-м уровне пирамиды действий. Чтобы оказывать специализированные услуги, требуется более длительное обучение, а также надзор за тем, кто оказывает эти услуги.*

## **1.8 Способы преодоления проблем и помощь в стрессовой ситуации**

### **Фото слайда РРТ 1.22: Способы по преодолению проблем и помощь**

Преодоление проблем - это способность справляться с трудностями и трудными ситуациями. Представьте этот раздел, сказав, что вы будете рассматривать различные стратегии по преодолению трудностей и то, как волонтеры и сотрудники могут в этом помочь молодым людям.

Существует два основных способа преодолевать трудности:

- В первом случае люди стараются уйти или отстраниться от того, что причиняет им беспокойство. Это называется уклонение. Примеры: прятаться, пока опасность не минует; пытаться забыть то, что произошло; оставаться на страже.
- В другом случае люди переключаются на проблему. Это называется подходом. Примеры: поиск смысла, поддержки и принятие мер.

### **Фото слайда РРТ 1.23: Примеры способов по преодолению проблем: уклонение**

- помогать другим;
- прятаться, пока опасность не минует;

- пытаться забыть то, что произошло;
- оставаться на страже на случай новой опасности;
- использовать оборонительную стратегию, например, отрицание, чтобы уменьшить последствия стресса.

**Фото слайда PPT 1.24: Примеры способов по преодолению проблем:**  
**подход**

- соблюдать религиозные обряды;
- ставить цели и составлять планы по их реализации;
- искать информацию о близких;
- пытаться понять то, что произошло;
- рассказывать о пережитом;
- восстанавливать ущерб и жить дальше;
- думать о том, что произошло, и извлекать уроки;
- обращаться к другим людям за помощью.

*Приведите несколько примеров, используя те, что приведены на слайдах, или попросите участников придумать свои примеры.*

**Фото слайда PPT 1.25: Как помочь справиться с трудностями?**

- основное внимание уделять физическому уходу и защите;
- быть рядом;
- обеспечивать комфорт и поддержку;
- предоставлять информацию;
- поддерживать активность людей;
- помогать людям видеть различные перспективы.

**Фото слайда PPT 1.26: Что такое помощь в преодолении трудностей?**

Цель не в том, чтобы преодолевать трудности за других, а в том, чтобы предоставить минимально необходимую помощь, чтобы люди начали активно преодолевать трудности в своих собственных интересах.

Что такое помощь в преодолении трудностей?

Это означает:

- основное внимание уделять физическому уходу и защите;
- быть рядом;
- обеспечивать комфорт и поддержку;
- предоставлять информацию;
- поддерживать активность людей;
- помогать людям видеть различные перспективы.

Использование знаний, ценностей и обычаев сообщества, наверняка позволит людям, вовлеченным в проекты, почувствовать себя более причастными к проекту и ощутить свою значимость, важность и влияние.

### **1.9 Утрата и горе**

#### **Фото слайда РРТ 1.27: Утрата и горе**

*Объясните, что в этом блоке вы поговорите о гибели людей. Речь пойдет о об обстоятельствах, в которых, например, произошла смерть близкого человека, когда человек стал свидетелем смерти другого или была предпринята неудачная попытка спасти человека. Потеря чаще всего бывает неприятной, с негативными или трагическими ассоциациями, но, когда речь идет об утрате жизни, это самая тяжелая потеря. Помните, что это деликатная тема и может вызвать сильные эмоциональные реакции у участников.*

#### **Фото слайда РРТ 1.28: Аспекты утраты**

- **Неожиданная утрата** - может по-разному влиять на переживших ее людей;
- **Чувство вины выжившего** – выживший задается вопросом, почему выжили он, а другие погибли; он мог бы что-то сделать, чтобы спасти других;
- Самоубийство может вызвать чувство вины, стыда и гнев у родственников и близких друзей.
- **Пропавший без вести** – жив или мертв?

**Неожиданная утрата**, как и любая другая утрата, очень индивидуальна и может по-разному влиять на переживших ее людей. Она происходит без предупреждения и не дает возможности ей подготовиться. Нет времени на то, чтобы завершить дела или попрощаться. Неожиданная утрата может означать смерть или пропажу человека без вести, например, в результате торговли людьми или во время конфликта. Обычные реакции на внезапную потерю - это отрицание, депрессия, безнадежность, оцепенение и поиск смысла. Часто подвергаются сомнению религиозные и духовные убеждения, а цели и планы пересматриваются.

### **Чувство вины выжившего**

Переживание катастрофы, в которой погибли другие люди, может усложнить процесс горевания, так как выжившие могут:

- обнаружить, что воспоминания о событии доминируют в их сознании;
- задаваться вопросом, почему выжили они, а другие погибли;
- считать, что они могли или должны были сделать больше для предотвращения трагедии;
- обвинять себя в том, что не смогли защитить и спасти своих детей или близких;
- считать, что им повезло - они выжили за счет других;
- считать, что, пытаясь спасти свою жизнь, они непреднамеренно нанесли вред кому-то другому.

**Самоубийство** может вызвать чувство вины, стыда и гнев у родственников и близких друзей.

Если **человек пропал без вести**, семье трудно смириться с его смертью.

Нельзя сравнивать утраты. Каждая потеря, внезапная или ожидаемая, создает особые испытания. Важно помочь людям, пережившим потерю, справиться с ней так, как им комфортно. Обычно людям, пережившим потерю, свойственно горевать. В это время важна психосоциальная поддержка.

### **Фото слайда РРТ 1.29: Утрата и горе: упражнение**

- **Что входит в процесс горевания?**

*Запишите три вещи, которые сразу приходят на ум.*

## **Мероприятие 1.6 : Индивидуальное упражнение и последующая пленарная сессия**

(10 минут)

### **Цель:**

Рассказать участникам, что представляет собой процесс скорби.

### **Необходимые материалы**

Доска и маркер

### **Процедура**

Объясните участникам цель упражнения. Дайте им пять минут для работы над индивидуальным заданием. Продолжите работу на пленарной сессии и запишите мнения слушателей на доске.

### **Вопросы для обсуждения**

Что входит в процесс горевания? Запишите три вещи, которые сразу приходят на ум.

Слайд РРТ 1.29: Утрата и горе: упражнение

**Фото слайда РРТ 1.30: Четыре стадии эмоциональной адаптации, связанные с горем**

- Осознание - принятие факта, что человек не вернется.
- Чувства - переживание чувств гнева, печали, разочарования.
- Навыки - приобретение новых навыков, например, как организовывать практические мероприятия, такие как похороны, ведение хозяйства, умение обращаться к друзьям или родственникам за помощью.
- Будущее - научиться жить дальше.

Существует четыре стадии эмоциональной адаптации, связанные с гореванием и налаживанием дальнейшей жизни:

- Осознание - принятие факта, что человек не вернется.
- Чувства - переживание чувств гнева, печали, разочарования.

- Навыки - приобретение новых навыков, например, как организовывать практические мероприятия, такие как похороны, ведение хозяйства, умение обращаться к друзьям или родственникам за помощью.

- Будущее - научиться жить дальше.

### **1.10 Поддержка скорбящих**

Объясните, что этот раздел посвящен потребностям, которые испытывают скорбящие люди. Объясните, что социальная поддержка является мощным фактором, который способствует восстановлению жизнестойкости и исцелению. Сотрудники и волонтеры играют важную роль в оказании этой помощи.

#### **Фото слайда РРТ 1.31: Психосоциальная поддержка скорбящих**

- Психосоциальная поддержка является мощным фактором, который способствует восстановлению жизнестойкости и исцелению.

#### **Фото слайда РРТ 1.32: Психосоциальная поддержка скорбящих**

- Назовите ситуации, в которых вы помогали людям, потерявшим близких, или где вы видели, как семьи или сообщества помогали друг другу в горе.

### **Мероприятие 1.7 Пленарное обсуждение**

(10 минут)

#### **Цель**

Пусть участники подумают, когда и как можно поддержать скорбящего человека.

#### **Процедура**

Объясните участникам цель мероприятия.

#### **Вопросы для обсуждения**

Попросите участников назвать ситуации, в которых они помогали людям, потерявшим близких, или где они видели, как семьи или сообщества

помогали друг другу в горе. После этого спросите, какого рода поддержка была оказана скорбящим.

#### **PPT 1.32: Психосоциальная поддержка скорбящих**

Вот несколько советов по оказанию психосоциальной поддержки скорбящим:

- Помощь может быть как эмоциональной, так и практической, например, организации похорон или другой церемонии.

- Дайте время скорбящему человеку или семье выговориться. Часто людям необходимо рассказывать свою историю снова и снова - это помогает им пережить случившееся.

- Будьте рядом, слушайте и проявляйте заботу.

- Социальная поддержка со стороны семьи и друзей играет важную роль: она помогает избежать последствий, связанных с утратой. Важно помочь людям жить дальше после тяжелой утраты.

#### **Фото слайда PPT 1.33: Психосоциальная поддержка скорбящим**

- Знайте, помощь может быть как эмоциональной, так и практической.

- Дайте время скорбящему человеку или семье выговориться.

- Будьте рядом, слушайте и проявляйте заботу.

- Заручитесь социальной поддержкой семьи и друзей.

- Помогите людям жить дальше после тяжелой утраты.

#### **1.11 Обзор**

**Фото слайда 1.34: Обсудите достоинства психосоциальной поддержки**

- Какая польза от психосоциальной поддержки после окончания войны?

- Кто может оказывать психосоциальную поддержку?

- Примеры факторов, которые влияют на психосоциальное благополучие?

- Примеры психосоциальных последствий от вооруженных конфликтов?

- Как можно применять знания из этого модуля?

*Обсудите основные аспекты этого модуля: задайте эти вопросы и обязательно вернитесь к задачам модуля:*

- Что такое психосоциальная поддержка?
- Как она помогает после окончания вооруженных конфликтов?
- Кто может оказывать психосоциальную поддержку?
- Приведите примеры факторов, которые влияют на психосоциальное благополучие?
- Приведите примеры психосоциальных последствий вооруженных конфликтов?
- Как, по-вашему, вы сможете использовать знания из этого модуля?

Цель - закрепление основных моментов проведенного тренинга.

### **1.12 Завершение дня и проверка**

**Фото слайда РРТ 1.35: Завершение дня и проверка**

#### **Мероприятие 1.8: Завершение дня**

##### **Цель**

Дать возможность участникам подумать над тем, что они сегодня узнали.

##### **Процедура**

Попросите участников встать в круг. Пусть все по очереди выходят вперед и говорят, что они узнали (что-то одно) за этот день: «Сегодня я узнал...». Это может быть: какой-то момент, новое знание, что-то, что удивило, новое ощущение и т.д.

Цель этого упражнения - в том, чтобы преподаватель понял, чему научились участники в этом модуле, а также, дать каждому возможность поделиться своими впечатлениями об этом дне.

**РРТ 1.35: Завершение дня и проверка**

## **Модуль 2: Молодежь в постконфликтных ситуациях**

### **2.1 Введение**

**В данном модуле рассматривается концепция «молодежь» и объясняется, как с ней работать в постконфликтных ситуациях.**

**Фото слайда РРТ 2.1: Модуль 2: Молодежь в постконфликтной ситуации**

*В начале расскажите о модуле и очертите задачи обучения.*

К концу модуля участники должны понимать:

- что такое концепция молодежи;
- проблемы молодежи в постконфликтных ситуациях;
- какие нужны психосоциальные мероприятия для молодежи в постконфликтных ситуациях;
- какие существуют ключевые аспекты для персонала и волонтеров, работающих в психосоциальной сфере;
- основные направления в спорте и психосоциальной поддержке.

**Фото слайда РРТ 2.2: Задачи обучения**

К концу модуля участники должны понимать:

- концепцию «молодежь»;
- проблемы молодежи в постконфликтных ситуациях;
- какие нужны психосоциальные мероприятия для молодежи в постконфликтных ситуациях;
- какие существуют ключевые аспекты для персонала и волонтеров, работающих в психосоциальной сфере;
- основные направления в спорте и психосоциальной поддержке.

## **2.2 Концепция «молодежи»**

*Объясните слушателям, что прежде, чем рассматривать проблемы и психосоциальные мероприятия для молодежи в постконфликтной ситуации, необходимо всем вместе сформулировать определение, что такое «молодежь».*

**Фото слайда РРТ 2.3: Что такое молодежь?**

**Фото слайда РРТ 2.4: Как определить понятие «молодежь»?**

- Что характеризует период жизни, который считается «юностью»?
- Что отличает молодых людей от детей, подростков и молодых взрослых?
- Существуют ли гендерные различия в концепции «юность»?

**Мероприятие 2.1: Групповая работа и последующая пленарная сессия**

(30 минут)

**Цель**

Дать определение концепции «молодежь».

**Необходимые материалы**

Доска и маркеры для каждой группы.

**Процедура**

Объясните участникам цель этого упражнения. Разбейте их на малые группы. На групповое обсуждение - 20 минут. Основные идеи записывайте на доске. Потом участники представят свои выводы на пленарном обсуждении.

**Вопросы для обсуждения**

- Что характеризует период времени или жизни, который считается «юностью»?
- Существуют ли гендерные различия в концепции «юность»?
- Что отличает молодых людей от детей, подростков и молодых взрослых?
- Возраст (например, молодежь - это люди в возрасте от 15 до 25 лет? Ребенок - это человек моложе 18? Подросток - это человек в возрасте 12-19 лет?)
- Биологические маркеры и изменения?
- Обряды и ритуалы?
- Образование?

- До рождения детей?
- До вступления в брак?
- Смерть одного из родителей?

Подведите итог дискуссии, сказав, что молодость - это лишь подготовка ко взрослой жизни.

#### Слайда РРТ 2.4: Как определить понятие «молодежь»?

Достижение взрослого возраста может определяться такими факторами, как экономическая независимость, уход из родительского дома, вступление в брак, рождение детей и прохождение соответствующих обрядов. Молодость не является строго заданной величиной, определяемой возрастом. Ее можно рассматривать как переходный этап жизни между детством и взрослой жизнью.

Во многих случаях можно использовать следующее определение: «Молодежь - это не только зависимые дети, но и независимые, социально ответственные взрослые».

#### Фото слайда РРТ 2.5: Роли молодежи: упражнение

- Возьмите стикеры и ручки;
- Запишите роли, которые вы играете как представители молодежи;
- На каждом стикере напишите по одной роли (например, я девушка, я хороший друг, я волонтер и т.д.).

#### **Мероприятие 2.2 работа в парах и дальнейшее обсуждение на пленарной сессии**

(30 минут)

##### **Цель**

Пусть участники подумают о том, как они сами себя характеризуют, и какую роль они играют или играли в юности.

##### **Необходимые материалы**

Стикеры и ручки.

##### **Процедура**

Попросите участников записать роли, которые они играют или играли в юности, по одной на каждом стикере (например, я девушка, я хороший друг, я волонтер и т.д.).

Когда они выполняют это задание, попросите их найти себе напарника. Пары должны представить свои роли друг другу, а затем выбрать три наиболее важных роли, которые они выполняют как представители молодежи. Затем им нужно выбросить остальные листочки с записями.

#### **PPT 2.5: Роли молодежи: упражнение**

#### **Фото слайда PPT 2.6: Роли молодежи: упражнение**

- Выберите напарника;
- Представьте свои роли друг другу;
- Выберите три наиболее важных роли как представителей молодежи.

*Продолжите обсуждение на пленарной сессии, задайте вопрос:*

- Каково это - отказаться от некоторых ролей, которые вы играете в жизни?
- Трудно ли было остаться только с тремя ролями?
- Трудно было выбрать три наиболее важные роли?

*Подведите итог: скажите, что во время вооруженного конфликта роли людей меняются, а иногда можно лишиться привычных ролей. Например, молодые люди могут перестать ходить в школу, заниматься своими хобби или поддерживать дружеские отношения.*

### **2.3 Проблемы молодежи в постконфликтных ситуациях**

#### **Фото слайда PPT 2.7: Проблемы молодежи в постконфликтных ситуациях**

Несколько факторов могут препятствовать развитию молодых людей и их переходу ко взрослой жизни в постконфликтных ситуациях. Объясните, что далее вы будете рассматривать эти факторы вместе. Сообщество, в котором

живут молодые люди, является одним из факторов, влияющим на развитие молодежи.

### **Фото слайда РРТ 2.8 Ваше сообщество (1)**

Групповая работа:

- Нарисуйте карту сообщества, в котором вы живете (с домами, общественными центрами, другими общественными зданиями, дорогами и т.д.)

### **Фото слайда РРТ 2.9 Ваше сообщество (2)**

- Обсудите существующие в сообществе проблемы, а затем укажите их на карте.

- Подумайте, что хорошего есть в вашем сообществе, и может ли это помочь в решении некоторых проблем, которые они выявили.

- Изобразите на карте ресурсы, которые могут помочь справиться с проблемами.

- Нужны ли вам ресурсы или помощь извне?

- Запишите свои предложения на стикерах.

## **Мероприятие 2.3: Работа в группах с последующей презентацией**

(60 минут)

### **Цель**

Изучить сообщество, в котором живут участники. Дайте им возможность определить проблемы и ресурсы или положительные моменты в жизни их сообщества.

### **Необходимые материалы**

Одна доска и маркеры для каждой группы.

### **Процедура**

- Попросите участников нарисовать карту сообщества, в котором они живут. На карте должны быть объекты, которые легко узнать: дома, общественный центр, другие общественные здания, дороги и т.д.

- Затем попросите их обсудить существующие в сообществе проблемы, а затем укажите их на карте.

- Попросите их подумать о том, что хорошего есть в их сообществе, и может ли это помочь в решении некоторых проблем, которые они выявили.

- Изобразите на карте ресурсы, которые могут помочь справиться с проблемами.

- Если на карте все еще остаются проблемы, которые необходимо решить, пусть участники определяют, какие ресурсы или помощь со стороны потребуются. Попросите их записать свои предложения на стикерах.

Когда все группы выполняют задания, пусть каждая группа по очереди представит свои карты остальным участникам.

*Фото слайда PPT 2.8 Ваше сообщество (1)*

*Фото слайда PPT 2.9 Ваше сообщество (2)*

### **Фото слайда PPT 2.10 Молодежь в постконфликтной ситуации**

- Каковы психосоциальные потребности молодежи в вашем сообществе?

- Как их можно удовлетворить?

Определите одну потребность и укажите способы ее удовлетворения.

### **Мероприятие 2.4: Групповая работа и последующая пленарная сессия**

(20 минут)

#### **Цель**

Определить психосоциальные потребности молодежи.

#### **Необходимые материалы**

Доска и маркеры для каждой группы

#### **Процедура**

Объясните участникам цель этого упражнения. Попросите их разбиться на небольшие группы. У них есть 10 минут на обсуждение в группах. Попросите каждую группу записать свои ответы на бумаге. Продолжите работу на пленарной дискуссии: запишите разные потребности, выявленные каждой группой, на доске.

## **Вопросы для обсуждения**

Каковы психосоциальные потребности молодежи в вашем сообществе?  
Как их можно удовлетворить?

Определите одну потребность и укажите способы ее удовлетворения.

*PPT 2.10: Молодежь в постконфликтных ситуациях*

## **2.4 Психосоциальные вмешательства для молодежи в постконфликтных ситуациях**

**Фото слайда PPT 2.11: Психосоциальные вмешательства для молодежи в постконфликтных ситуациях**

Вооруженные конфликты оказывают большое влияние на молодежь, но нельзя определять пострадавших молодых людей как «травмированных жертв» войны или «участников насилия» военных действий.

*Напомните участникам об идее жизнестойкости:*

**Фото слайда 2.12: Жизнестойкость**

**Характеристики:**

- способность привлекать и использовать поддержку взрослых;
- любознательность и интеллект;
- способность видеть возможности;
- потребность и способность помогать другим.

Характеристики жизнестойкости у молодежи включают:

- способность привлекать и использовать поддержку взрослых;
- любознательность и интеллект;
- способность видеть возможности;
- потребность и способность помогать другим.

Это также относится к молодым людям, которые служили солдатами, которым была оказана реабилитационная помощь и которые вернулись в свои семьи и сообщества. Они смогут стать «эффективными, ответственными и заботливыми взрослыми».

**Фото слайда 2.13: Психосоциальные вмешательства для молодежи**

Часто молодые люди хотят действовать, испытывать окружающий мир и бросать вызов существующим структурам. Однако, в постконфликтных ситуациях власть находится в руках нескольких людей, например, определенной этнической группы или семейного клана. Это ограничивает возможности молодых людей и многих других групп в жизни общества. В такой обстановке молодые люди чувствуют себе бессильными и ненужными.

Вовлечение молодежи - это гуманитарная и постконфликтная необходимость. Если игнорировать молодежь, то некоторые из них могут попасть в банды, примкнуть к ополчению, начать заниматься проституцией и наркоторговлей. Эти типы группировок, к сожалению, доказали, насколько эффективно можно использовать молодых людей в вооруженных конфликтах и эксплуатировать их.

Только при активном участии молодых людей в жизни сообщества можно добиться долгосрочных и эффективных улучшений в их жизни. Чтобы создавать эффективные программы для молодежи, важно учитывать, как молодые люди воспринимают возможности и ограничения. Это означает, что молодые люди должны определить сами, что им нужно.

**Фото слайда РРТ 2.14: Цели психосоциальных программ для молодежи**

- создавать доверие, терпимость и надежду;
- предотвращать конфликты;
- предоставлять молодежи возможность быть активными;
- укреплять эмоциональное благополучие и повышать эффективность механизмов преодоления трудностей;

**Фото слайда РРТ 2.15: Цели психосоциальных программ для молодежи**

- [восстанавливать естественный процесс развития молодежи;](#)
- [защищать молодежь и членов сообщества;](#)

- предоставлять молодежи безопасное от насилия место;
- укреплять механизмы социальной поддержки и социальные структуры.

Основной целью психосоциальных программ является улучшение психосоциального благополучия молодежи путем:

- укрепления доверия и терпимости среди молодежи;
- оказания помощи в достижении примирения, чтобы предотвратить новые конфликты;
- предоставления молодежи возможности активно участвовать в восстановлении сообществ и реализации счастливого будущего;
- укрепления эмоционального благополучия и повышения эффективности механизмов преодоления трудностей;
- восстановления естественного процесса развития молодежи;
- защиты молодежи и членов сообщества от тревожных и негативных событий;
- предоставления молодежи безопасного места, где они могут спокойно выражать себя и вести жизнь, свободную от насилия, позволяющую им развиваться и учиться;
- совершенствования механизмов поддержки, объединяющих молодых людей и их сверстников;
- усиления механизмов социальной поддержки в сообществах и укрепления социальной структуры.

### **Фото слайда РРТ 2.16: Психосоциальные программы для молодежи**

*Пленарное обсуждение:*

Исходя из предыдущих слайдов, какие мероприятия могли бы подойти для психосоциальной программы?

### **Мероприятие 2.5: Пленарное обсуждение**

(10 минут)

**Цель**

Определить психосоциальные мероприятия.

### **Процедура**

Спросите участников, исходя из предыдущих слайдов, какие мероприятия, на их взгляд, могли бы подойти для психосоциальной программы. Мероприятия могут быть следующими:

- Проведение семинаров по психосоциальной поддержке для молодежи, чтобы повысить их способность справляться со стрессом и грустью, повысить игровую активность, доверие и терпимость, а также улучшить их отношения с преподавателями;
- Проведение развлекательных мероприятий и обучение навыкам планирования жизни;
- Семинары и дни открытых дверей в сообществе (например, фестивали), чтобы укрепить социальную структуру и побудить семьи и сообщества оказывать поддержку молодежи;
- Помощь родителям или опекунам, чтобы предоставить им больше возможностей в их роли, улучшить их отношения с детьми и повысить осведомленности о защите детей.
- Консультирование молодежи индивидуально или в группе (например, поддержка сверстников);
- Психологическая первая помощь.

*Фото слайда РРТ 2.16: Психосоциальные программы для молодежи*

*Подведите итог дискуссии. Скажите участникам, что участие молодых людей в подобной деятельности дает им возможность овладеть различными навыками, такими, как, например, умение решать проблемы. Это также повышает их уверенность в себе и улучшает их коммуникативные навыки. Самое главное, это показывает, что мнение молодежи уважают, и признают его значимость для общества.*

### **2.5 Волонтер психосоциальной поддержки**

**Фото слайда РРТ 2.17: Ключевые аспекты для волонтеров**

Ключевые аспекты для персонала и волонтеров по психосоциальной поддержки:

- Персонал и волонтеры должны обладать навыками, которые помогут понять эмоции молодежи и наладить общение между ними, а также будут способствовать развитию эффективных навыков по преодолению трудностей.
- Они должны уметь справляться с любыми собственными проблемами (т.е. которые могут возникнуть в результате проживания в таких же неблагоприятных условиях, что и молодые люди, которым они помогают).
- Они должны повышать ценность и жизнестойкость сообщества (через свое участие в жизни сообщества и связь с ним).

Принцип «не навреди» очень важен при работе с проектами в области развития, особенно в психосоциальной сфере. Этот принцип относится к непреднамеренному вреду, который может быть причинен тем, кто должен получить пользу от психосоциальной поддержки.

Для того, чтобы «не навредить», важно:

- включить в целевую группу наиболее пострадавших;
- адаптировать и модифицировать каждую из игр и спортивные мероприятия, чтобы они соответствовали возможностям, интересам и потребностям участников;
- предлагать широкий спектр различных видов деятельности;
- адаптироваться к местным условиям, культуре и мышлению.

### **Мероприятие 2.6: Пленарное обсуждение**

(20 минут)

#### **Цель**

Определить характеристики волонтера психосоциальной поддержки.

#### **Необходимые материалы**

Доска и маркеры

#### **Вопросы для обсуждения**

Какие элементы и навыки важны для персонала и волонтеров, занимающихся психосоциальной поддержкой?

Запишите ответы на доске и устройте обсуждение.

*Слайд РРТ 2.18: Волонтер психосоциальной поддержки*

**Фото слайда РРТ 2.18: Волонтер психосоциальной поддержки**

- Какие элементы и навыки важны для персонала и волонтеров, занимающихся психосоциальной поддержкой?

Проверьте, присутствуют ли следующие элементы:

- заботливое отношение;
- умение слушать без осуждения;
- способность предоставлять практическую информацию;
- знание и способность создать безопасную и спокойную обстановку;
- базовые знания о психосоциальной поддержке;
- доверие пострадавшего населения, а также знание местности;
- уверенность в своих силах, чтобы действовать в сложных ситуациях, даже когда волонтеры сами являются частью сообщества;
- способность реагировать на потребности с учетом культурных особенностей;
- способность распознавать признаки более серьезных проблем и направлять людей, которым нужна дополнительная поддержка, к специалистам;
- благожелательное и ободряющее отношение.

Иногда людям может потребоваться больше поддержки, чем та, которую могут оказать сотрудники и волонтеры. Объясните, что сейчас вы собираетесь рассказать о том, как направлять людей к специалистам для получения профессиональной помощи.

**Мероприятие 2.7 Пленарное обсуждение**

(20 минут)

**Цель**

Заставить участников подумать о том, когда следует направлять людей к специалистам и к кому обращаться.

## **Процедура**

Объясните участникам цель упражнения.

## **Вопросы для обсуждения**

Спросите участников, когда молодым людям может понадобиться профессиональная помощь, как правильно направить их к специалистам и кто может помочь.

[Слайд PPT 2.19: Профессиональная помощь](#)

## **Фото слайда PPT 2.19: Профессиональная помощь**

### *Пленарное обсуждение*

- При каких обстоятельствах молодым людям может понадобиться профессиональная помощь?

Дальше следуйте этим указаниям:

Если молодые люди демонстрируют подобное поведение, их следует направить для получения профессиональной помощи:

- существенное изменение в поведении - признает ли это сам человек или его близкие;
- разговоры о самоубийстве;
- постоянные физические симптомы;
- зависимость от алкоголя или наркотиков;
- поведение, подвергающее риску себя или других;
- затяжная депрессия или другое психическое расстройство;
- неспособность контролировать сильные эмоции;
- остаточные проблемы в результате жестокого обращения или преступной деятельности;
- серьезные проблемы со сном.

*Убедитесь, что участники знают, как направить человека для получения профессиональной помощи:*

- Проинформируйте человека и получите его согласие на направление к специалисту.
- Если возможно, предоставьте различные варианты.

- Следуйте процедурам, предусмотренным психосоциальной программой, в рамках которой вы работаете. (Убедитесь, что участники знакомы с этими процедурами).

- Есть ли у них список организаций, которые оказывают необходимую помощь в их регионе?

- Если нет, могут ли они обсудить варианты с другими НПО? (Возможно, удастся наметить способы получения профессиональной поддержки).

- Рассматривали ли они возможность поддержки со стороны сообщества?

## **2.6 Спорт и физическая активность в психосоциальных программах**

Этот раздел посвящен тому, как спорт и физические занятия могут улучшить физическое и психическое благополучие и социальную интеграцию молодежи в постконфликтных ситуациях. Объясните, что в психосоциальных программах можно использовать и другие методы, например, театральные постановки, музыку и танцы, но в данном блоке основное внимание уделяется спорту и играм.

### **Фото слайда РРТ 2.20: Психосоциальные программы: спорт и игры**

*Вместе с участниками сначала разберитесь, что такое спорт и физическая активность. Важно подчеркнуть, что спорт, направленный на оказание психосоциальной поддержки, не включает соревновательные, элитные виды спорта.*

Спорт и физическую активность следует определять и реализовывать в самом широком смысле: фитнес, традиционные и международные игры, боевые искусства, гимнастика, танцы и т.д. Чтобы улучшить психосоциальное благополучие, нужно адаптировать спортивные и физические занятия к местному контексту. Тип предлагаемых мероприятий должен быть таким, чтобы участвовать в них мог каждый, независимо от способностей, таланта, возраста, пола, этнической принадлежности, социально-экономического статуса, сексуальной ориентации и т.д. Поэтому сотрудники и волонтеры должны тщательно

планировать мероприятия и проводить их на основе игрового, комплексного и инклюзивного подхода.

Порой по просьбе местной группы молодежи уместна игра в футбол. В других обстоятельствах более подходящими являются иные виды спорта и физические упражнения. Особенно хорошо подходят для достижения психосоциальных целей занятия, которые проводятся в самом сообществе - традиционные или современные. Однако, следует проявлять определенную осторожность в отношении традиционных игр, поскольку некоторые местные игры берут начало в охоте или войне, где доминируют мужчины. Также можно выбрать новую игру или вид спорта, чтобы освободиться от привычного подхода и ролей, присущих известной игре.

### **Фрисби**

В рамках программы в лагере ВПЛ в Азербайджане люди очень неохотно соглашались, чтобы девочки играли в футбол. Для того, чтобы дать возможность представителям обоих полов участвовать в мероприятиях, руководители программы ввели новую игру, в которую молодые люди никогда раньше не играли - фрисби. Таким образом, и мальчики и девочки смогли участвовать в игре.

### **Фото слайда РРТ 2.21: Пленарное обсуждение**

- Каковы положительные результаты от спорта и физической активности?

### **Мероприятие 2.8: Пленарное обсуждение**

(10-15 минут)

#### **Цель**

Заставить участников задуматься о положительных результатах от спорта и физической активности.

#### **Процедура**

Спросите участников о том, какие положительные результаты они видят в спорте и физической активности. Запишите их соображения на доске и вернитесь к ним позже.

### Слайд РРТ 2.21: Пленарное обсуждение

Ниже приведён список примеров положительных результатов от занятий спортом и физической активностью:

- формирование чувства нормальной жизни;
- восстановление социального благополучия и психологического здоровья;
- возможность научиться управлять своими эмоциями и развивать самоконтроль;
- использование социальных навыков и ценностей;
- создание возможностей для молодых людей чувствовать себя комфортно и контролировать свои чувства, позволяя выражать эмоции приемлемыми способами;
- развитие чуткости к потребностям и ценностям других молодых людей;
- отработка навыков по ведению переговоров и разрешению конфликтов;
- выявление качественных ролевых моделей;
- развитие чувства собственного достоинства;
- практика эффективного общения;
- развитие здоровых отношений со сверстниками;
- формирование защитных факторов.

Продолжите обсуждение, напомнив участникам о пяти основных элементах психосоциального воздействия:

1. Чувство безопасности;
2. Чувство спокойствия;
3. Чувство личной и общественной эффективности;
4. Чувство единения;
5. Надежда.

Эти пять принципов - научно обоснованная база для эффективных психосоциальных вмешательств, которые направлены как на отдельных людей, так и на сообщества. Скажите участникам, что эти принципы важно применять во время спорта и игровых мероприятий в психосоциальных программах. И сейчас вы поговорите о том, как это сделать.

### **Фото слайда PPT 2.22: Чувство безопасности**

- Проводите спортивные и другие физические мероприятия в безопасных и надежных местах.
- Планируйте мероприятия таким образом, чтобы создать ощущение нормальной жизни.
- Создайте систему поддержки.
- Обеспечьте качественное обучение и достаточное количество преподавателей и руководителей программ.

### **Принцип 1: Обеспечение ощущения безопасности при проведении спортивных и игровых мероприятий**

Чтобы снизить биологические реакции, сопровождающие постоянный страх и тревогу, и помочь людям и сообществам лучше справляться с враждебностью, важно формировать у них чувство безопасности. При планировании спортивных и иных физических мероприятий нужно учитывать несколько важных элементов, которые способствуют развитию ощущения безопасности:

- Проводите спортивные и другие физические мероприятия в безопасных и проверенных местах. Обстановка должна быть безопасна с точки зрения физического, психологического и социального вреда (например, насилие, расизм, опасные предметы и негативное внимание со стороны общественности).
- Мероприятия должны быть спланированы таким образом, чтобы создать ощущение нормальной жизни. Попробуйте организовать обычный распорядок дня (например, в одно и то же время суток или день в неделю) и проводите игры и занятия, которые знакомы сообществу (например, традиционные игры, местные виды спорта).

- Создайте систему поддержки. В ходе занятий у участников должно быть время для обсуждения и уточнения материала. Создавайте доверительные отношения с участниками и разрабатывайте систему направления к специалистам для тех, кому нужна дополнительная поддержка.

- Обеспечьте качественное обучение и достаточное количество преподавателей и руководителей программ. Помните, что эти волонтеры также пережили травму и нуждаются в поддержке, разъяснении и руководстве.

#### **Фото слайда РРТ 2.23: Чувство спокойствия**

- Выделите время для обмена опытом и обучения во время всех занятий.
- Выделите время для расслабляющих упражнений, таких как визуализация, растяжка, йога, релаксация, и т.д. на каждом занятии.
- Убедитесь, что лидеры и наставники последовательны и надежны и способствуют установлению доверительных отношений в группе.

### **Принцип 2: Формирование чувства спокойствия в спортивных мероприятиях и других видах физической активности**

Главный принцип действия, чтобы сформировать чувство спокойствия - объяснять молодым людям, что определенные стрессовые реакции являются обычным явлением в экстремальных ситуациях. Для повышения спокойствия предложен широкий спектр стратегий. Вот некоторые из них, которые следует применять:

- Выделите время для обмена опытом и обучения во время всех занятий. Например, организуйте круг обмена опытом в начале или в конце каждой сессии, где руководители сессий проводят обсуждения соответствующих тем с группой (например, образование, здоровье, эмоции и т.д.).
- Выделите время для расслабляющих упражнений, таких как визуализация, растяжка, йога, релаксация, и т.д. в каждом занятии.
- Убедитесь, что лидеры и наставники последовательны и надежны и способствуют установлению доверительных отношений в группе.

#### **Фото слайда РРТ 2.24: Личная и общественная эффективность**

- Достижение успеха через создание целей.
- Разработка мероприятий для людей с любыми способностями.
- Предоставление времени, чтобы анализировать деятельность и регулярно обучать.
- Использование разнообразных видов деятельности, способствующих как индивидуальному, так и командному решению проблем.

### **Принцип 3: Повышение личной и общественной эффективности в спортивных мероприятиях и других видах физической активности**

Психосоциальные вмешательства, проводимые с помощью спортивных и других видов физической активности, помогают повысить самооценку. Самооценка - это вера в то, что действия человека приведут к положительным результатам. Это распространяется и на коллективную эффективность: человек принадлежит к группе, которая может достичь положительных результатов. Спорт и игровые занятия заставляют участников испытать себя и, в свою очередь, открыть новые навыки и способности. Эти навыки и приобретенная уверенность в себе часто переносятся в повседневную жизнь, сообщество, на работу или в класс. Они способны вселить надежду и уверенность в завтрашнем дне. Важные элементы по повышению индивидуальной и общественной эффективности включают:

- Достижение успеха через создание целей: устанавливая достижимые цели и разбивая большие задачи на мелкие, участники будут чувствовать себя более успешными. Обязательно отмечайте достижения и следите за тем, чтобы никто не остался без внимания.
- Разработка мероприятий для людей с любыми способностями: участники должны испытать себя, но при этом закончить занятие с ощущением достигнутого успеха.
- Предоставление времени, чтобы анализировать деятельность и регулярно обучать: задавайте вопросы, которые стимулируют процесс мышления,

например, «Чему вы научились в ходе этих занятий? Как эти знания можно применить вне спорта?»

- Использование разнообразных видов деятельности, способствующих как индивидуальному, так и командному решению проблем.

**Фото слайда РРТ 2.25: Чувство единения**

- Использовать мероприятия, повышающие доверие и обмен опытом;
- Содействовать общению и сотрудничеству между участниками;
- Создавать смешанные команды (это особенно важно, когда объединяются люди из разных групп).

**Принцип 4: Формирование чувства единения в спортивных мероприятиях и других видах физической активности**

Основой посткризисных программ по психосоциальной поддержке является укрепление связей в сообществах после кризиса. Платформой для сплоченности сообщества могут стать спортивные мероприятия и другие виды физической активности. Они не только позволяют молодежи приобретать положительный опыт общения со сверстниками, но и способствуют восстановлению сообщества в целом. Это спортивные занятия, которые люди ждут с нетерпением, дают положительные темы для обсуждения. Прочные, сплоченные сообщества с высокой степенью доверия - необходимая основа для оказания помощи и заботы людям. Спорт служит нейтральной средой, которая позволяет людям, вернувшимся домой после участия в конфликте, интегрироваться в общество. Взаимодействие, которое естественно происходит во время занятий спортом, способствует восстановлению доверия между людьми в сообществе. Укреплять доверие можно через спорт и физическую активность. Для этого нужно делать следующее:

- использовать мероприятия, повышающие доверие и обмен опытом;
- содействовать общению и сотрудничеству между участниками;

- создавать смешанные команды (это особенно важно, когда объединяются люди из разных групп, или те, кто были на противоположных сторонах в конфликте).

**Фото слайда PPT 2.26: Надежда**

- Планируйте долгосрочные и непрерывные программы.
- Подчеркивайте положительные результаты, даже если это лишь небольшие достижения.
- Поощряйте конструктивные отношения между участниками и с лидерами или наставниками.
- Используйте положительные ролевые модели, чтобы продемонстрировать людям, как преодолевать трудности.

**Принцип 5: Обретение надежды при занятиях спортом и физической активности**

В психологии надежда определена как «позитивное, ориентированное на действие ожидание того, что будущая цель или результат возможны». Мы можем вселить надежду в пострадавших людей, помогая им осознать, что их реакции являются типичными, и убедить их, что другие люди также разделяют те же опасения и страхи. Если человек не чувствует себя одиноким, сталкиваясь с большой проблемой, он будет больше полагаться на свои ресурсы и надеяться на положительные результаты в ближайшем будущем.

Мероприятия, которые повышают мотивацию учиться и планировать будущее, также способствуют формированию надежды на индивидуальном и коллективном уровне. Вот некоторые важные аспекты, которые необходимо учитывать при организации спортивных занятий и мероприятий по физической активности:

- Планируйте долгосрочные и непрерывные программы. Попробуйте спланировать цикл мероприятий заранее, создайте структуру программы, но также обновляйте упражнения и делайте их интересными для участников, чтобы они с удовольствием принимали участие в каждом занятии.

- Подчеркивайте положительные результаты, даже если это лишь небольшие достижения.

- Поощряйте конструктивные отношения между участниками и с лидерами или наставниками.

- Используйте положительные ролевые модели, чтобы продемонстрировать людям, как преодолевать трудности.

### **Как обеспечить долгосрочное улучшение психосоциального благополучия**

Очень важно давать время на размышления во время занятий. Можно попросить молодых людей подумать над следующими вопросами: «Что могло мне почувствовать себя лучше?», «Как я могу поддерживать хорошее состояние в повседневной жизни?» или «Как я могу применить полученные знания в своей повседневной жизни?».

*Обобщите преимущества занятий спортом, чтобы улучшить психосоциальное состояние.*

Реализация пяти принципов в психосоциальных спортивных и игровых мероприятиях поможет молодежи мягко и ненавязчиво решить множество социальных и психологических проблем одновременно. Психосоциальные спортивные и игровые занятия создают защитные факторы, которые работают как буферы и предотвращают воздействие факторов риска, таких как сильный стресс или травма. Даже для молодежи, которая уже подверглась воздействию и негативному влиянию длительных лишений, чувство безопасности, спокойствия, уверенности в себе, общности и надежды поможет направить их жизнь в благоприятное русло.

Сообщите участникам, что они могут найти дополнительные материалы на сайте Психосоциального центра МФОККиКП ([www.pscentre.org](http://www.pscentre.org)), которые помогут им при планировании и осуществлении мероприятий по ПСП. Приведите примеры таких материалов:

- Психосоциальные мероприятия: справочник;
- Забота о волонтерах: инструментарий по психосоциальной поддержке;

- Программа «Жизнестойкость детей»: психосоциальная поддержка в школах и за их пределами;

- Консультирование со стороны непрофессионалов: руководство для преподавателей;

- Жизненные навыки - Навыки для жизни: справочник.

Эти материалы можно легко адаптировать к контексту и целевым группам молодежи.

## **2.7 Практический пример**

*Завершите день анализом практического примера «История ребенка-солдата» (см. Приложение 5, раздаточный материал 2). Для подготовки к данному модулю распечатайте копии этих историй.*

### **Фото слайда 2.27: Пример**

- Разделите участников на небольшие группы по три-четыре человека.

- Прочитайте «Историю ребенка-солдата».

- Какая психосоциальная поддержка нужна этому мальчику?

- Каковы могут быть последствия, если мальчик не получит психосоциальной поддержки?

## **Мероприятие 2.9 Групповая работа и последующая пленарная сессия**

(30 минут)

### **Цель**

Применить знания о психосоциальной поддержке.

### **Необходимые материалы**

Доска и маркеры, распечатанные копии «Истории ребенка-солдата».

### **Процедура**

Объясните участникам цель занятия. Разделите участников на небольшие группы по три-четыре человека. Выделите время на чтение и десять минут

на групповое обсуждение. На пленарном обсуждении запишите мысли участников на доске.

### **Вопросы для обсуждения**

Каковы могут быть психосоциальные реакции и потребности мальчика?

Каковы могут быть последствия, если мальчик не получит психосоциальной поддержки?

Какие психосоциальные мероприятия нужны этому мальчику?

В чем может быть польза от психосоциальной поддержки для этого мальчика?

### **Слайд РРТ 2.27: Пример**

*Продолжайте изучение примера. Обязательно обратите внимание на следующее:*

**Реакции:** изоляция, потеря чувства общности, ощущение стигматизации, стыда или вины, беспокойство о будущем, страх за сообщество, тревога, депрессия, надежда.

**Психосоциальные потребности:** информация и разъяснительная работа, чтобы предотвратить стигматизацию в сообществе; поддержка и понимание (со стороны бывших похищенных лиц, их родственников и сообщества), практическая поддержка, включая жилье, питание и плату за обучение.

**Психосоциальные мероприятия:** молодежные группы, спорт, музыка, танцы, театральные постановки, творческая деятельность, практическая поддержка, образование, информация и разъяснительная работа.

## **2.8 Завершение дня и проверка**

### **Фото слайда РРТ 2.28: Завершение дня и проверка**

#### **Мероприятие 2.10: Завершение дня**

##### **Цель**

Дать возможность участникам подумать над тем, что они сегодня узнали.

##### **Процедура**

Попросите участников встать в круг. Пусть все по очереди выходят вперед и говорят, что они узнали (что-то одно) за этот день: «Сегодня я узнал...».

Это может быть: какой-то момент, новое знание, что-то, что удивило, новое ощущение и т.д.

Цель этого упражнения - в том, чтобы преподаватель понял, чему научились участники в этом модуле, а также, дать каждому возможность поделиться своими впечатлениями об этом дне.

Слайд РРТ 2.28: Завершение дня и проверка

## Модуль 3

### Проведение тренингов для молодежи в постконфликтных ситуациях

#### 3.1 Введение

Участники должны по возможности сами проводить этот модуль. В Приложении 5 - слайды РРТ с ключевыми аспектами, которые необходимо включить в данный учебный процесс. Пожалуйста, проследите за тем, чтобы они были обязательно упомянуты. Если вам удобнее, можно пропустить групповую работу и использовать слайды в приложении 5 в качестве лекции.

**Фото слайда РРТ 3.1: Модуль 3: Проведение тренингов для молодежи в постконфликтных ситуациях**

*Объясните, что этот модуль проводится участниками семинара самостоятельно (подробности Мероприятия 3.1 приведены ниже).*

*Цель модуля - дать участникам возможность провести занятие. В процессе работы слушатели знакомятся с разными принципами обучения. Таким образом, в рамках этого модуля учащиеся на практике применяют полученные знания. Для работы подготовьте копии раздаточных материалов. Поощряйте участников подходить к обсуждению своих тем творчески.*

*Важно, чтобы вы следили за тем, чтобы группы соблюдали временные рамки: участники должны попробовать все элементы занятия. В данном модуле группы должны планировать, проводить занятия, а также предоставлять и получать обратную связь. Все это важно для процесса обучения, поэтому постарайтесь поддержать участников в выполнении заданий.*

**Фото слайда РРТ 3.2: Задачи обучения**

- Как планировать и готовиться к проведению тренинга по психосоциальной поддержке;
- Что такое обучение в психосоциальном контексте;
- Как проводить семинар.

*Начните с представления модуля и обозначьте задачи обучения.*

По окончании модуля участники должны знать:

- как планировать и готовиться к проведению тренинга по психосоциальной поддержке;
- что такое процесс обучения в психосоциальном контексте;
- как проводить семинар.

**Фото слайда РРТ 3.3: Групповая работа с последующим проведением сессии участниками занятий.**

- Раздаточный материал для группы 1 – «Как планировать тренинг по психосоциальной поддержке и готовиться к нему».
- Раздаточный материал для группы 2 – «Процесс обучения в психосоциальном контексте».
- Раздаточный материал для группы 3 – «Проведение семинара».

**Мероприятие 3.1: Групповая работа (подготовка) с последующим проведением сессии участниками занятий.**

(4 часа 15 минут)

**Цель**

Практика проведения тренингов.

**Необходимые материалы**

Раздаточные материалы для каждой группы (см. Приложение 5, раздаточный материал 3):

- Раздаточный материал для группы 1 – «Как планировать тренинг по психосоциальной поддержке и готовиться к нему».

- Раздаточный материал для группы 2 – «Процесс обучения в психосоциальном контексте».

- Раздаточный материал для группы 3 – «Проведение семинара».

### **Процедура**

Попросите участников разделить на три группы. Дайте группе 1 раздаточный материал на тему «Как планировать тренинг по психосоциальной поддержке и готовиться к нему». Дайте группе 2 материал по теме «Процесс обучения в психосоциальном контексте». Группе 3 - раздаточный материал по теме «Проведение семинара».

У групп есть 2 часа, чтобы подготовиться к 45-минутной сессии по своей теме. Объясните, что они должны решить, кто будет вести ту или иную секцию. 45-минутное занятие не должно проходить в форме лекции. В него следует включить, по крайней мере, одно интерактивное задание и одно упражнение-разминку.

Каждая группа проводит свою сессию по очереди. Сразу после этого дается обратная связь, где необходимо учитывать следующее:

- вовлеченность участников;
- техника проведения занятий и творческий подход;
- достижение цели обучения по заданной теме.

Обратная связь дается участниками и преподавателем.

**РРТ 3.3: Групповая работа с последующим проведением сессии участниками занятий**

### **3.2 Завершение дня и проверка**

Фото слайда РРТ 3.23: Завершение дня и проверка

#### **Мероприятие 3.2: Завершение дня**

##### **Цель**

Дать возможность участникам поразмышлять над тем, что они сегодня узнали.

##### **Процедура**

Попросите участников встать в круг. Пусть все по очереди выходят вперед и говорят, что они узнали (что-то одно) за этот день: «Сегодня я узнал...». Это может быть: какой-то момент, новое знание, что-то, что удивило, новое ощущение и т.д.

Цель этого упражнения - в том, чтобы преподаватель понял, чему научились участники в этом модуле, а также, дать каждому возможность поделиться своими впечатлениями об этом дне.

Слайд РРТ 3.23: Завершение дня и проверка

## Модуль 4

### Благожелательное общение

#### 4.1 Введение

Этот модуль содержит практические упражнения по активному слушанию и благожелательному общению. Эти навыки являются основополагающими при оказании психосоциальной поддержки.

**Фото слайда РРТ 4.1: Модуль 4: Благожелательное общение**

**Фото слайда 4.2 Задачи обучения**

- отработать навыки активного слушания и оказания базовой психологической первой помощи;
- понять принципы и преимущества благожелательного общения;
- понять принципы консультирования со стороны непрофессионалов.

*В начале расскажите о модуле и обозначьте задачи обучения:*

- отработать навыки активного слушания и оказания базовой психологической первой помощи;
- понять принципы и преимущества благожелательного общения;
- понять принципы консультирования со стороны непрофессионалов.

Часто сотрудники и волонтеры оказываются в ситуациях, когда необходимо проявлять уверенность при общении с другими людьми. Например, сотрудники и волонтеры, работающие с пациентами, у которых ВИЧ или СПИД,

должны знать, как поддержать тех, кто узнал о своем ВИЧ-положительном статусе. Для этого используют активное слушание - основной элемент психологической первой помощи и благожелательного общения.

### **Фото слайда РРТ 4.3 Активное слушание**

#### *Пленарное обсуждение*

**- Что такое «активное слушание»?**

**- Как вы это делаете?**

### **4.2 Активное слушание**

Активно слушать – это уделять все внимание говорящему. Это не только слушать, что говорят, но и прислушиваться к «музыке», стоящей за словами, фиксировать движения, язык тела, тон голоса и выражение лица. Искусство слушать состоит в том, чтобы улавливать смысл - что и как сказано. Активное слушание в ситуациях поддержки требует умения сосредоточиться на говорящем и дать ему возможность выговориться, не высказывая своих собственных мыслей, чувств и не задавая вопросов во время разговора.

#### **Мероприятие 4.1: Мозговой штурм**

(5 минут)

##### **Цель**

Рассказать участникам, что такое активное слушание.

##### **Необходимые материалы**

Доска и маркеры

##### **Процедура**

Проведите мозговой штурм с участниками: выясните, что означает активное слушание и как его реализовывать. Запишите на доске все слова и концепции, которые учащиеся используют для описания активного слушания.

#### *Слайд РРТ 4.3: Активное слушание*

*Попросите участников задуматься, какое воздействие оказывает активное слушание.*

Благодаря активному слушанию говорящий чувствует, что его воспринимают серьезно, уважают и что с ним считаются. Когда человеку предоставляется возможность выразить свои эмоции и мысли другому человеку, это помогает ему легче справляться с трудностями. Это также может прояснить дальнейшую перспективу: что делать дальше. В этом смысле активное слушание создает основу для саморазвития молодого человека, которому оказывают помощь.

**Фото слайда 4.4: Активное слушание (1)**

- Поддерживайте зрительный контакт (если это уместно с точки зрения культуры), но не смотрите в упор.
- Сосредоточьтесь на молодом человеке, которому нужна помощь, и дайте ему возможность высказаться.
- Используйте уточняющие вопросы и обобщающие утверждения.
- Слушайте, что говорит молодой человек, которому нужна помощь.

**Фото слайда 4.5: Активное слушание (2)**

- Используйте язык своего тела, чтобы подчеркнуть ваше внимание.
- Используйте такие слова и междометия, как «да», «хм» и «продолжайте».
- Используйте соответствующую мимику.
- Держитесь расслабленно и открыто.
- Будьте активны и внимательны - будьте энергичны.
- Оставьте время для тишины и размышлений.

*Познакомьте присутствующих с основными элементами активного слушания:*

- Поддерживайте зрительный контакт (если это уместно с точки зрения культуры), но не смотрите в упор.
- Сосредоточьтесь на молодом человеке и дайте ему возможность высказаться.

- Используйте уточняющие вопросы и обобщающие утверждения, например, «Вы хотите сказать, что...»; «Я не уверен, что понимаю, что вы имеете в виду, когда говорите ...»; «Вы хотите сказать, что вы ...?»; «Правильно ли я вас понял?»

- Не высказывайте свое мнение, не спорьте и не сочувствуйте.

- Старайтесь не отвлекаться.

- Слушайте, что говорит молодой человек, не старайтесь угадать его мысли, или обдумывать заранее свой ответ.

- Используйте язык своего тела, чтобы подчеркнуть ваше внимание.

- Используйте такие слова и междометия, как «да», «хм» и «продолжайте».

- Используйте соответствующую мимику.

- Держитесь расслабленно и открыто.

- Будьте активны и внимательны - будьте энергичны.

- Оставьте время для тишины и размышлений.

#### **Фото слайда РРТ 4.6: Мероприятие: активное слушание**

- **Выберите себе напарника.**

- **Слушающий: активно слушает и задает уточняющие и обобщающие вопросы.**

- **Говорящий: выбирает личную жизненную историю, не связанную с кризисным событием.**

#### **Мероприятие 4.2: Работа в парах, затем пленарная сессия**

(20 минут)

##### **Цель**

Попрактиковать навыки активного слушания.

##### **Процедура**

Попросите участников разбиться на пары. Пусть они договорятся, кто будет активным слушателем, а кто будет говорить. Предложите, чтобы тот, кто говорит, рассказывал о чем-то из своей повседневной жизни. Это не должно быть связано с кризисным событием. Слушатель активно слушает, задавая

уточняющие и обобщающие вопросы. На выполнение этого упражнения - пять минут.

### **Вопросы для обсуждения**

Продолжите обсуждение на пленарной сессии. Задайте следующие вопросы: Чем этот разговор отличался от повседневных разговоров? Что вы чувствовали, когда повисало молчание? Было ли вам комфортно в роли говорящего или слушающего? Какой процент внимания вы смогли уделить говорящему?

Слайд РРТ 4.6: Мероприятие: активное слушание

### **4.3 Психологическая первая помощь (ППП)**

Волонтеры и сотрудники могут столкнуться с ситуациями, когда им придется оказывать поддержку молодым людям, недавно пережившим кризис или находящимся в стрессе. Возможно, они попали в аварию, были ранены или на них напали или они только что узнали очень печальную новость, например, о смерти или серьезной болезни близкого человека. На них может плохо сказаться обсуждение произошедшего. В такой ситуации персоналу и волонтерам помогут эффективно реагировать навыки по оказанию ППП.

Когда человек только что пережил очень тяжелое событие, он может быть подавлен, уязвим, тревожен, неуверен в себе или растерян. Он может внезапно испытать эмоциональное расстройство, горе, гнев, безнадежность, апатию или оцепенение. В состоянии шока или кризиса людям трудно ясно мыслить. Они не знают, что сделать, чтобы исправить ситуацию и помочь себе. Изучение принципов ППП позволяет сотрудникам и волонтерам понять, что говорить и делать в таких ситуациях. Эти знания повышают их уверенность в себе при оказании помощи людям, находящимся в тяжелом состоянии.

### **Фото слайда 4.7: Что такое психологическая первая помощь?**

**ППП - это помощь и поддержка людям, пережившим тяжелое событие или тяжелую ситуацию.**

**Что:** ППП - это помощь и поддержка людям, пережившим тяжелое событие или тяжелую ситуацию. ППП предполагает проявление теплоты и сочувствия и умения выслушать пострадавших. Эти навыки и знания необходимы персоналу и волонтерам при выполнении своих обычных задач. Кроме этого, необходимо создавать безопасную обстановку для тех, кому помогают, и содействовать в удовлетворении их практических потребностей и проблем, связанных с кризисным событием. Благодаря такой поддержке люди станут сильнее и смогут вновь обрести способность думать и заботиться о себе и других.

**Фото слайда РРТ 4.8: Где можно оказывать психологическую первую помощь?**

**ППП можно оказать в любом месте, которое безопасно для волонтера и пострадавшего.**

**Где:** ППП можно оказывать в любом месте, которое безопасно для сотрудников, волонтеров и пострадавшего, которому она необходима. Это может быть, например, общественный центр, больница или даже место катастрофы или другого кризисного события. В этом случае важно, чтобы персонал или волонтеры сначала позаботились о своей безопасности, а потом помогли другим. При необходимости и возможности сотрудники или волонтеры могут помочь человеку переместиться в безопасное место, а также найти ему уединенное, тихое место для отдыха и общения или обеспечить другие потребности, соответствующие его возрасту, культуре и полу.

**Фото слайда РРТ 4.9: Когда нужна психологическая первая помощь?**

**В случае острого стресса ППП обычно оказывается людям немедленно. ППП также может быть предоставлена людям, которые все еще испытывают стресс или нуждаются в эмоциональной и практической поддержке спустя какое-то время.**

**Когда:** В зависимости от типа работы сотрудники и волонтеры могут встречаться с людьми сразу после того, как те пережили стресс или тяжелую

ситуацию или через несколько дней или недель после этого. В случае острого стресса ППП обычно оказывается немедленно.

### **Мероприятие 4.3: Пленарное обсуждение:**

(20 минут)

#### **Цель**

Определить действия по ППП шаг за шагом.

#### **Процедура**

Попросите участников объяснить каждый шаг по ППП:

- Установить контакт;
- Обеспечить безопасную обстановку;
- Обеспечить тишину и уединение;
- Предложить практический комфорт;
- Выслушать;
- Успокоить человека и привести его чувства в порядок;
- Помочь расставить приоритеты в отношении потребностей;
- Связаться с близкими;
- Предоставить информацию.

При необходимости используйте дополнительную информацию, приведенную ниже, чтобы объяснить участникам, что означают эти шаги.

#### **Слайд РРТ 4.9: Когда нужна психологическая первая помощь?**

ППП также может быть предоставлена людям, которые все еще испытывают стресс или нуждаются в эмоциональной и практической поддержке.

#### **Фото слайда РРТ 4.10 Пошаговые действия по ППП**

- Установить контакт;
- Обеспечить безопасную обстановку;
- Обеспечить тишину и уединение;
- Предложить практический комфорт;
- Выслушать;
- Успокоить человека и привести его чувства в порядок;

- Помочь расставить приоритеты в отношении потребностей;
- Связаться с близкими;
- Предоставить информацию.

### **Пошаговые действия по ППП:**

#### **Установить контакт:**

Установите контакт с человеком: представьтесь (назовите свое имя и организацию). Спросите, чем вы можете ему помочь.

#### **Обеспечить безопасную обстановку:**

Если нужно и возможно, избавьте человека от любой непосредственной опасности: от воздействия травмирующих объектов или звуков, а также от средств массовой информации или зрителей.

#### **Обеспечить тишину и уединение:**

По возможности, найдите укромное, тихое место, где человек может отдохнуть или, если захочет, поговорить.

#### **Предложить практический комфорт:**

Предложите человеку практическую помощь, например, стакан воды или одеяло.

#### **Выслушать:**

Спросите человека, не хочет ли он рассказать о случившемся. Выслушайте внимательно его историю. Отнеситесь с сочувствием к любым чувствам и опасениям, которыми он делится. Если человек не хочет говорить, просто оставайтесь рядом с ним. Ему будет так спокойнее.

#### **Успокоить человека и привести его чувства в порядок:**

Успокойте человека, скажите ему, что испытывать сильные эмоции в связи со стрессом нормально.

#### **Помочь расставить приоритеты в отношении потребностей:**

Спросите человека, что ему нужно. Помогите ему решить: что требуется срочно, а что может подождать. Помогите ему, если необходимо, удовлетворить неотложные потребности, например, в жилье или медицинском обслуживании.

**Связаться с близкими:**

Помогите человеку связаться с близкими людьми, которые могут оказать ему поддержку.

**Предоставить информацию:**

Предоставьте конкретную информацию (т.е. имена, контактные данные) о том, где и как обратиться за дополнительной поддержкой.

**4.4 Благожелательное общение****Фото слайда РРТ 4.11 Благожелательное общение**

- Активно слушайте.
- Сосредоточьтесь на человеке, которому нужна помощь.
- Помогите ему принять информированное решение.
- Не старайтесь принимать решения за него; не берите на себя слишком много ответственности; не пытайтесь контролировать ситуацию.
- Мотивируйте человека, которому нужна помощь, использовать собственные ресурсы, чтобы справиться с проблемами. Помогайте ему в этом.

Правильное общение - самый главный навык при оказании поддержки людям при принятии ими решений. Важно научиться слушать и уделять внимание молодым людям, которые обращаются за помощью. Повседневное общение – это, как правило, активный диалог для обеих сторон. Те, кто оказывает поддержку молодежи, большую часть времени активно слушают, а не говорят. Человек, обратившийся за помощью, задает основу для диалога и поэтому он - в центре внимания. Научиться внимательно слушать – это навык, который может приобрести любой человек благодаря практике.

Важная роль тех, кто помогает молодым людям, удрученными своей ситуацией, - помочь им принимать информированные решения. Волонтеры и сотрудники оказывают помощь, используя свой опыт и знания. Однако важно, чтобы они не пытались принимать решения за молодых людей или брать на себя слишком много ответственности или контроля над ситуацией. Напротив, нужно мотивировать молодежь использовать собственные ресурсы, чтобы справиться с проблемами, и помогать ей в этом.

**Фото слайда РРТ 4.12: Ключевые моменты при оказании помощи молодым людям**

- Прояснять проблему и предоставлять актуальную практическую информацию;
- Помогать человеку, которому нужна помощь, найти возможные решения;
- Работать «здесь и сейчас»;
- Сопровождать, поддерживать и наставлять, а не давать прямые советы.

Ключевые моменты при содействии молодым людям принимать решения:

- задавать вопросы, которые проясняют проблему;
- предоставлять актуальную практическую информацию, чтобы поддерживать человека в процессе принятия решения;
- помогать человеку в поиске возможных решений;
- работать «здесь и сейчас» и отговаривать человека от принятия судьбоносных решений, когда он расстроен;
- сопровождать, поддерживать и наставлять молодого человека, а не давать прямые советы. Для этого следите за тем, что говорит человек, и обращайтесь внимание на то, когда он готов принять решение. В такой момент вы можете вернуться к приоритетам и проблемам, которыми он с вами поделился, чтобы помочь ему сосредоточиться на принятии решения.

**Фото слайда РРТ 4.13: Вопросы**

Использование **утверждения** – это полезный способ побудить человека сказать больше:

- «Чем больше ты мне расскажешь, тем лучше я тебя пойму».
- «Я бы хотел узнать об этом больше».

**Прямой вопрос** также дает человеку возможность дополнить свою историю.

- «Что произошло?»

- «Когда это случилось?»

#### **Фото слайда РРТ 4.14: Вопросы**

##### **Закрытый вопрос**

- «Вам сейчас лучше, чем в прошлый раз, когда мы встречались?»

##### **Открытый вопрос**

- «Как вы себя сегодня чувствуете?»

##### **Наводящий вопрос**

- «Вам очень плохо оттого, что ваш муж умер?»

Использование утверждений и вопросов может быть полезным, чтобы заставить людей разговориться. Их можно сформулировать по-разному.

- Использование **утверждения** – это полезный способ побудить человека сказать больше: «Чем больше ты мне расскажешь, тем лучше я тебя пойму». «Я бы хотел узнать об этом больше».

- **Прямой вопрос** также дает человеку возможность дополнить свою историю.

- **Закрытый вопрос** позволяет ответить «да» или «нет»: «Вам сейчас лучше, чем в прошлый раз, когда мы встречались?»

- **Открытый вопрос** позволяет человеку ответить так, как он хочет: «Как вы себя сегодня чувствуете?»

**Наводящий вопрос** включает предположения. Предположения задающего вопрос вкладываются в мысли собеседника, так что при ответе он вынужден согласиться с вами: «Вам очень плохо оттого, что ваш муж умер?»

#### **Мероприятие 4.4 Ролевая игра с последующей пленарной сессией**

(60 минут)

##### **Цель**

Практика благожелательного общения

##### **Необходимые материалы**

Существует четыре сценария (Приложение 5, раздаточный материал 4): «Потеря родителя», «Я никому не нужен», «Он забрал часть меня» и «Отъезд домой». Можете придумать другие сценарии, которые больше подходят к контексту участников.

### **Процедура**

Объясните цель упражнения. Разделите участников на группы по три человека. Используйте для каждой группы свой сценарий, или пусть все группы работают над одним сценарием. Дайте участникам время, чтобы его прочитать и выбрать роли. Отведите 30 минут на групповую работу, затем проведите 30-минутную пленарную сессию. Если группы работают над разными сценариями, то на пленарке они должны начать свою презентацию с краткого представления своего сценария. Презентация должна быть построена на вопросах из раздаточных материалов.

### **Вопросы для обсуждения**

Что заметил наблюдатель? Что слушатель сделал хорошо? Что можно было бы сделать лучше? Понравилось ли вам играть роль человека, у которого проблемы? Почувствовал ли молодой человек, обратившийся за помощью, что его понимают, и что он получил поддержку? Почему или почему нет? Какие вопросы помогли прояснить проблему молодого человека, обратившегося за помощью? Как вам роль слушающего? Что было самым трудным для слушающего?

### **Слайд РРТ 4.15: Ролевая игра с последующей пленарной сессией**

#### **Фото слайда РРТ 4.15: Ролевая игра с последующей пленарной сессией**

- Разделите участников на группы по три человека.
- Прочитайте сценарии.
- Выберите сценарий.
- Выберите роли (человек, кому нужна помощь; слушающий и наблюдатель).
- Разыграйте роли по сценарию.
- Подготовьте презентацию.

### **4.5 Консультирование со стороны непрофессионалов**

Консультирование со стороны непрофессионалов – это важная услуга людям, попавшим в беду. Консультант сочувствует, слушает и оказывает помощь. Такие консультанты часто встречаются с молодыми людьми, которым нужна помощь, в важные моменты их жизни. Они могут их утешить, выслушать, помочь принять взвешенное решение, а также направить в другие службы или к специалистам. Если возможно, приведите конкретные примеры, как это происходит в вашей организации.

Важно знать, когда следует сообщать о проблеме или направлять человека к специалисту. Консультанты-непрофессионалы должны четко понимать, какие услуги они могут предоставлять, а также учитывать свою точку зрения и личные предпочтения.

**Фото слайда РРТ 4.16 Консультирование со стороны непрофессионалов**

- Слушает и создает душевный комфорт;
- Помогает принять взвешенное решение;
- Направляет в другие службы или к профессионалам.

**Фото слайда РРТ 4.17 Консультирование со стороны непрофессионалов**

Напишите на желтых стикерах, что консультанты-непрофессионалы могут делать, а на розовых – что не могут.

**Мероприятие 4.5: Пленарное обсуждение**

(20 минут)

**Цель**

Определить роль консультанта-непрофессионала.

**Необходимые материалы**

Желтые и розовые стикеры, бумага для доски с заголовками «можно», «нельзя».

**Процедура**

Попросите участников написать на желтых стикерах, что можно делать консультанту-непрофессионалу, а на розовых - что нельзя делать консультанту-

непрофессионалу. Затем пусть участники прикрепят их под соответствующими заголовками на доске. Используйте список, приведенный ниже в заметках к семинару, чтобы проверить, все ли важные моменты освещены.

В заключение выделите несколько ключевых моментов о консультанте-непрофессионале:

- Консультант-непрофессионал не принимает решений за тех, кто обращается за помощью.
- Консультант-непрофессионал помогает людям определить приоритетность проблем и взвесить все «за» и «против» их решений.
- Консультант-непрофессионал помогает человеку, направляя его в другие службы, когда это необходимо.

#### Слайд РРТ 4.17: Консультирование со стороны непрофессионалов

##### **Можно:**

- Выслушать без осуждения.
- Поддерживать человека и помогать ему в критической жизненной ситуации принять собственное взвешенное решение.
- Оказывать эмоциональную поддержку и практическую помощь.
- Выслушать и утешить.
- Учить навыкам самопомощи.
- Предоставлять необходимую информацию.
- Помогать людям получить доступ к ресурсам для удовлетворения основных потребностей.
- При необходимости направлять к специалистам для получения специализированной помощи.
- Действовать в интересах человека, обратившегося за помощью.

##### **Нельзя**

- Действовать от имени обратившегося за помощью.
- Нарушать правила конфиденциальности.
- Говорить другому человеку, что делать или как решить проблемы.
- Задавать слишком подробные вопросы.

- Проявлять неуважение.
- Вести себя как психотерапевт.
- Давать обещания, которые нельзя выполнить.

Консультанты-непрофессионалы должны помнить о своих и чужих ценностях, нормах и ожиданиях, в частности, о том, как каждый человек определяет приемлемое и неприемлемое поведение. Это закладывает основу для уважительных отношений с людьми из разных слоев общества, которые обращаются за помощью. Это знание очень важно: без него консультанты-непрофессионалы не смогут оказывать эффективную помощь.

**Фото слайда РРТ 4.18: Консультирование со стороны непрофессионалов**

- Выбрать напарника.
- Задуматься о фильтрах, сквозь которые мы слушаем.

**Мероприятие 4.6: Работа в парах и дальнейшее обсуждение на пленарной сессии**

(45 минут)

**Цель**

Назвать фильтры, через которые люди слушают и понимают других, и поразмышлять о них.

**Процедура**

Попросите участников провести мозговой штурм в парах по поводу фильтров, которыми пользуются люди, когда слушают других. Дайте им на это 5 минут. Затем попросите их рассказать о своих выводах и запишите их предложения на доске. Если они не упомянули что-либо из перечисленного ниже, добавьте это к списку:

- пол
- возраст
- культура
- уровень образования

- увлечения
- опыт
- воспитание
- образ жизни
- вера
- сексуальность.

### **Моменты для обсуждения**

После мозгового штурма разных фильтров, обсудите, как эти фильтры влияют на способность консультантов-непрофессионалов слушать людей.

Помните о следующих моментах:

- Можно бессознательно поддаться собственным предубеждениям, когда оказываешь поддержку человеку из другой социальной среды или культуры, и выразить неосознанно свое несогласие с его религиозными убеждениями или неодобрение его образа жизни.

- Осуждение можно выразить без слов. Например, бывшие дети-солдаты, жертвы изнасилования, матери-подростки, гомосексуалисты и те, кто не состоит в долгосрочных отношениях, могут не упоминать о сексуальных переживаниях, если чувствуют, что консультант-непрофессионал будет потрясен или не одобрит это.

- Обладание неполной информацией о другой культуре может привести к неверным предположениям. Пусть участники не делают обобщений, когда им мало что известно о другой культуре. В некоторых культурах или религиях не принято обсуждать личные вопросы с человеком противоположного пола. Однако это нельзя экстраполировать на всех представителей этой культуры или региона.

- Напомните участникам, нельзя допускать, что люди, которые говорят на другом языке, не могут общаться эффективно. Консультант-непрофессионал должен сосредоточиться на человеке и слушать его внимательно. Если консультанту не совсем понятно, что говорит молодой человек, ему следует

вежливо попросить его уточнить, что тот имеет в виду. Также обязательно убедитесь, понимает ли молодой человек консультанта.

**Завершите занятие** напомнив участникам, что люди не могут обойти фильтры, через которые они слушают. Уважительную и эффективную поддержку, однако, можно обеспечить, если помнить об этих фильтрах и их возможном отрицательном воздействии на общение с теми, кому нужна помощь. Используйте слайд под названием «Помните» и примечания преподавателя, приведенные ниже, для получения дополнительных материалов.

Слайд РРТ 4.18: Консультирование со стороны непрофессионалов

**Фото слайда 4.19 ПОМНИТЕ:**

- **жизненный опыт сотрудников и волонтеров влияет на характер оказания помощи молодым людям;**
- **нельзя оценивать ситуацию, основываясь на собственных стереотипах или убеждениях;**
- **нужно отдавать себе отчёт в своих подсознательных личных проблемах.**

Помните:

- Часто сотрудники и волонтеры обладают жизненным опытом, который помогает им в работе по оказанию помощи людям. Очень часто они являются частью того же сообщества, что и молодежь, участвующая в мероприятиях, и пережили такие же зверства вооруженного конфликта. Волонтеры и сотрудники могут также столкнуться с утратой, пострадать в результате несчастного случая. Их жизнь могла протекать в лагерях для вынужденных переселенцев, или они перенесли серьезные заболевания. Все эти жизненные события важны для их мотивации и могут повлиять на характер оказания помощи молодым людям. Однако, важно знать, как им удалось справиться со своими переживаниями. Иногда этот опыт может негативно сказаться на поддержке, которую оказывают персонал и волонтеры другим людям с аналогичными проблемами.

- Молодые люди, которым нужна помощь, могут рассказывать волонтерам и сотрудникам о своих проблемах, которые идут вразрез с их

собственными моральными установками и принципами. Существует опасность того, что волонтеры и сотрудники могут необъективно оценивать ситуацию, основываясь на собственных стереотипах или убеждениях.

- Несмотря на важность нравственной нейтральности, никто из нас не является по-настоящему нравственно нейтральным. Поэтому важно знать себя, помнить свой опыт и убеждения, и при этом всегда действовать в интересах людей, которые обращаются за помощью.

- Иногда мы не до конца отдаём себе отчёт в своих проблемах или мотивах. Иногда они подсознательные, но могут повлиять на общение. Если эти подсознательные, личные проблемы всплывают при общении с людьми, которые обращаются за помощью, то они вызывают стресс и беспокойство, и могут негативно повлиять на ход консультаций.

### **Риски при оказании помощи**

Волонтеры и сотрудники иногда действуют, как опекуны по отношению к молодому человеку, которому нужна помощь, или настолько погружаются в собственные чувства, что перестают понимать потребности молодого человека. Они могут давать слишком категоричные или неуместные советы или не понимают, в какой ситуации находится молодой человек, каковы его возможности и ресурсы, необходимые для оказания помощи себе.

## **4.6 Завершение дня и проверка**

**Фото слайда РРТ 4.20: Завершение дня и проверка**

**Мероприятие 4.7: Завершение дня**

### **Цель**

Дать возможность участникам подумать над тем, что они сегодня узнали.

### **Процедура**

Попросите участников встать в круг. Пусть все по очереди выходят вперед и говорят, что они узнали (что-то одно) за этот день: «Сегодня я узнал...». Это может быть: какой-то момент, новое знание, что-то, что удивило, новое ощущение и т.д.

Цель этого упражнения - в том, чтобы преподаватель понял, чему научились участники в этом модуле, а также, дать каждому возможность поделиться своими впечатлениями об этом дне.

Слайд РРТ 4.20: Завершение дня и проверка

## **Модуль 5**

### **Поддержка волонтеров**

#### **5.1 Введение**

В данном модуле рассматриваются причины стресса у волонтеров, работающих с молодежью в постконфликтных ситуациях и как распознать признаки стресса. Также в этом модуле предложены способы, с помощью которых волонтеры могут поддерживать друг друга и заботиться о себе.

**Фото слайда РРТ 5.1: Модуль 5: Поддержка волонтеров**

**Фото слайда РРТ 5.2: Задачи обучения**

- Понять причины стресса у волонтеров;
- Уметь оказывать помощь коллегам и себе.

*Расскажите, что будет происходить на занятии и обозначьте задачи обучения:*

- Понять причины стресса у волонтеров;
- Уметь оказывать помощь коллегам и себе.

#### **5.2 Причины стресса у волонтеров**

**Фото слайда РРТ 5.3: Причины стресса у волонтеров**

*Объясните участникам, что работа с молодежью в постконфликтных ситуациях имеет много преимуществ. Поддержка и забота, которую мы оказываем людям, переживающим трудные времена, очень для них важны. Кроме того, эта помощь добавляет особый смысл нашей жизни. Однако эта задача также сопряжена с определенными рисками и ответственностью. Нам придется иметь дело с людьми в стрессе или с сильными эмоциональными реакциями. Также мы можем услышать очень тяжелые истории о горе, потерях или травмах.*

**Фото слайда 5.4: Причины стресса у волонтеров**

*Обсудите в группах по три-четыре человека:*

- В ходе своей работы с каким видом стресса вы сталкиваетесь или, как вам кажется, столкнетесь?

### **Мероприятие 5.1: Групповая работа**

(30 минут)

#### **Цель**

Рассказать участникам об источниках стресса при работе с молодежью в постконфликтной ситуации.

#### **Необходимые материалы**

Блокноты, ручки, доска и маркеры

#### **Процедура**

В группах по три-четыре человека попросите участников обсудить причины стресса, с которыми они могут столкнуться. Пусть они напишут их на бумаге. Отведите 15 минут на работу в малых группах. Затем попросите каждую группу поделиться своими соображениями. Запишите их идеи на доске и добавьте другие источники стресса, которые они не упомянули, из приведенного ниже списка.

#### **Вопросы для обсуждения**

С какими видами стресса вы сталкиваетесь или думаете, что столкнетесь в ходе своей работы? Мыслите в широком контексте - думайте не только о людях, которым вы помогаете, но также какие источники стресса могут исходить от вас или ваших коллег по работе.

#### **Возможные причины стресса:**

- встреча с молодыми людьми, которые злы, расстроены или недовольны;
- работа с людьми, находящимися в расстроенных чувствах;
- рассказ о тяжелой утрате, трагедии или разрушении;
- работа с молодыми людьми, которые подвергают риску себя;
- столкновение со смертью или травмой в процессе работы;
- идеалистические представления о том, чем волонтер может помочь другим;

- ощущение, что нужно решить все проблемы человека, которому помогают;
- чувство вины за внимание к собственным потребностям в отдыхе или поддержке;
- отсутствие поддержки со стороны коллег или руководителя;
- сложная атмосфера в коллективе или работа с сотрудниками, испытывающими стресс.

#### Слайд РРТ 5.4: Причины стресса у волонтеров

*Спросите участников, почему важно знать о возможных источниках стресса и как они определяют, что они (сами) испытывают стресс.*

#### **Общие признаки стресса**

- физические признаки, например, боль в животе, усталость;
- психические признаки, например, трудности с концентрацией внимания, потеря чувства времени;
- эмоциональные признаки, например, беспокойство, грусть;
- поведенческие признаки, например, злоупотребление алкоголем (безрассудство), чувство собственной бесполезности;
- межличностные признаки, например, замкнутость, конфликт с окружающими.

*Продолжите разговор, сказав, что знание возможных источников стресса важно для того, чтобы предотвратить усталость от сострадания или выгорание.*

#### **Фото слайда РРТ 5.5 Усталость от сострадания**

##### **Риск для:**

- волонтеров, которые часто и на протяжении длительного времени слышат истории о трагедиях, потерях или травмах.

##### **Признаки:**

- Постепенное снижение сострадания к людям, ищущим помощи;
- Чувство беспомощности или безнадежности в своей работе;
- Негативное отношение к людям, нуждающимся в поддержке;

**- Чувство неуверенности в себе или некомпетентности.**

Усталость от сострадания - это риск для волонтеров (и персонала), которые часто слышат истории о трагедиях, потерях или травмах. Она характеризуется постепенным снижением сострадания к людям, ищущим помощи. Сюда также можно отнести чувство беспомощности или безнадежности в своей работе, негативное отношение к людям, нуждающимся в поддержке, и чувство неуверенности в себе или некомпетентности.

**Фото слайда РРТ 5.6: Выгорание**

- эмоциональное истощение;**
- потеря энергии;**
- снижение эффективности работы;**
- пессимизм и цинизм;**
- потеря чувства удовлетворения от работы;**
- потеря энтузиазма и мотивации;**
- изменение в отношении или поведении (напр. пренебрежение к личной безопасности или собственным потребностям, вспышки гнева, отказ от общения с коллегами и близкими).**

**Выгорание** - это состояние физического и эмоционального истощения вследствие хронического стресса на работе. Это означает, что стресс взял верх, и человек больше не в состоянии использовать свои адаптационные ресурсы эффективно. Выгорание характеризуется:

- эмоциональным истощением;
- потерей энергии и усталостью;
- потерей энтузиазма и мотивации;
- снижением эффективности работы;
- пессимизмом и цинизмом;
- потерей чувства личного удовлетворения от работы;

- изменением в отношении или поведении (напр. пренебрежение к личной безопасности или собственным потребностям, вспышки гнева, отказ от общения с коллегами и близкими).

Когда происходит выгорание, человеку трудно отстраниться от ситуации или распознать признаки стресса.

### **5.3 Поддержка волонтеров**

#### **Фото слайда РРТ 5.7: Поддержка волонтеров**

Как волонтеры, мы должны внимательно относиться к себе, чтобы качественно помогать другим людям, оказавшимся в беде. Если мы регулярно заботимся о своих адаптационных ресурсах, то сможем использовать их более эффективно. Т.е. необходимо придерживаться определенных правил, которые помогают нам сохранить здоровье: эмоционально и физически. Это поможет нам лучше подготовиться к трудностям на работе или в личной жизни.

У каждого человека есть ресурсы, чтобы справиться с жизненными трудностями. Семья, друзья, основные правила, физический комфорт и другие позитивные факторы в нашей жизни защищают нас от стресса и укрепляют нашу жизнестойкость.

Еще одним источником жизнестойкости является наша собственная мотивация, чтобы заниматься волонтерской работой. Люди, которые решили стать волонтерами, часто руководствуются состраданием к другим, а иногда и своим предыдущим опытом: они сами пережили трудные времена и чувствуют, что могут предложить что-то полезное другим людям, оказавшимся в беде.

Хотя сострадание и мотивация являются источниками жизнестойкости, важно также понимать, какие ожидания мы возлагаем на свою роль волонтеров. Нужно анализировать, насколько эти ожидания реалистичны или идеалистичны. Основа заботы о себе - поддерживать реалистичные ожидания в отношении того, что человек может предложить в качестве волонтера, и что он может получить взамен от своей работы.

#### **Фото слайда РРТ 5.8: Поддержка волонтеров**

*Индивидуальная работа и пленарная сессия*

- Какими ресурсами вы располагаете - собственными и ресурсами других?
- Что вы делаете для того, чтобы регулярно поддерживать свое здоровье?
- Какие ресурсы вы используете, особенно когда наступают трудные времена?

## **Мероприятие 5.2: Индивидуальная работа и пленарная сессия**

(15 минут)

### **Цель**

Повысить информированность участников о собственных ресурсах для борьбы со стрессом.

### **Необходимые материалы**

Доска и маркеры, блокнот, ручки.

### **Процедура**

Попросите каждого участника записать, что их поддерживает в жизни. Затем пусть они поделятся некоторыми из них на пленарной сессии. Их мысли можно распределить по категориям на доске, например:

- Личные ресурсы: личные качества или черты характера, знания и опыт, чувство юмора, гибкость, способность воспринимать людей и события здраво (не все хорошие или все плохие), способность в конце дня забыть о работе.
- Люди: семья, друзья, коллеги по работе, религиозная община, руководители или менеджеры.
- Деятельность: физические упражнения, правильное питание, полноценный отдых, хобби, йога или медитация, молитва.

### **Моменты для обсуждения**

Какие ресурсы у вас есть (собственные и ресурсы других), и что вы делаете для того, чтобы регулярно поддерживать свое здоровье?

Какие ресурсы вы используете, когда наступают трудные времена?

Спросите, упомянули ли участники что-то особенное или другое для трудных времен. Спросите их: приходится ли им в тяжелые времена уделять себе особое внимание?

**В завершение** скажите участникам, чтобы они сохранили свой список, как напоминание об имеющихся у них адаптационных ресурсах.

#### *Слайд РРТ 5.8: Поддержка волонтеров*

Волонтеры могут практиковать эффективные стратегии по борьбе со стрессом и улучшению благополучия до, во время и после работы с людьми в стрессе или в кризисной ситуации.

#### **Фото слайда РРТ 5.9: Поддержка волонтеров**

##### *Вопросы для обсуждения*

*Группа 1: «Что вы можете сделать до работы, чтобы справиться со стрессом?»*

*Группа 2: «Что вы можете сделать во время работы, чтобы справиться со стрессом?»*

*Группа 3: «Что вы можете сделать после работы, чтобы справиться со стрессом?»*

#### **Мероприятие 5.3: Групповая работа**

(25 минут)

##### **Цель**

Повысить осведомленность о различных стратегиях реагирования на стресс.

##### **Процедура**

Разделите участников на три группы. Пусть группа 1 обсудит: «Что вы можете сделать до работы, чтобы справиться со стрессом?» Попросите вторую группу обсудить: «Что вы можете сделать во время работы, чтобы справиться со стрессом?» Третья группа пусть обсудит: «Что вы можете сделать после работы, чтобы справиться со стрессом?». Дайте каждой группе около 5 минут на обсуждение своего вопроса, и затем представители групп должны выступить со своим ответом перед аудиторией.

## **Моменты для обсуждения**

В ходе группового обсуждения обратите внимание на ряд стратегий, которые могут быть полезны для отдельных людей и команд, а также на сходства и различия ответов участников. Например, кто-то хочет, чтобы его оставили в покое и дали время, чтобы остыть, если он расстроен. Другому лучше с кем-то поговорить. Чтобы поддерживать хорошую работу команды, очень важны чуткость по отношению друг к другу и гибкость. Также обратите внимание на различные стратегии до, во время и после работы. Попросите участников подумать о том, что можно сделать, чтобы помочь себе в период повышенного стресса (вспомнить о ресурсах, которые они перечислили ранее). Спросите их, какая помощь может им потребоваться от их команды и организации в период стресса (т.е. что было бы для них полезно).

**Завершите** обсуждение, прокомментировав различные стратегии, которые можно использовать. Раздайте материал 5: «Стратегии для борьбы со стрессом: до, во время и после».

Слайд РРТ 5.9: Поддержка волонтеров

### **Фото слайда 5.10: Стратегии для борьбы со стрессом (до)**

- **Помните о потенциальных рисках и факторах стресса;**
- **Ведите здоровый образ жизни;**
- **Знайте, какими адаптивными ресурсами вы располагаете;**
- **Оценивайте вашу готовность помочь другим в каждой конкретной ситуации;**
- **Посещайте сессии по инструктажу и подготовке;**
- **Имейте четкую должностную инструкцию;**
- **Установите четкие линии связи с руководителями и менеджерами;**
- **Знайте, какую помощь оказывает ваша организация, и как предоставить к ней доступ;**
- **Знайте членов своей команды и налаживайте с ними дружеские отношения.**

**Фото слайда 5.11: Стратегии для борьбы со стрессом (во время)**

- Создавайте нормальные рабочие условия везде, где это возможно;
- Соблюдайте разумный рабочий график;
- Посещайте сессии по супервизии и, если необходимо, обращайтесь за помощью к руководителям;
- Общайтесь с коллегами, друзьями и родными – с теми, кто может вас поддержать;
- Будьте уважительны, терпеливы с членами своей команды. Относитесь к ним с пониманием.
- В ходе работы посещайте занятия по поддержке или собрания команды, чтобы поделиться опытом и ощущениями.

**Фото слайда 5.12: Стратегии для борьбы со стрессом (во время)**

- Обращайте внимание на признаки стресса и предпринимайте действия, чтобы предотвратить проблемы.
- Уделяйте время отдыху и расслаблению.
- Уделяйте внимание личным и семейным потребностям и удовлетворяйте их.
- Здраво оценивайте свои возможности.
- По окончании рабочего дня забудьте о работе.
- Не стесняйтесь обращаться за помощью к руководителю или другим людям.

**Фото слайда 5.13: Стратегии для борьбы со стрессом (после)**

- Найдите время, чтобы осмыслить свой опыт и разобраться с любыми сложными аспектами.
- Вместе с руководителем объективно оцените свою работу: отметьте, что сделали хорошо и с какими трудностями столкнулись.
- Посещайте сессии по оказанию поддержки или собрания команды, чтобы проинструктировать коллег, проанализировать работу и поделиться ощущениями и опытом.

- Внимательно следите за возникновением признаков стресса у себя или коллег: стресс может возникнуть при работе в сложной обстановке или с тяжелым клиентом.
- Обращайтесь за помощью и поддержкой: используйте ресурсы, которые предоставляет ваша организация.

Помимо способов, которые помогают нам заботиться о себе, полезной стратегией по борьбе со стрессом среди волонтеров является поддержка коллег. Это поддержка и помощь, которую оказывают друг другу члены команды одного уровня.

Часто полезно знать, что другие члены команды испытывают те же чувства и эмоции, переживания или сомнения. Вполне вероятно, что члены команды также знакомы с рабочей обстановкой, характером работы и связанными с ней конкретными стрессами. Иногда кажется, что проще обратиться за поддержкой к коллеге, который занимает ту же позицию, что и вы, а не к руководителю или менеджеру.

Вместе коллеги могут творчески подойти к разработке стратегий, которые будут эффективно работать в конкретной организации или ситуации.

#### **Фото слайда PPT 5.14: Поддержка коллег (Равный - равному)**

##### **Ключевые элементы поддержки коллег:**

- забота, сочувствие, уважение и доверие;
- эффективное слушание и общение;
- четкое распределение ролей;
- командная работа, сотрудничество и решение проблем;
- обсуждение опыта работы.

Существуют разные виды поддержки коллег, в том числе:

- системы приятелей;
- групповые встречи коллег;
- обученные коллеги, которые оказывают поддержку.

##### **Разные виды поддержки коллег:**

- система приятелей;

- групповые встречи коллег;
- обученные коллеги, которые оказывают поддержку.

Поддержка коллег (Равный - равному) - это активный процесс. В нем участвуют коллеги, которые поддерживают друг друга: выделяют время и организуют пространство, необходимые для совместного обсуждения своих эмоций, чувств и способов борьбы со стрессом. Ниже перечислены ключевые элементы поддержки коллег:

- забота, сочувствие, уважение и доверие;
- эффективное слушание и общение;
- четкое распределение ролей;
- командная работа, сотрудничество и решение проблем;
- обсуждение опыта работы.

Существуют разные виды поддержки коллег, в том числе:

- системы приятелей;
- групповые встречи коллег;
- обученные коллеги по оказанию поддержки.

Во всех случаях стратегии поддержки коллег могут очень эффективные и создают позитивную, открытую, рабочую атмосферу среди коллег, где помощники ощущают понимание и поддержку друг друга.

#### **5.4 Завершение дня, оценка и проверка**

##### **Фото слайда РРТ 5.15: Завершение дня и проверка**

##### **Мероприятие 4.7: Завершение дня**

##### **Цель**

Дать возможность участникам подумать над тем, что они сегодня узнали.

##### **Процедура**

Попросите участников встать в круг. Пусть все по очереди выходят вперед и говорят, что они узнали (что-то одно) за этот день: «Сегодня я узнал...». Это может быть: какой-то момент, новое знание, что-то, что удивило, новое ощущение и т.д.

Цель этого упражнения - в том, чтобы преподаватель понял, чему научились участники в этом модуле, а также, дать каждому возможность поделиться своими впечатлениями об этом дне.

Если это последний день базового тренинга по психосоциальной поддержке, используйте анкету из Приложения 4 для письменной оценки. Дайте участникам 10-15 минут, чтобы ее заполнить. Напомните участникам, чтобы они не подписывали анкету. В качестве альтернативы можно провести групповую оценку, используя вопросы, приведенные во введении к данному руководству.

Слайд РРТ: 5.15: Завершение дня и проверка.

## **Модуль 6**

### **Планирование и проведение обучающего семинара**

#### **6.1 Введение**

Этот модуль позволяет участникам, проводящим тренинг для преподавателей (ToT) сконцентрироваться на следующем:

- на планировании собственного семинара по психосоциальной поддержке, чтобы удовлетворить потребности молодежи своего сообщества;
- на проведении сессии или части сессии из этого семинара.

**Фото слайда РРТ 6.1: Модуль 6: Планирование и проведение обучающего семинара**

Важно дать возможность участникам отработать в безопасной обстановке навыки, которые они приобрели. Это повысит вероятность, что они будут использовать свои знания и навыки в дальнейшем.

#### **Фото слайда РРТ 6.2: Задачи обучения**

- уметь составлять учебный план для семинара по психосоциальной поддержке, который отражает потребности в ПСП местной молодежи;
- проводить сессию (частично или полностью) в малых группах;
- давать конструктивную обратную связь коллегам о занятиях, которые они провели.

*Начните с представления модуля и обозначьте задачи обучения.*

К концу модуля участники должны уметь применять на практике полученные знания:

- уметь составлять учебный план для семинара по психосоциальной поддержке, который отражает потребности в ПСП местной молодежи;
- проводить сессию (частично или полностью) в малых группах;
- давать конструктивную обратную связь коллегам о занятиях, которые они провели.

*Пожалуйста, обратите внимание, что расписание дня и количество человек в группах, как указано ниже, являются лишь рекомендациями. Как преподаватель, вы должны определить сами, сколько времени вам потребуется, в зависимости от количества участников, с которыми вы работаете.*

## **6.2 Организация дня**

*Объясните участникам, как будет спланирован день.*

- Они будут работать вместе в небольших группах (в идеале до четырех человек в каждой группе, чтобы у каждого была возможность провести часть занятия).
- С утра у них будет три часа, чтобы подготовить учебный план для семинара по психосоциальной поддержке, а затем попрактиковаться в проведении одной сессии (или части сессии).
- После обеда каждая группа будет проводить свою сессию.
- Сессия должна длиться 15-20 минут (ее продолжительность зависит от количества групп).
- После каждой сессии вся группа в течение 10 минут будет оценивать работу каждой выступающей малой группы.

## **6.3 Учебный план**

*Поддерживайте и направляйте работу малых групп при разработке ими учебных планов. Напомните участникам о модуле 3, в котором речь идет о проведении тренингов. Попросите их делать записи, чтобы продумать*

возможные элементы занятия. Используйте Приложение 6 в качестве примерного плана учебного семинара и Приложение 1, где можно почерпнуть идеи по проведению упражнений-ледоколов (знакомств) и упражнений-разминок, заряжающих энергией.

Напомните слушателям о работе, которую они выполняли в модуле 2, когда определяли ресурсы и трудности у молодежи в своих сообществах. Это поможет разработать план обучения, ориентированный на потребности местных сообществ.

Утром договоритесь с каждой из малых групп о том, какую сессию семинара они будут вести после обеда. Это позволит избежать ситуации, когда две или более групп будут вести одну и ту же сессию.

#### **6.4 Проведение сессий и обратная связь**

После обеда пригласите каждую группу по очереди провести свою сессию. Когда одна группа ведет занятие, остальные члены учебной группы выступают в качестве участников сессии.

Выделите время для обратной связи (около 10 минут) после каждой сессии. Проследите, чтобы участники и ведущие давали друг другу позитивную и конструктивную обратную связь, никого не унижали и не задевали чувств других. Запишите на доске отзывы, полученные каждой группой. Используйте подсказки для обратной связи:

- Попросите тех, кто выступает в роли участников, сначала прокомментировать то, что прошло хорошо - какие действия ведущих помогли успешно провести сессию. Что они сделали для того, чтобы вовлечь участников в работу сессии?
- Попросите тех, кто выступает в роли ведущего, прокомментировать, что прошло хорошо - что, по их мнению, они сделали, чтобы сессия увенчалась успехом? Что, по их мнению, они сделали, чтобы вовлечь в работу сессии участников?
- Теперь спросите тех, кто выступает в роли участника, что они хотели бы изменить в работе сессии. Что можно было бы сделать по-другому?

*- Теперь спросите тех, кто играет роль ведущего, что они хотели бы изменить в этой сессии. Что можно было бы сделать по-другому?*

*Попросите участников не осуждать поведение друг друга или не комментировать, почему человек вел сессию именно так. Вместо этого, скажите, как их поведение или выступление повлияло на человека, который дает обратную связь. Слушая замечания, старайтесь, чтобы каждый извлек уроки из сказанного и использовал обратную связь в качестве конструктивного и полезного инструмента.*

## **6.5 Завершение дня, оценка и проверка**

**Фото слайда РРТ 6.3: Завершение дня и проверка**

**Мероприятие 4.7: Завершение дня**

### **Цель**

Дать возможность участникам подумать над тем, что они сегодня узнали.

### **Процедура**

Попросите участников встать в круг. Пусть все по очереди выходят вперед и говорят, что они узнали (что-то одно) за этот день: «Сегодня я узнал...». Это может быть: какой-то момент, новое знание, что-то, что удивило, новое ощущение и т.д.

Цель этого упражнения - в том, чтобы преподаватель понял, чему научились участники в этом модуле, а также, дать каждому возможность поделиться своими впечатлениями об этом дне.

В Приложении 4 есть анкета для письменной оценки. Дайте участникам 10-15 минут на ее заполнение. Напомните им, чтобы они не подписывали анкету. В качестве альтернативы можно провести групповую оценку, используя вопросы, приведенные во введении к данному руководству.

Проведя вместе почти пять дней, вполне вероятно, что участники почувствуют единение друг с другом. Они делились личными историями и демонстрировали свои уязвимые места. Поэтому попрощайтесь с ними, как вы прощаетесь с близкими друзьями. Для того, чтобы участники могли общаться друг с другом в будущем, можно составить список (с их разрешения), в котором они

укажут свои контактные данные. Заполненный список можно скопировать и раздать участникам при расставании.

Слайд РРТ: 6.3: Завершение дня и проверка

**Приложение 1: Ледокол (знакомство) и упражнение-разминка**

**Приложение 2: Основные опции программ для решения проблем изоляции и насилия среди молодежи**

**Приложение 3: Этапы составления программы по психосоциальной поддержке**

**Приложение 4: Анкета по оценке**

**Приложение 5: Раздаточные материалы**

**Приложение 6: План семинара**

## **Приложения**

### **Приложение 1**

#### **Ледокол (знакомство) и упражнение-разминка**

Ледоколы и упражнения-разминки - это действия, которые проводятся для того, чтобы сделать атмосферу занятий открытой, и чтобы участникам было комфортно общаться. Ледоколы часто используют в начале семинара, чтобы участники познакомились. Упражнения-разминки чаще всего проводят, когда участники немного устали, им нужно встать и подвигаться или снять напряжение после выполнения задания, которое потребовало эмоциональных затрат.

Ледоколы и упражнения-разминки, как правило, короткие - около 10 минут - и могут быть включены в качестве дополнительных заданий в течение всего семинара. Их можно запланировать заранее или добавить, если ведущий видит в них необходимость. Неплохо попросить участников самим предложить упражнения-разминки. Пусть они сами объяснят их суть другим участникам и проинструктируют их, что нужно делать.

Кроме того, упражнения - разминки можно использовать для иллюстрации психосоциальных аспектов. В таком случае нужно задать следующие вопросы:

- Что вы почувствовали в результате этого упражнения?
- Как вы думаете, что иллюстрирует это упражнение?
- Как оно связано с психосоциальной поддержкой?
- Какой психосоциальный аспект вы ощутили или увидели в этом упражнении?

*Если участники не понимают вопросов, попробуйте сформулировать их по-другому.*

### **1. Ледоколы (знакомство)**

(Примечание: убедитесь, что выбранные ледоколы соответствуют культурным традициям. Эти рекомендации следует адаптировать к культурным нормам участников).

#### **Безмолвный мяч**

(10 минут)

Материалы: Надувной мяч на группу и музыка.

Цель: повеселиться, создать комфортную атмосферу среди участников.

Процедура:

1. Разделите участников на команды по 4-6 человек.
2. Дайте каждой команде надувной мяч и скажите, чтобы они молча бросали его друг другу.
3. До конца игры каждый участник должен коснуться мяча пять раз. (Если есть возможность, во время этого упражнения можно включить приятную музыку).

#### **Уникальные характеристики**

(10 минут)

Материалы: ничего.

Цель: помочь участникам познакомиться поближе.

Процедура:

1. Разделите группу на пары и попросите каждую пару взять друг у друга интервью на несколько минут о жизни и интересах.

2. Соберите группу вместе, и пусть каждый участник представит своего партнера по имени и назовет, как минимум, две его уникальные характеристики.

### **Любимые вещи**

(10 минут)

Материалы: никаких.

Цель: помочь участникам познакомиться поближе.

Процедура:

1. Разделите группу на пары и попросите участников рассказать друг другу о своем любимом блюде или назвать животное, по их мнению, больше всего похоже на них и почему.

2. Соберите группу вместе и пусть каждый представит своего партнера.

### **Бросание мяча**

(10 минут)

Материалы: Мягкий мяч

Цель: помочь участникам узнать имена друг друга и обменяться информацией.

Процедура:

1. Пусть участники встанут в круг и бросают мягкий мяч по кругу.

2. Участники должны назвать свое имя, когда ловят мяч.

3. Через несколько минут, поймав мяч, пусть назовут имя того, кто бросил им мяч. (Это упражнение можно использовать в течение всего семинара. Вместо того, чтобы называть имена людей, можно быстро обмениваться информацией. Например, преподаватель может спросить: «Какие принципы важны для успешной программы по психосоциальной поддержке?» или «Какие семь принципов Международного Движения вы знаете?». Мяч бросают по кругу, и участники называют ответ, когда ловят мяч).

### **Бейджики**

(10 минут)

Материалы: Бейджики, коробка

Цель: помочь участникам познакомиться друг с другом.

Процедура:

1. Подготовьте бейджики для каждого участника и положите их в коробку.
2. Каждый участник достает из коробки бейджик.
3. Участник находит человека, чей бейджик он вытянул. Каждый из них представляется. (Это особенно полезно для больших групп - 20 и более человек).

### **Правда или ложь**

(15 минут)

Материалы: Бумага и ручка

Цель: помочь участникам лучше узнать друг друга.

Процедура:

1. Пусть каждый участник запишет четыре утверждения о себе, одно из которых будет ложью.
2. Каждый по очереди читает свой список вслух, а остальные члены группы записывают то высказывание, которое, по их мнению, не соответствует действительности.
3. Когда все закончат читать вслух свои списки, первый читает свой список снова и называет утверждение, которое является ложным.
4. Группа сравнивает ответы, которые они записали, с правильными вариантами.

### **Рукопожатие в темноте**

(15 минут)

Материалы: Повязка на глаза (шарф или длинный кусок ткани, чтобы его можно было повязать вокруг головы).

Цель: Дать возможность участникам двигаться физически, веселиться, укреплять доверие к группе и научиться уважать личные границы.

### Процедура:

Поскольку игра включает слепое ощупывание руки друг друга, целесообразно разделить участников на группы одного пола. Преподаватели должны стоять по периметру комнаты, чтобы никто не наткнулся на стены или другие опасные предметы. Давая инструкции к игре, показывайте их. Например, продемонстрируйте, как вслепую пожимать руки, здороваться, отпускать руки и двигаться дальше.

1. Попросите участников помочь организовать пространство для передвижения, например, сдвинуть столы и стулья в сторону.

2. Объясните, что вы собираетесь начать день с приветствия, т.е. пожать друг другу руки и сказать «привет». Но это нужно сделать с закрытыми глазами.

3. Объясните, когда все закроют глаза, вы выберете одного человека, который будет «базой», и ему будет позволено не закрывать глаза. Вы постучите этого человека по плечу, чтобы дать ему понять, что он может глаза не закрывать.

4. Попросите всех закрыть глаза и выберите «базу». Теперь пусть каждый движется к центру помещения, найдет другого участника с закрытыми глазами, пожмет ему руку и скажет «привет», затем опустит руку и перейдет к следующему.

5. Объясните, что если участник наткнется на «базу», у которого глаза открыты, и пожмет ему руку, то этот человек НЕ скажет ему «привет» и не отпустит его руку. Тогда ему можно открыть глаза и взять его за руку, чтобы образовалась цепочка.

6. Каждый, кто образовал цепочку с базой и стоит с открытыми глазами, должен молчать, когда другие пожимают ему руку. Он не должен отпускать руку, а ему следует ждать, пока человек не откроет глаза. Затем новый человек присоединяется к цепочке.

7. Вы можете присоединиться к цепочке только там, где она заканчивается. Если чувствуете, что руки соединены с другими, вы должны найти конец цепочки и найти свободную руку для рукопожатия.

8. Игра заканчивается, когда все держатся за руки и глаза у них открыты.

9. В этой игре есть два основных правила:

1. Вам нельзя подсказывать людям, куда идти, если у вас открыты глаза.

2. Не прикасайтесь друг к другу в недопустимых местах.

## **2. Упражнения-разминки**

**Расскажите о своем дне, начиная с конца.**

(10 минут)

Материалы: Никаких.

Цель: взбодрить участников.

Процедура:

1. Попросите участников встать и найти партнера с обувью, похожей на его собственную.

2. Теперь участник с обувью бОльшего размера начинает рассказывать в обратном порядке, что произошло с ним сегодня: с момента, когда он вошел в эту комнату, до своего утреннего пробуждения.

3. Каждому участнику дается по три минуты.

## **Клубок ниток**

(10 минут)

Материалы: клубок ниток

Цель: побудить группу к сотрудничеству и продемонстрировать, как мы все связаны друг с другом.

Процедура

1. Попросите участников сесть в круг на полу.

2. Возьмите в руки большой клубок ниток и расскажите группе что-нибудь о себе.

3. Теперь перекачивайте клубок ниток одному из участников, не отпуская конец нитки. Попросите этого человека назвать свое имя и рассказать группе что-нибудь о себе.

4. Теперь этот участник передает клубок другому, который повторяет эти же действия.

5. Когда все выскажутся, попросите участников встать, все еще держа в руках нить, чтобы создать в воздухе паутину.

6. Объясните, что эта паутина является символом нашей связи друг с другом. Нам нужно работать вместе, как команда, чтобы вдохновлять друг друга. Доведите эту мысль до конца: попросите одного человека бросить свой кусок веревки. Это доказывает, что связь ослабевает, если участники группы не работают вместе.

### **Многозадачность**

(10-15 минут)

**Материалы:** Различные виды маленьких мячей

**Цель:** дать участникам возможность поразмышлять о том, как многозадачность влияет на их внимание, и как они справляются со стрессом.

### **Процедура:**

Попросите участников встать в круг по 6-10 человек.

2. Скажите участникам, что цель упражнения - бросать мячи друг другу в определенном порядке.

3. При разработке этого порядка каждый участник может бросать и ловить мяч только один раз.

4. Участникам нельзя бросать мяч тому, кто находится непосредственно слева или справа от них.

5. Каждый участник должен помнить, кто бросил мяч ему и кому он, чтобы можно было воссоздать порядок действий.

6. Попросите группу повторить эти действия несколько раз.

7. Начните с одного мяча. Затем добавляйте второй, третий, четвертый и так далее мячи до тех пор, пока участники не начнут их ронять.

8. Теперь соберите все мячи и попросите участников описать, что они испытали во время этого упражнения. Можно использовать это упражнение-разминку как отправную точку для обсуждения физической и эмоциональной реакции на стресс. (Вариант: сделать это молчаливым упражнением).

### **Игра в зеркало**

(15 минут)

**Материалы:** никаких

**Цель:** повеселиться и помочь участникам понять, какие эмоции они испытывают и как они выражаются.

### **Процедура:**

1. Попросите участников встать в две линии.
2. Объясните, что одна линия - это зеркало, а другая - актеры.
3. Затем преподаватель и его помощник показывают, как нужно играть. Преподаватель называет положительную эмоцию, например: сила, мужество, храбрость, счастье, спокойствие, а его помощник изображает эту эмоцию.
4. Зеркала стараются копировать действия актера во всех деталях.
5. Каждая линия по очереди выступает в роли актера и зеркала для каждой эмоции. Преподаватель называет эмоцию, а также говорит, когда актеры и зеркала должны поменяться ролями.

### **Счет до 20 по кругу**

(10 минут)

**Материалы:** никаких

**Цель:** взбодрить группу и укрепить ее сотрудничество.

### **Процедура:**

1. Попросите участников встать в круг.
2. Попросите участников посмотреть на точку в середине круга.
3. Теперь объясните, что они будут считать до 20 по очереди. Участникам не разрешается смотреть друг на друга и заранее решать, кто в каком порядке будет считать.

4. Если два человека произносят число одновременно, то они начинают считать с 1. Группа победит, когда досчитает до 20.

Совет: Если группе трудно сосчитать до 20, попросите участников снизить скорость и помолчать. После этого пусть снова начинают считать.

### **Дарите подарки**

(10 минут)

Материалы: никаких

Цель: Развлечься, приобщить участников к физической активности и пробудить креативность группы.

Процедура:

1. Пусть участники найдут себе партнеров.
2. Теперь скажите участникам, что они будут дарить друг другу подарки.
3. Чтобы продемонстрировать игру, выберите одного добровольца среди участников и скажите ему, что хотите подарить ему подарок. Теперь изобразите, что поднимаете с пола очень тяжелый предмет и даете его ему со словами: «Держите». Другой человек принимает подарок и говорит: «Спасибо за...» (получатель придумывает, что это может быть за подарок). Повторите эти действия снова: подарите еще один подарок. Вы можете, например, изобразить, что снимаете пару носков с бельевой веревки.

4. Скажите участникам, важно говорить первое, что приходит им на ум.

5. Также можно просто сказать: «Спасибо за подарок».

### **Создать порядок**

(20 минут)

Материалы: Пространство и столько стульев, сколько человек.

Цель: создать доверие друг к другу через физический контакт и способствовать сотрудничеству, общению и творчеству.

Процедура:

1. Организуйте круг с таким количеством стульев, сколько участников.

2. Стулья должны быть расставлены на таком расстоянии, чтобы можно было перемещаться с одного стула на другой, не касаясь пола, но в то же время это не должно быть возможным без помощи другого человека.

3. Попросите участников встать на стулья.

4. Объясните участникам, что цель игры заключается в том, чтобы построиться в алфавитном порядке по имени.

5. Когда это будет сделано, можно попросить их построиться по росту или возрасту.

6. Последующие действия: поговорите о том, что они чувствовали при физическом контакте с другими людьми и что думают об общении в группе.

### **Угадайте животное**

(15 минут)

Материалы: Бумага, ручка, миска или шляпа

Цель: взбодрить участников и продемонстрировать невербальное общение.

#### **Процедура:**

1. В качестве подготовки к игре преподаватель пишет названия животных на маленьких листках бумаги, по одному животному на каждом листке. Также нужно составить список животных, которых вы использовали в соответствии с размером. (Если в вашей группе - более 10 участников, хорошо бы разделить ее на две). Положите листки бумаги в миску или шляпу.

2. Объясните участникам, что им не разрешается разговаривать друг с другом во время игры.

3. Пусть каждый возьмет листок бумаги из миски или шляпы.

4. Без слов участники должны встать в шеренгу в соответствии с размером своего животного: самое маленькое - слева, а самое большое - справа. Им разрешается свое животное изображать.

5. Когда все выстроятся в ряд, попросите участников назвать свое животное вслух.

6. Последующие действия: поговорите о том, что чувствовали участники, когда им пришлось общаться без слов и звуков.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

### **ОСНОВНЫЕ ОПЦИИ ПРОГРАММ ДЛЯ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ ИЗОЛЯЦИИ И НАСИЛИЯ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ**

#### **Обучение и развитие навыков**

- Обучать пострадавшее от войны население и перемещенных лиц, как вести себя в чрезвычайных ситуациях (в условиях конфликта);
- Помогать быстро восстанавливать, оснащать и укомплектовывать школы (в постконфликтный период);
- Повышать равенство в доступе к образованию (профилактика, после завершения конфликта);
- Поддерживать программы по ускоренному (догоняющему) обучению (в постконфликтный период);
- Поддерживать программы неформального, профессионального и просветительского образования (профилактика, постконфликтный период);
- Оказывать поддержку среднему и высшему образованию;
- Работать с правительством для обеспечения актуальности образования (профилактика, постконфликтный период);
- Реформировать и разрабатывать учебные программы и проводить подготовку преподавателей (профилактика, постконфликтный период).

#### **Создание рабочих мест**

- Работать с правительствами, чтобы продвигать эффективную трудовую политику (профилактика, постконфликтный период);
- Поддерживать программы по созданию равноправных рабочих мест (профилактика, постконфликтный период);
- Развивать частный сектор (особенно сектора МСБ) (профилактика, постконфликтный период);
- Поддерживать неформальный и формальный сектора экономики (профилактика, постконфликтный период);

- Поддерживать земельную реформу и программы по развитию сельских районов (профилактика, постконфликтный период);
- Содействовать обеспечению занятости в послевоенный период восстановления (постконфликтный период);
- Поддерживать программы по социальной защите молодежи (профилактика, постконфликтный период).

### **Управление, голос и ответственность**

- Содействовать участию молодежи в политических мероприятиях (профилактика, в условиях конфликта);
- Способствовать развитию потенциала правительства, его ответственности и оперативности (профилактика, постконфликтный период);
- Поддерживать реализацию национальных молодежных стратегий (профилактика, в условиях конфликта);
- Продвигать услуги в сфере безопасности (профилактика, в условиях конфликта, в постконфликтный период);
- Поддерживать реформы в области ювенальной юстиции (профилактика, в условиях конфликта).

### **Программы по демобилизации, разоружению и реинтеграции (ДРР)**

- Вовлекать в деятельность как некомбатантов, так и комбатантов (постконфликтный период);
- Уделять приоритетное внимание гибким, актуальным и долгосрочным пакетам мер по реинтеграции (в постконфликтный период);
- Поддерживать проведение тренингов по обучению различным навыкам и повышению осведомленности (постконфликтный период);
- Поддерживать информационно-просветительские программы для сообществ (постконфликтный период);
- Удовлетворять особые потребности молодых женщин (постконфликтный период).

### **Молодежь, укрепление мира и примирение**

- Поддерживать молодежные инициативы по укреплению мира и примирению (постконфликтные);
- Поддерживать диалог молодежи и воспитание в духе мира (профилактика, постконфликтный период);
- Использовать средства массовой информации для распространения призывов к предотвращению насилия, проявлению терпимости и ведению диалога (профилактика, в условиях конфликта, постконфликтный период).

Источник: Social Development Direct. Social Development Direct Youth Exclusion, Violence, Conflict and Fragile States. Report prepared for DFID's Equity and Rights Team. 3

Social Development Direct. Изоляция молодежи, насилие, конфликты и нестабильные государства.

Отчет подготовлен для команды DFID «Равенство и права».

30 апреля 2009 г.

### **Приложение 3**

#### **Этапы составления программы по психосоциальной поддержке**

##### **Предварительный план**

###### **Фаза 0**

- Определить целевые группы
- Оценить проблемы детей и их потребности
- Установить партнерские отношения
- Определить возможности для реализации программы

##### **План**

###### **Фаза 1**

- Провести детальную оценку
- Разработать проект
- Набрать персонал
- Определить мероприятия
- Познакомить сообщество с программой
- Приобрести материалы
- Разработать инструменты мониторинга и надзора

- Определить существующие системы направления к специалистам или создать новые

## Реализация

### Фаза 2

- Повышение потенциала сотрудников
- Семинары с молодежью
- Встречи с родителями и опекунами (для лиц моложе 18 лет)
- Мероприятия в сообществе
- Постоянный надзор и мониторинг
- Начальное рассмотрение стратегии выхода

## Оценка

### Фаза 3

- Среднесрочная оценка (в ходе реализации)
- Окончательная оценка
- Завершение программы (с возможной передачей дел)

## Приложение 4: АНКЕТА ПО ОЦЕНКЕ

Помните, что данная анкета должна быть адаптирована для базового тренинга или для обучения преподавателей (ToT). Базовый тренинг включает модули 1-5; Обучение преподавателей (ToT) - модули 1-6. Не забудьте внести изменения в пункт Q. 2 соответственно.

### Психосоциальная поддержка молодежи в постконфликтных ситуациях

(Дата)

Пожалуйста, оцените следующие утверждения по приведенной ниже шкале:

| Очень плохо |   | Неудовлетворительно |   | Удовлетворительно |   | Хорошо |   | Отлично |  |
|-------------|---|---------------------|---|-------------------|---|--------|---|---------|--|
| 0           | 1 | 2                   | 3 | 4                 | 5 | 6      | 7 | 8       |  |

|     |                                                                                                            |  |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Q.1 | Теоретический уровень преподавания был для меня подходящим.                                                |  |
| Q.2 | Модуль 1(Последствия вооруженных конфликтов и психосоциальная поддержка) был для меня важен в моей работе. |  |

|      |                                                                                                                                         |  |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|      | Модуль 2 (Молодежь в постконфликтных ситуациях) был для меня важен в моей работе.                                                       |  |
|      | Модуль 3 (Проведение тренингов для молодежи в постконфликтных ситуациях) был для меня важен в моей работе.                              |  |
|      | Модуль 4 (Благожелательное общение) был для меня важен в моей работе.                                                                   |  |
|      | Модуль 5 (Поддержка волонтеров) был для меня важен в моей работе.                                                                       |  |
|      | Модуль 6 (Планирование и проведение обучающего семинара) был для меня важен в моей работе.                                              |  |
| Q.3a | Комментарии преподавателя по занятиям/ упражнениям были полезны (если это уместно).                                                     |  |
| Q.3b | Обратная связь в группе и обсуждение были полезны.                                                                                      |  |
| Q.4  | Мероприятия модуля в ходе тренинга были культурно уместными/адекватными.                                                                |  |
|      | В ходе обучения я приобрел нужные навыки и опыт. (Кратко прокомментируйте, какие навыки, если это уместно, вы приобрели в этом модуле): |  |
|      |                                                                                                                                         |  |
|      |                                                                                                                                         |  |
|      |                                                                                                                                         |  |
|      |                                                                                                                                         |  |
|      | Больше времени можно было бы уделить (укажите, пожалуйста):                                                                             |  |
|      |                                                                                                                                         |  |
|      |                                                                                                                                         |  |
|      |                                                                                                                                         |  |
|      |                                                                                                                                         |  |
|      | Меньше времени стоило потратить (укажите, пожалуйста)                                                                                   |  |
|      | Общая оценка содержания (используйте шкалу выше)                                                                                        |  |
|      | Общая оценка презентации (используйте шкалу выше)                                                                                       |  |
|      | Другие комментарии:                                                                                                                     |  |
|      |                                                                                                                                         |  |

## Приложение 5: Раздаточные материалы

### Раздаточный материал 1

#### ПРАКТИЧЕСКИЙ ПРИМЕР: Кризис мужественности и рост мужского насилия в сельских районах Кении

В сельских районах Кении уничтожение средств к существованию и имущества повлияло на гендерные отношения. Традиционная мужская работа (выведение экспортных сельскохозяйственных культур, животноводство и скотоводство, трудовая миграция) сократилась. В то же время у женщин появляются новые возможности для работы (производство продуктов питания, мелкая торговля, оказание различных неофициальных услуг, пивоварение и т.д.). Молодым мужчинам становится все труднее играть традиционные мужские роли, что приводит к чувству несостоятельности. Чувство бессилия подрывает социальные ценности, идентичность и самооценку мужчин. Последствиями этого среди молодых мужчин в сельских районах Кении стали растущее насилие и неуверенность в себе, в том числе домашнее насилие, разногласия с представителями разных поколений, политические разногласия, самосуд, рост преступности и распространение вооруженных банд в сельских районах.

*Источник: Пол Фрэнсис (2008). «Некоторые мысли о средствах к существованию молодежи в постконфликтных ситуациях: маргинальность, травмы и занятость».*

## **РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 2**

### **Практический пример: История ребенка-солдата**

«Надеюсь, что война скоро закончится», - говорит Джон, хотя он считает, что его семье потребуются годы на восстановление. «Я не строю больших планов на будущее: хочу закончить учебу и найти работу». Улыбаясь, Джон добавляет: «Я очень счастлив... Я вернулся живым».

Восемнадцатилетнего Джона, бывшего солдата повстанческого движения «Господня Армия сопротивления» Уганды, дважды похищали из собственного дома. «До того, как меня похитили, я был счастливым мальчиком, который учился в школе. У меня было пять сестер и один брат. Когда меня и моего брата похитили, я понимал, что будет дальше. Мы знали, что ЛРА похищает детей, пытается их и заставляет похищать других людей. Они готовили нас как солдат. Я участвовал в стольких сражениях, что даже не помню их числа».

Брат Джона был убит во время службы в ЛРА. Повстанцы говорили детям, если они убегут, угандийская армия убьет их, или их отравят. «Как-то раз мы отдыхали после ожесточенной битвы. Шел дождь, все очень устали. Я начал думать о доме, о своих друзьях. Я решил, что с меня достаточно. Встал и пошел прочь», - рассказывает Джон. Никто не преследовал его. К его удивлению, солдаты угандийской армии, которые нашли его, не стали его убивать, а отвели в лагерь.

Через три года Джон вернулся домой. «Меня приняли. Я прошел через традиционную церемонию очищения. Но все равно были те, кто кричал: «Ты убил мою мать и моего отца». Я пытался им объяснить, что я не хотел уезжать, меня похитили».

Джон поступил в техническое училище. Он хотел стать плотником. «Сначала было трудно. Другие студенты обзывали меня неприятными словами. Это пробуждало неприятные воспоминания, поэтому я замкнулся. Но постепенно все наладилось, и у меня появились друзья».

Два года спустя, среди ночи, Джона снова похитили. «Я был сильно напуган. Мне грозила смертная казнь за побег от ЛРА».

Повстанцы тащили его за собой, избивали и обсуждали, как лучше его убить. Но Джону повезло: командир ЛРА решил оставить его в живых, потому что Джон был хорошо образованным и опытным солдатом.

«Я думал о том, чтобы снова сбежать. Но теперь они мне не доверяли и следили за мной все время».

Через несколько месяцев ему снова повезло. Во время боя Джон был ранен в бедро. Повстанцы бросили его, и он вернулся в лагерь.

«Я много думаю о том, что со мной произошло. С каждым днем воспоминания становятся все более расплывчатыми. Я надеюсь, что однажды забуду об этом навсегда. Мечтаю вернуться домой и снова приступить к учебе. Вряд ли я когда-нибудь снова смогу нормально ходить».

### **РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 3: ГРУППА 1**

## **Как спланировать и подготовить тренинг по психосоциальной поддержке**

### **Фото слайда РРТ 3.4: Как спланировать и подготовить тренинг по психосоциальной поддержке**

#### **Информация об участниках**

- **возраст и пол;**
- **уровень владения языком;**
- **уровень образования;**
- **опыт и знания в области психосоциальной поддержки и молодежи в постконфликтных ситуациях;**
- **темы, которые участники хотели бы обсудить на семинаре;**
- **опыт работы с Движением Красного Креста и Красного Полумесяца;**
- **предыдущий опыт подготовки (для будущих преподавателей);**
- **опыт работы с волонтерами (для будущих преподавателей).**

Учебный семинар необходимо планировать заблаговременно. Если потребуется перевод материалов, это может занять до двух месяцев, а может и больше. Необходимо учесть множество практических моментов. Некоторые наиболее важные вопросы описаны ниже.

При подготовке семинара по психосоциальной поддержке, важно учитывать:

- какой уровень подготовки требуется;
- какие цели должны быть достигнуты;
- как знания и навыки будут применяться на практике.

#### **1. Информация об участниках**

##### **Фото слайда РРТ 3.5: информация об участниках**

- **возраст и пол;**
- **уровень владения языком;**
- **уровень образования;**
- **опыт и знания в области психосоциальной поддержки и молодежи в постконфликтных ситуациях;**

- темы, которые участники хотели бы обсудить на семинаре;
- опыт работы с Движением Красного Креста и Красного Полумесяца;
- предыдущий опыт подготовки (для будущих преподавателей);
- опыт работы с волонтерами (для будущих преподавателей).

Постарайтесь заранее получить как можно больше информации об участниках семинара. В анкете, разосланной слушателям заблаговременно, следует запросить информацию о следующем:

- возраст и пол;
- уровень владения языком;
- уровень образования;
- опыт и знания в области психосоциальной поддержки и молодежи в постконфликтных ситуациях;
- опыт работы с Движением Красного Креста и Красного Полумесяца;
- предыдущий опыт подготовки (для будущих преподавателей);
- опыт работы с волонтерами (для будущих преподавателей);
- темы, которые участники хотели бы обсудить на семинаре.

## **2. Подготовка участников**

### **Фото слайда РРТ 3.6: подготовка участников**

- Предоставить общую информацию о семинаре
- Объяснить, что тренинг по психосоциальной поддержке затрагивает деликатные вопросы
- Изменить программу семинара, если необходимо
- Участники должны подготовиться к семинару

Вместе с анкетой можно разослать общую информацию о семинаре, изложив цель семинара и т.д. Это также хорошая возможность объяснить, что тренинг по психосоциальной поддержке затрагивает деликатные вопросы, которые могут вызвать непривычные эмоции.

Лучше всего передать анкеты преподавателю до начала семинара, чтобы у него было дополнительное время на подготовку. Будьте готовы изменить программу или материалы в соответствии с ожиданиями участников, если это необходимо. Постарайтесь сделать так, чтобы участники подготовились к семинару: пусть прочитают и ознакомятся с соответствующими модулями.

### **3. Организация семинара**

#### **Фото слайда PPT 3.7: Организация семинара**

##### **Необходимые материалы**

- ноутбук и проектор для PowerPoint
- телевизионные программы и видео или DVD, которые знакомят с основными темами семинара
- доски, ручки, стикеры для групповой работы

Необходимое оборудование включает:

- ноутбук и проектор для PowerPoint
- телевизионные программы и видео или DVD, которые знакомят с основными темами семинара
- доски для записей, маркеры, бумага, ручки, стикеры, для групповой работы.

У Национального Общества или местного отделения может не быть бюджета для приобретения вспомогательных материалов или необходимого оборудования. Иногда вам придется обеспечивать это самостоятельно. Не забудьте распечатать раздаточные материалы, практические примеры или другую необходимую информацию, которые нужно раздать участникам во время семинара.

#### **Фото слайда PPT 3.8: Организация семинара**

Подумайте заранее о:

- Временных рамках (привычный рабочий распорядок, гибкость, короткие сессии)
- Еде и напитках
- Обустройстве классной комнаты (традиционное, в виде буквы U, разбивка по группам или еще как-то).

**Временные рамки:** При проведении семинара придерживайтесь обычного рабочего распорядка, к которому привыкли местные люди. Обеспечьте гибкость в расписании на случай, если что-то сдвинется (например, проектор не будет работать или завязалась дискуссия, которая не была запланирована). Несколько коротких занятий лучше, чем одно длинное. Планируйте время для личного общения и развлечений; используйте лучшее время дня для выполнения самой важной работы.

**Еда и напитки:** Уточните, как будет организовано питание. Когда удобнее делать перерывы на обед и кофе? Как будет подаваться еда? Проследите, чтобы в классе была вода или другие напитки.

**Обустройство классной комнаты:** Подумайте о том, как организовать пространство в классе. Хотите ли вы, чтобы участники семинара сидели в классе традиционно или в форме буквы U, в группах или как-то иначе? При любом варианте убедитесь, чтобы все участники хорошо видели преподавателя, экран и доску. Обсуждая деликатные и сложные вопросы, лучше сесть в круг. Это ставит всех в равные условия, снижая дисбаланс, который существует в процессе обучения.

Подумайте, нужны ли участникам столы на всех сессиях. Наличие стола облегчает процесс ведения заметок и обмена письменными материалами, в то время как его отсутствие способствует более активному участию: можно вставать и принимать участие в ролевых играх и т.д.

### **Раздаточный материал 3: группа 2**

#### **Процесс обучения в психосоциальном контексте**

Учебный семинар дает уникальную возможность поделиться знаниями и навыками. Однако обучение психосоциальной поддержке представляет дополнительные трудности: участники могут снова пережить личный негативный или травмирующий опыт. В этом разделе даются рекомендации по выбору эффективных стратегий обучения для молодежи и обсуждается, как организовать процесс подготовки и обучения по психосоциальным вопросам.

### **Фото слайда РРТ 3.9: Процесс обучения в психосоциальном контексте**

- Возможность – поделиться знаниями и навыками.
- Проблема - участники могут снова пережить личный негативный или травмирующий опыт.

#### **1. Обучение молодежи**

##### **Фото слайда РРТ 3.10: Молодежь усваивает знания лучше, когда:**

- обучение начинается с их реальности, опирается на их опыт;
- обучение достигает поставленных целей;
- в обучении используются разные методы;
- обучение имеет отношение к их повседневной жизни или важно для их будущего;
- приобретенные навыки можно применить немедленно.

При получении новой информации, молодежь не усваивает ее и не применяет ее на практике автоматически. Учеба - это осмысление новой информации, увязывание ее с текущим и прошлым опытом и адаптация ее к собственной жизни или рабочей ситуации. Молодежь лучше усваивает знания, когда:

- обучение начинается с их реальности, опирается на их опыт;
- обучение достигает поставленных целей;
- в обучении используются разные методы;
- обучение имеет отношение к их повседневной жизни или важно для их будущего;
- приобретенные навыки можно применить немедленно.

#### **2. Разные подходы преподавания**

##### **Фото слайда РРТ 3.11: Разные подходы преподавания**

- Визуальный – визуальная информация (слова и цифры в виде текста, картинки, карты, графика и др.);
- Аудио – слушать и разговаривать (презентации, обсуждения);

- Физический – ощущать предметы физически (создавать физические модели или участвовать в ролевых играх).

Учебный семинар всегда должен быть ориентирован на учащегося. Это означает, что участники играют активную роль, обдумывая представляемые проблемы и обсуждая их с другими участниками. Преподаватель выступает скорее как координатор обучения, а не учитель. Он руководит обсуждением и предлагает свои идеи и точки зрения. Преподаватель также может предложить делать заметки. Это поможет структурировать мысли и чувства в процессе обучения на основе опыта.

При проведении тренинга по психосоциальной поддержке важно соотносить темы занятий с жизнью и рабочими ситуациями участников. Это позволяет перевести процесс обучения из плоскости приобретения знаний в сферу применения новых навыков. Тогда обучение становится менее академическим и более актуальным для всех. Кроме того, преподаватель должен обладать хорошими навыками по работе с людьми.

Часто полезно в процессе обучения использовать разные подходы. Можно использовать разные способы подачи материала:

- визуальная информация (слова и цифры в виде текста, картинки, карты, графики или другие наглядные пособия);
- презентации или групповые обсуждения;
- возможности физически ощутить предметы (создание физических моделей или участие в ролевых играх).

### **3. Поддержка участников**

Преподаватель должен «вести разговор». Ему следует демонстрировать умение слушать, чтобы успокоить участников и обеспечить эмоциональную поддержку в группе. Это особенно важно, когда речь идет о деликатных вопросах, как это часто бывает на тренинге по психосоциальной поддержке.

#### **Фото слайда РРТ 3.12: Поддержка участников**

- Соблюдать конфиденциальности - сказанное в классе, останется в классе.
- Поощрять участников высказывать свои мнения и говорить о проблемах.

- Поддерживать участников, испытывающих дискомфорт, ободрять их или давать совет.
- Следить, чтобы каждый член группы чувствовал свою значимость.

Преподаватель:

- Отвечает за **соблюдение конфиденциальности**. Пусть участники знают, что сказанное в классе, останется в классе. Рекомендуется согласовывать основные правила. Таким образом, участники смогут спокойно обсуждать во время тренинга важные для них деликатные вопросы или личный опыт.
- **Поощряет участников высказывать свои мнения, говорить о проблемах и обсуждать разные точки зрения**. Подчеркните, что каждый имеет право говорить, но никто это делать не обязан. Некоторые участники могут не высказываться по определенным (деликатным) вопросам, но это не означает, что они не слушают или ничему не учатся. Учитывайте гендерные различия (например, женщинам часто легче, чем мужчинам, говорить на деликатные темы).
- Поддерживает участников, **испытывающих дискомфорт**, ободряет их или дает совет, в зависимости от ситуации.
- Следит, чтобы **каждый член группы чувствовал свою значимость**. Благодаря своему вкладу в групповые обсуждения, участники обретут чувство сопричастности, которое может быть усилено, если преподаватель признает их заслуги в работе группы.

Помните, когда речь идет об индивидуальных чувствах и реакциях, нет ничего правильного или неправильного. Важно то, как люди говорят и реагируют друг на друга. Необходимо направлять обсуждение, чтобы избежать недопонимания или прояснить ситуацию. Один из способов - спросить группу, случались ли с другими подобные истории, испытывали ли они такие же реакции или чувства.

#### 4. Как справляться с сильными эмоциями

Примеры и конкретные истории, используемые во время занятий, могут напомнить участникам об их личном опыте. Во время занятий и дискуссий слушателей часто будут просить обращаться к собственному опыту, который

может вызвать болезненные воспоминания или реакции. В качестве альтернативы можно предложить участникам обсудить истории и эмоции друзей и членов семьи, чтобы не провоцировать болезненные воспоминания и переживания.

**Фото слайда РРТ 3.13: Как справляться с сильными эмоциями**

- Не расспрашивайте участников об их опыте.
- Покажите, как можно реагировать на сложные чувства.
- Позвольте участнику выплеснуть эмоции и выслушайте то, что он говорит.

**Не расспрашивайте участников об их опыте.** Пусть они сами решают, что им рассказывать. Как преподаватель, сосредоточьтесь на том, чтобы истории, мысли и чувства дошли до своего завершения. Внезапные ассоциации с тяжелым жизненным опытом, который не был полностью переработан, могут вызвать сильные эмоции, например, грусть, разочарование, а иногда слезы и гнев. Поначалу это может показаться пугающим. Это демонстрирует, как можно реагировать на сложные чувства. Вы, как преподаватель, должны решить, уместно ли обсуждать такие вопросы в присутствии всей группы. Иногда лучше делать это индивидуально.

Если чувствуете, что уместно реагировать на происходящее в группе, и у вас достаточно времени, **позвольте участнику выплеснуть эмоции и выслушайте то, что он говорит.** Вопросы, которые можно задать: «Что особенно в этой истории...? Что вы сделали, когда ...? Как это повлияло на вас, когда...?». Другой очень полезный способ реагирования - признать эту реакцию нормальной: «Спасибо, что поделились такими сложными эмоциями и воспоминаниями. Уверен, мы понимаем, как это было трудно. Многим было бы очень тяжело пройти через такую ситуацию».

Если время ограничено, предложите, чтобы пострадавший объединился с другим участником. Преподаватель также может поговорить с этим человеком во время перерыва. Если нужно, позвольте участнику покинуть комнату, но убедитесь, чтобы кто-то его сопровождал. По горячим следам обсудите

случившееся со всеми участниками. Если пострадавший покидает комнату, дожидитесь его возвращения. Создайте максимально комфортные условия и согласитесь, что иногда бывает непросто справиться с эмоциями. Спросите, не хочет ли кто-нибудь из участников поделиться своими ощущениями в связи с этой ситуацией. К счастью, когда возникают подобные ситуации, к ним следует относиться позитивно. Это успокоит участников. Они поймут, что испытывать эмоциональную реакцию - нормально. С этим можно спокойно справиться в группе.

Чтобы реагировать на эти ситуации надлежащим образом, преподаватель должен понимать, какие проблемы, эмоции, мнения или суждения могут возникнуть во время тренинга. Преподаватель не должен, однако, примерять собственные проблемы к ситуации тренинга. Если все-таки преподаватель чувствует, что на него оказывают влияние рассказанные истории, или ему трудно оставаться эмоционально нейтральным, то нужно обратиться за поддержкой к руководителю. Это может случиться с любым преподавателем. В таких ситуациях важно заботиться о собственном благополучии.

## **РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 3: Группа 3**

### **Проведение семинара**

В этом разделе рассмотрены разные этапы ведения семинара и даются практические советы, как эффективно проводить каждый из них. Эти рекомендации можно применить к большинству учебных программ. Хотя при обучении психосоциальной поддержки, есть специфические моменты.

#### **1. Введение**

##### **Фото слайда РРТ 3.14: Введение**

- Попросите участников делиться своим опытом и навыками.
- Объясните участникам, что обратная связь полезна для всех в группе
- Важно договориться о том, что всё рассказанное в группе останется конфиденциальным.
- Попросите присутствующих выключить свои мобильные телефоны.
- Поощряйте участников задавать вопросы.

- Подчеркивайте важность быть пунктуальным.
- Предоставьте участникам расписание занятий (гибкое) для всей программы.

### **Фото слайда РРТ 3.15: Введение**

- Личное представление.
- Упражнение «ледокол» (знакомство).
- Эмоциональные реакции – это нормальные и понятные явления.
- Название группы.
- Представление общей программы и подробное ее обсуждение с участниками. Уточните, соответствует ли она их ожиданиям, и согласуйте изменения.

Для успешного проведения семинара очень важен первый день. Нужно начать его на позитивной ноте. Участникам необходимо освоиться, познакомиться друг с другом и преподавателем. Если все это будет соблюдено, то у слушателей будет возможность создать доверительные рабочие отношения, благодаря которым они смогут делиться личной, деликатной информацией во время обучения.

Лично приветствуйте участников, когда они будут регистрироваться и представляться. Проследите, чтобы у всех были таблички с именами. Участники должны вместе проработать основные правила группы и понять, что ждет от них преподаватель. Например:

- Попросите участников делиться своим опытом и навыками. Это ценно.
- Поощряйте участников задавать вопросы всякий раз, когда они смущены или что-то не понимают.
- Объясните участникам, что обратная связь полезна для всех в группе.
- Конфиденциальность: На подобных семинарах важно установить доверие. Будет рассказано много личных историй, и участники могут раскрыться эмоционально. Важно договориться о том, что всё рассказанное в группе

останется конфиденциальным. Те, кто согласен с этим нерушимым правилом, должны поднять руку. Если кто-то не согласен, то ему не следует принимать участие в тренинге (конечно, вы должны спросить, почему он не согласен).

- Попросите присутствующих выключить свои мобильные телефоны. Если это невозможно, попросите поставить их на беззвучный режим из уважения друг к другу. Если звонок телефона прервет рассказ участника, ему будет неприятно и, возможно, он откажется продолжать свой рассказ.

- Подчеркивайте важность быть пунктуальным. Предупредите участников, что семинар будет начинаться и заканчиваться вовремя, если они будут своевременно возвращаться после перерывов и обеда.

- Предоставьте участникам расписание занятий для всей программы. В нем должна быть полная информация о том, как будут проходить занятия, когда будут перерывы и их продолжительность. Объясните, что покидать класс, когда коллега рассказывает свою историю, - неуважение к нему. Если участникам очень нужно выйти из комнаты для «перерыва на отдых», договоритесь с группой, как это можно сделать с минимальными неудобствами для всех.

Установите правило: начните встречу с личного представления. Расскажите о своих личных качествах, биографии, почему вы считаете, что это важная тема. Возможно, неплохо было бы привести личную историю о том, как вы осознали важность психосоциальной поддержки. Это поможет мотивировать участников, и после этого можно перейти к ледоколу (знакомству).

Более неформальный способ начать семинар - использовать упражнение «ледокол»: дать людям возможность познакомиться и почувствовать себя комфортно. Варианты упражнений «ледокол» можно найти в конце руководства.

Затем преподаватель может предложить группе (группам) вместе выбрать название: это поможет установить групповую идентичность.

Объясните, что изучение психосоциальной поддержки включает изучение психологических процессов и связанных с ними личных переживаний,

опыта и воспоминаний. Иногда это приводит к эмоциональным реакциям членов группы. Это нормально и понятно.

Уделите время представлению общей программы и подробно обсудите ее с участниками. Уточните, соответствует ли она их ожиданиям, и согласуйте изменения, если необходимо.

## **2. Методы, используемые на семинаре**

### **Фото слайда РРТ 3.16: Методы, используемые на семинаре**

- **Введение:** Привлеките внимание группы: вспомните недавнее важное событие, происшедшее в их сообществе, расскажите короткую историю или начните с шутки.
- **Тема:** Ограничьте тему.
- **Организация:** Выберите два или три основных пункта, которые объясняют главную идею, и подкрепите каждый пункт вспомогательным материалом.
- **Заключение:** Завершите выступление выводом, который подводит итог презентации и повторяет основную концепцию.

## **Умение проводить презентации**

Обучение обычно включает разные виды презентаций. Важно - привлечь и удержать внимание. Вот несколько советов:

- **Введение:** Привлеките внимание группы: вспомните недавнее важное событие, происшедшее в их сообществе, расскажите короткую историю или начните с шутки.
- **Тема:** Ограничьте тему так, чтобы ее можно было легко и адекватно раскрыть в течение отведенного времени.
- **Организация:** Выберите два или три основных пункта, которые объясняют главную идею, и подкрепите каждый пункт вспомогательным материалом.
- **Вспомогательные материалы:** Соберите материалы (из книг, журналов или используя собственный опыт), чтобы поддержать свои положения. Ищите

интересные примеры, статистические данные и цитаты. Используйте ресурсы на сайте Психосоциального центра.

- Заключение: Завершите выступление выводом, который подводит итог презентации и повторяет основную концепцию.

### **Фото слайда РРТ 3.17: Методы, используемые на семинаре**

- Групповая работа
- Ролевые игры
- Записная книжка
- Пленарные сессии

### **Групповая работа**

Групповая работа позволяет участникам обмениваться идеями, опытом и взглядами, а также расширяет их понимание задачи и темы групповой работы. Групповые обсуждения после совместной работы также дают участникам возможность поразмышлять о выполнении задания и оценить собственный вклад в этот процесс. В идеале помещения должны быть устроены так, чтобы преподаватели не могли слышать участников или наблюдать за их работой. Пусть каждая группа назначит одного члена группы ответственным за соблюдение времени, а другого - за ведение записей во время инструктажа по выполнению задания.

### **Ролевая игра**

Ролевая игра дает участникам возможность сотрудничать, активно взаимодействовать, решать разные проблемы и пробовать новые способы поведения. Некоторым участникам больше нравится участвовать в ролевой игре, чем в групповой работе и пленарных обсуждениях. Ролевые игры разнообразят процесс обучения. Участники разыгрывают актуальную жизненную ситуацию.

Готовясь к ролевой игре, обязательно подробно обсудите каждую роль. По возможности, используйте распечатанные раздаточные материалы. Назначьте одного из участников группы ответственным за соблюдение регламента, другого - за ведение записей и третьего - наблюдателем. Когда в группе - нечетное количество участников, убедитесь, чтобы у каждого была своя роль.

Иногда участников просят сыграть самих себя, но чаще всего им приходится брать на себя роль кого-то другого и представлять, что этот человек будет делать и как чувствовать (например, волонтер и человек, которому нужна помощь). После ролевых игр всегда следует провести обсуждение. Это означает, что члены группы должны «выйти» из роли, которую исполняли.

### **Записная книжка**

Записная книжка - это полезный инструмент, позволяющий участникам записывать свои мнения, мысли, вопросы и размышления по конкретной теме. Процесс записи помогает участникам разобраться в своих собственных мыслях. Записную книжку также можно использовать, чтобы записывать идеи на будущее. Например, после презентации попросите участников записать свои мысли и реакции, прежде чем поделиться ими с другими участниками или группой. Это даст им время подготовиться перед выступлением.

### **Пленарные сессии**

Помимо презентаций и групповых упражнений на семинаре должны быть предусмотрены пленарные обсуждения, а также сессии вопросов и ответов. На пленарных обсуждениях происходит обмен информацией и мнениями в группе. Пусть участники активно высказывают свои замечания и пожелания.

### **Вопросы и ответы**

Процесс обучения включает проверку полученных знаний. Это можно сделать с помощью разных вопросов. Вопросы о собственном опыте участников по данной теме - один из методов вовлечения их в процесс обучения. Этот способ позволяет участникам свободно задавать вопросы. Они лучше понимают то, что считают важным. Преподаватель должен основательно знать материал и быть готовым отвечать на любые вопросы.

Вот несколько советов по проведению эффективной сессии вопросов и ответов:

#### **Фото слайда РРТ 3.18: Вопросы**

- Заранее продумайте, когда задавать вопросы.
- Подумайте о разных типах вопросов:

- *вопросы, которые проверяют понимание;*
- *вопросы, которые вовлекают участников в дискуссию;*
- *вопрос должен быть нацелен на одну, четко определенную тему;*
- *Не задавайте вопросы быстро и не отвечайте на свои вопросы сразу.*

## **Вопросы**

Заранее продумайте, когда задавать вопросы. Подумайте о разных типах вопросов - те, которые проверяют понимание, а также, которые вовлекают участников в дискуссию. Каждый вопрос должен быть нацелен на одну, четко определенную тему. Адресуйте вопрос всем участникам. Пусть ответит тот, кто хочет. Не задавайте вопросы быстро и не отвечайте на свои вопросы сразу.

### **Фото слайда 3.19: Как слушать ответы участников**

- *Внимательно слушайте.*
- *Поддерживайте зрительный контакт и показывайте невербально ваше внимание.*
- *Не перебивайте, но следите за сигналами, которые могут указывать на желание другого учащегося ответить.*
- *Поощряйте ответы.*
- *На неправильность ответов указывайте дипломатично.*

## **Как слушать ответы участников**

Внимательно слушайте, что говорят, и сосредоточьтесь на говорящем. Поддерживайте зрительный контакт и показывайте невербально ваше внимание: открытой позой, подкрепляющими жестами и кивком головы. Не перебивайте, но следите за сигналами, которые могут указывать на желание другого учащегося ответить. Важно поощрять ответы и подкреплять правильность и приемлемость неполными ответами. На неправильность ответов указывайте дипломатично. Самооценка участников очень важна и дает немедленную и конкретную обратную связь. Совет заключается в том, чтобы спросить мнение других участников: «Согласны ли вы с этим, разделяете ли вы те же чувства?»

Могут быть подняты проблемы или заданы вопросы, которые важны, но на которые трудно отреагировать сразу. Используйте «парковку» - прикрепленный на стене лист бумаги, на котором записываются вопросы для обсуждения.

### **Фото слайда PPT 3.21: Разные типы ответов**

#### **Нет ответа**

- Вопрос был слишком сложным?
- Безопасна ли обстановка?
- Были ли учащиеся внимательны?
- Может, участники устали и не могут сосредоточиться?

#### **Не относящийся к делу ответ**

- Был ли дан такой ответ, чтобы привлечь к себе внимание?
- Был ли дан такой ответ в целях экономии времени?

### **Фото слайда PPT 3.22: Разные типы ответов**

#### **Догадки**

- Было недостаточно времени, чтобы подумать?
- Вас вынудили что-то сказать?
- Вопрос был непонятным?

#### **Неправильный ответ**

- Вы неправильно поняли вопрос?
- Был ли вопрос слишком сложным?
- Был ли вопрос непонятно сформулирован?
- Было задано сразу несколько вопросов?
- Учащийся располагает неверной информацией?

### **Различные типы ответов на вопросы, задаваемые преподавателем**

#### **Нет ответа**

- Вопрос был слишком сложным?
- Безопасна ли обстановка?
- Были ли учащиеся внимательны?

- Может, участники устали и не могут сосредоточиться?

#### **Не относящийся к делу ответ**

- Был ли дан такой ответ, чтобы привлечь к себе внимание?

- Был ли дан такой ответ в целях экономии времени?

#### **Догадки**

- Было недостаточно времени, чтобы подумать?

- Вас вынудили что-то сказать?

- Вопрос был непонятным?

#### **Неправильный ответ**

- Вы неправильно поняли вопрос?

- Был ли вопрос слишком сложным?

- Был ли вопрос непонятно сформулирован?

- Было задано сразу несколько вопросов?

- Учащийся располагает неверной информацией?

### **РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 4**

#### **Сценарии для мероприятия 4.4**

##### **Сценарий 1: Потеря родителя**

Когда Эндрю было 16 лет, его отец погиб на войне. Раньше Эндрю был очень активным и общительным. У него было много друзей, он с удовольствием ходил в школу и увлекался разными делами. После смерти отца все изменилось.

Сейчас Эндрю часто вспоминает об отце и очень по нему скучает. Ему трудно смириться с тем, что отца больше нет рядом, и что он никогда его не увидит. Он задает себе вопросы: «Почему его больше нет?», «Почему именно он?», «Что я сделал плохого - за что мне такое наказание?». Он думает, что никогда не сможет справиться с горем и преодолеть чувство несправедливости.

Иногда повседневная деятельность не имеет смысла. Не имеет значения, что он делает, делает ли он это или как он это делает. Ему кажется, что он просто сидит без дела. Ему никуда не хочется идти с друзьями. Время от времени вокруг него как будто образуется пустота, и он не знает, что делать.

Временами он разговаривает с отцом, чтобы почувствовать, что тот все еще рядом. Это помогает лишь на короткое время. Эндрю трудно говорить с семьей и друзьями о своих мыслях и чувствах. Он боится, что они его не поймут или подумают, что он стал другим человеком.

Распределите между собой следующие роли:

- волонтер
- Эндрю
- наблюдатель.

## **Сценарий 2: Возвращение домой**

Джорджу, которому 16 лет, пришлось бежать из своей деревни из-за боевиков. Он был разлучен со своими родителями. Последние восемь лет он рос в лагере для вынужденных переселенцев с братом своей матери. Поскольку война уже закончилась, правительство попросило людей покинуть лагерь и вернуться в свои деревни. Два года назад Джордж узнал, что его родители погибли на войне, а брат его отца переехал в их дом со своей семьей. Джордж знает, что он не может вернуться жить к брату отца. Однако, ему некуда идти, так как все его друзья, выжившие на войне, все еще в лагере.

Распределите между собой следующие роли:

- волонтер
- Джордж
- наблюдатель.

## **Сценарий 3: Я никому не нужен**

Майклу 15 лет, он живет со своими родителями и семьей братьями и сестрами. Его мать тяжело больна, и семья очень бедная. Недавно отец заставил его бросить школу, чтобы тот мог зарабатывать деньги для семьи. Поскольку Майкл - старший сын, помогать семье - его обязанность. Но из-за этого отношения с отцом стали очень напряженными. Майкл хочет помочь своей семье, но его мечта - получить образование и переехать в другую страну. Он скучает

по своим школьным друзьям. Ему грустно, и он постоянно чувствует усталость. Майкл не знает, как изменить ситуацию.

Распределите между собой следующие роли:

- волонтер
- Майкл
- наблюдатель.

#### **Сценарий 4: Он забрал часть меня**

17-летняя Лойс подверглась сексуальному насилию со стороны мальчика, с которым ходила в школу. После изнасилования ей было очень стыдно. Она винила себя за то, что позволила этому случиться. Сначала она никому не рассказала о случившемся. Но после нескольких таких инцидентов она решила сообщить в полицию. В полицейском участке ее подвергли унижительному и оскорбительному допросу.

Мальчик отрицает, что это было изнасилование. Теперь её травят члены сообщества и родственники. Они считают, что она опозорила их, занимаясь сексом вне брака. Ей не хочется общаться с другими людьми. Она боится ходить на рынок, в церковь и другие общественные места. Она также боится снова встретиться с этим парнем и почти не выходит из дома.

Распределите между собой следующие роли:

- волонтер
- Лойс
- наблюдатель.

## **РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 5**

### **Стратегии по борьбе со стрессом**

#### **До:**

- Будучи консультантом-непрофессионалом, знайте о потенциальных факторах стресса и рисках, угрожающих вашему благополучию.
- Ведите здоровый образ жизни (достаточно отдыхайте, занимайтесь спортом и правильно питайтесь).
- Знайте, какими ресурсами вы располагаете, чтобы справиться со стрессом.

- Честно оценивайте свою готовность помочь другим в той или иной ситуации (например, оценивайте состояние своего здоровья и жизненную ситуацию, чтобы понять, способны ли вы в данный момент взять на себя роль человека, оказывающего помощь).
- Посещайте инструктажи или тренинги, чтобы подготовиться к выполнению своей работы.
- Имейте четкую должностную инструкцию.
- Установите хорошие каналы связи с руководителями и менеджерами.
- Знайте, какую поддержку оказывает ваше агентство или ваша организация, и как получить к ней доступ.
- Знайте членов своей команды и устанавливайте с ними хорошие отношения.

### **Во время:**

- Соблюдайте разумный рабочий график.
- Создавайте нормальные рабочие условия везде, где это возможно.
- Обращайте внимание на признаки стресса и предпринимайте действия, чтобы не усугублять проблемы.
- Обращайтесь за помощью к руководителю или кому-то другому, если чувствуете, что вы испытываете сильный стресс или столкнулись с особенно трудной ситуацией.
- Будьте уважительны и терпеливы с членами своей команды особенно, когда работаете в тяжелых условиях.
- Здравово оценивайте свои возможности.
- Посещайте сессии по супервизии и, если необходимо, обращайтесь за помощью к руководителям.
- В ходе работы посещайте занятия по поддержке или собрания команды, чтобы поделиться опытом и чувствами.
- По окончании рабочего дня забудьте о работе. Уделяйте время отдыху и расслабляйтесь.
- Уделяйте внимание личным и семейным потребностям.

- Общайтесь с коллегами, друзьями и родными – с теми, кто может вас поддержать.

## **После**

- Найдите время, чтобы осмыслить свой опыт и разобраться с любыми сложными аспектами.
- Вместе с руководителем объективно оцените свою работу: отметьте, что сделали хорошо и с какими трудностями столкнулись.
- Внимательно следите за возникновением признаков стресса у себя или коллег: стресс может возникнуть при работе в сложной обстановке или с тяжелым клиентом.
- Посещайте сессии по оказанию поддержки или собрания команды, чтобы проинструктировать коллег, проанализировать работу и поделиться своими ощущениями и опытом.
- Обращайтесь за помощью и поддержкой (используйте ресурсы, предоставленные вашей организацией/агентством или другими структурами), если сильно переживаете и испытываете стресс после оказания помощи другим людям.
- Обращайтесь к консультанту или специалисту, если вы или другие заметили у вас признаки стресса.
- Отдыхайте и расслабляйтесь после напряженной работы, прежде чем приступить к другим обязанностям.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 6**

### **ПЛАН СЕМИНАРА**

| Обучение преподавателей по психосоциальной поддержке молодежи в пост-конфликтных ситуациях |      |       |                                                    |                               |                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|----------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------|
| Время                                                                                      | Тема | Обзор | Мероприятия из «Психосоциальной поддержки молодежи | Необходимые учебные материалы | Кто за что отвечает? |
|                                                                                            |      |       |                                                    |                               |                      |

|                  |                                                   |                                                                                                                                  |                                                                                                             |                                                                                                                                                   |  |
|------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                  |                                                   |                                                                                                                                  | в посткон-<br>фликтных<br>ситуациях<br>Руковод-<br>ства для<br>преподава-<br>теля»                          |                                                                                                                                                   |  |
| <b>День 1</b>    |                                                   |                                                                                                                                  |                                                                                                             |                                                                                                                                                   |  |
| 09.00 –<br>09.30 | Привет-<br>ствие и вве-<br>дение                  | Ледокол<br>«Мяч без<br>слов»<br><br>Проверка<br>(имена, что-<br>то особен-<br>ное, ожида-<br>ния)                                |                                                                                                             | Карточки с име-<br>нами или бей-<br>джики,<br>папки с програм-<br>мой тренинга и<br>раздаточными<br>материалами и<br>т.д., пляжный<br>мяч, музыка |  |
| 09.30-<br>10.00  | Учебная<br>программа                              | Зачем ну-<br>жен этот<br>учебный<br>курс?<br><br>Расскажите<br>о Психосо-<br>циальном<br>центре.<br><br>Введение в<br>программу. |                                                                                                             |                                                                                                                                                   |  |
| 10.00-<br>10.30  | Основные<br>правила                               |                                                                                                                                  |                                                                                                             | Доска, стикеры                                                                                                                                    |  |
| 10.30-<br>11.00  | Перерыв на<br>чай/кофе                            |                                                                                                                                  |                                                                                                             |                                                                                                                                                   |  |
| 11.00-<br>12.00  | Что такое<br>психосоци-<br>альная под-<br>держка? | Введение в<br>модуль 1<br><br>Презента-<br>ции<br><br>Пленарные<br>обсуждения<br><br>Групповая<br>работа                         | Мероприя-<br>тие 1.1:<br>Мозговой<br>штурм:<br>дать опре-<br>деления<br>психосоци-<br>ального (10<br>минут) | Доска                                                                                                                                             |  |

|                  |                                                    |                                                                                            |                                                                                                           |                           |  |
|------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--|
|                  |                                                    |                                                                                            |                                                                                                           |                           |  |
|                  |                                                    | Упражнение-разминка: связанные одной нитью»                                                | Мероприятие 1.2: Обсуждение: что такое мероприятия по ПСП? (20 минут)                                     | Доска                     |  |
| 12.00-13.00      | Психосоциальные последствия вооруженных конфликтов | Презентации<br><br>Пленарные обсуждения<br><br>Групповая работа                            | Мероприятие 1.3: Групповая работа: Влияние вооруженных конфликтов на психосоциальное состояние (20 минут) | Доска                     |  |
| 13.00-14.00 Обед |                                                    |                                                                                            |                                                                                                           |                           |  |
| 14.00-14.30      | Реакции на вооруженные конфликты                   | Упражнение - разминка: многозадачность<br><br>Пленарные обсуждения<br><br>Групповая работа | Мероприятие 1.4: Групповое обсуждение: реакции на стресс и признаки стресса (15 минут)                    | Разные мячи, ручки, доска |  |
| 14.30-15.30      | Умение справляться с проблемами и помощь           | Презентации<br>Групповая работа                                                            |                                                                                                           | Доска                     |  |
|                  | Утрата и горе                                      | Презентации                                                                                | Мероприятие 1.5: Индивидуальное                                                                           | Доска                     |  |

|                                     |                                        |                                         |                                                                                                                                                                                                                                 |                |  |
|-------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--|
|                                     |                                        | Групповая работа                        | упражнение - процессы горевания (10 минут)<br><br>Мероприятие 1.6: Пленарное обсуждение – процессы горевания (10 минут)<br><br>Мероприятие 1.7: Пленарное обсуждение: когда и как нужно оказывать поддержку скорбящему человеку |                |  |
| 15.30-16.00<br>Перерыв на чай/ кофе |                                        |                                         |                                                                                                                                                                                                                                 |                |  |
| 16.00-16.30                         | Преимущества психосоциальной поддержки | Презентации<br><br>Пленарное обсуждение |                                                                                                                                                                                                                                 | Доска, стикеры |  |
| 16.30-17.00                         | Завершение дня                         | Упражнение – разминка: создать порядок  |                                                                                                                                                                                                                                 | Стулья         |  |
| <b>День 2</b>                       |                                        |                                         |                                                                                                                                                                                                                                 |                |  |
| 09.00-09.30                         | Начало                                 | Проверка                                |                                                                                                                                                                                                                                 |                |  |

|                                  |                                                                      |                        |                                                                                                                                                                       |                |  |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--|
|                                  |                                                                      | Введение в<br>Модуль 2 |                                                                                                                                                                       |                |  |
| 09.30-<br>10.30                  | Что такое<br>молодежь:<br>концепция                                  | Презента-<br>ции       | Мероприя-<br>тие 2.1:<br>Групповая<br>работа и<br>последую-<br>щая пле-<br>нарная сес-<br>сия: дать<br>определе-<br>ние концеп-<br>ции «моло-<br>дежь».<br>(20 минут) | Доска, стикеры |  |
|                                  |                                                                      | Групповая<br>работа    | Мероприя-<br>тие 2.2: ра-<br>бота в па-<br>рах с после-<br>дующим<br>пленарным<br>обсужде-<br>нием: моя<br>роль (30<br>минут)                                         | Доска, стикеры |  |
|                                  |                                                                      | Пары                   |                                                                                                                                                                       |                |  |
| 10.30 -11.00 Перерыв на кофе/чай |                                                                      |                        |                                                                                                                                                                       |                |  |
| 11.00-<br>13.00                  | Проблемы<br>для моло-<br>дежи в<br>посткон-<br>фликтных<br>ситуациях | Презента-<br>ции       | Мероприя-<br>тие 2.3:<br>групповая<br>работа - по-<br>следующая<br>презента-<br>ция; карти-<br>рование со-<br>общества<br>(60 минут)                                  | Доска, стикеры |  |
|                                  |                                                                      | Групповая<br>работа    | Мероприя-<br>тие 2.4:<br>групповая<br>работа;<br>психосоци-<br>альные по-<br>требности                                                                                | Доска, стикеры |  |

|                  |                                                                   |                                              |                                                                                          |                                   |  |
|------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--|
|                  |                                                                   |                                              | молодежи<br>(10 минут)                                                                   |                                   |  |
|                  |                                                                   | Упражнение-разминка: Досчитай до 20 в кругу. |                                                                                          | Доска, стикеры                    |  |
| 13.00-14.00 Обед |                                                                   |                                              |                                                                                          |                                   |  |
| 14.00-15.30      | Психосоциальные мероприятия для молодежи в постконфликтный период | Презентации                                  | Мероприятие 2.5: пленарное обсуждение - мероприятия по ПСП для молодежи (10 минут)       | Раздаточные материалы для 4 групп |  |
|                  |                                                                   | Групповая работа                             | Мероприятие 2.6: Пленарное обсуждение - волонтер по психосоциальной поддержке (20 минут) | Раздаточные материалы для 4 групп |  |
|                  |                                                                   | Пленарное обсуждение                         | Мероприятие 2.7: Пленарное обсуждение – направление к специалисту (20 минут)             | Раздаточные материалы для 4 групп |  |
|                  |                                                                   | Упражнение-разминка: раздача подарков        | Мероприятие 2.8: пленарное обсуждение – спорт и физическая активность (10-15 минут)      |                                   |  |

|                                  |                                                                                                           |                                     |                                                                                |                                   |  |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--|
| 15.30- 16.00 Перерыв на чай/кофе |                                                                                                           |                                     |                                                                                |                                   |  |
| 16.00-16.30                      | Практический пример                                                                                       | Групповая работа                    | Мероприятие 2.9: групповая работа – ПСП для бывшего ребенка-солдата (30 минут) | Раздаточные материалы для 4 групп |  |
| 16.30-17.00                      | Завершение дня                                                                                            | Проверка                            | Йога в парах                                                                   | Инструкции по йоге                |  |
| 09.00-09.30                      | Начало                                                                                                    | Проверка<br><br>Введение в Модуль 3 |                                                                                |                                   |  |
| 09.30-10.00                      | Введение в упражнения                                                                                     |                                     |                                                                                | Доска, маркеры, стикеры, мячи     |  |
| 10.00-12.00                      | Подготовка к проведению семинара                                                                          | Групповая работа                    | Мероприятие 3.1: Проведение семинара участниками                               |                                   |  |
| 12.00-12.45                      | Проведение семинара группой 1: как спланировать семинар по психосоциальной подготовке и как его проводить |                                     | Мероприятие 3.1: Проведение семинара участниками                               |                                   |  |
| 13.00-14.00 Обед                 |                                                                                                           |                                     |                                                                                |                                   |  |
| 14.00-14.45                      | Проведение семинара группой 2: Обучение в психосоциальном контексте                                       |                                     | Мероприятие 3.1: Проведение семинара участниками                               |                                   |  |

|                                    |                                                           |                                                                                                                                         |                                                                                        |       |  |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
| 15.00-15.45                        | Проведение семинара группой 3: Проведение семинара по ПСП |                                                                                                                                         | Мероприятие 3.1: Проведение семинара участниками                                       |       |  |
| 16.00-16.30<br>Перерыв на чай/кофе |                                                           |                                                                                                                                         |                                                                                        |       |  |
| 16.30-17.30                        | Завершение дня                                            | Упражнение-разминка: Расскажите о своем дне в обратной последовательности.<br><br>Подведение итогов на пленарной сессии<br><br>Проверка |                                                                                        |       |  |
| <b>День 4</b>                      |                                                           |                                                                                                                                         |                                                                                        |       |  |
| 09.00-09.30                        | Начало                                                    | Проверка<br><br>Введение в модуль 4                                                                                                     |                                                                                        |       |  |
| 09.30-10.30                        | Активное слушание и ППП                                   | Презентации                                                                                                                             | Мероприятие 4.1: Мозговой штурм: дать определение понятию активное слушание. (5 минут) | Доска |  |
|                                    |                                                           | Групповая работа                                                                                                                        | Мероприятие 4.2: Групповая                                                             | Доска |  |

|                                    |                                                   |                                 |                                                                                                                         |                                     |  |
|------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--|
|                                    |                                                   |                                 | работа, затем – пленарное обсуждение; использование на практике навыков активного слушания. (20 минут)                  |                                     |  |
|                                    |                                                   | Пленарное обсуждение            | Мероприятие 4.3: Пленарное обсуждение; Определение этапов ППП (25 минут).                                               | Доска                               |  |
| 10.30-11.00<br>Перерыв на кофе/чай |                                                   |                                 |                                                                                                                         |                                     |  |
| 11.00-12.00                        | Благожелательное общение                          | Презентации<br><br>Ролевые игры | Деятельность 4.4: Ролевая игра с последующей пленарной сессией; Отработка навыков благожелательного общения. (60 минут) | Раздаточные материалы со сценариями |  |
| 12.00-13.00                        | Оказание консультаций со стороны непрофессионалов | Презентация                     | Мероприятие 4.5: Пленарное обсуждение; роль консультанта-                                                               | Доска                               |  |

|                                 |                      |                                                                                                    |                                                                                                                       |                                                                  |  |
|---------------------------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--|
|                                 |                      |                                                                                                    | непрофессионала (15 минут)                                                                                            |                                                                  |  |
|                                 |                      | Пленарное обсуждение<br><br>Работа в парах                                                         | Мероприятие 4.6: работа в парах, затем – пленарное обсуждение; Какие фильтры мы используем, когда слушаем. (45 минут) |                                                                  |  |
| 13.00-14.00 Обед                |                      |                                                                                                    |                                                                                                                       |                                                                  |  |
| 14.00-15.00                     | Поддержка волонтеров | Введение в модуль 5<br><br>Презентации<br><br>Групповая работа<br><br>Упражнение-разминка: зеркало | Мероприятие 5.1: Работа в группах, затем - обсуждение на пленарное сессии; источники стресса у волонтеров (30 минут). | Доска                                                            |  |
| 15.00-15.30 Перерыв на кофе/чай |                      |                                                                                                    |                                                                                                                       |                                                                  |  |
| 15.30-16.30                     | Борьба со стрессом   | Презентация                                                                                        | Мероприятие 5.2: Индивидуальные мысли об источниках стресса (15 минут)                                                | Доска                                                            |  |
|                                 |                      | Размышления                                                                                        | Мероприятие 5.3: Работа в группах, затем - пленарное обсуждение;                                                      | Раздаточные материалы стратегий до, во время и после конфликтов. |  |

|                         |                                 |                                        |                                                          |                |  |
|-------------------------|---------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------|--|
|                         |                                 |                                        | стратегии<br>до, во<br>время и по-<br>сле.<br>(25 минут) |                |  |
|                         |                                 | Групповая<br>работа                    |                                                          |                |  |
| 16.30-<br>17.00         | Завершение<br>дня               | Проверка                               |                                                          |                |  |
| <b>День 5</b>           |                                 |                                        |                                                          |                |  |
| <b>09.00-<br/>09.30</b> | Начало                          | Проверка<br><br>Введение в<br>модуль 6 |                                                          |                |  |
| <b>09.30-<br/>13.00</b> | Планирова-<br>ние семи-<br>нара | Групповая<br>работа                    |                                                          | Доска, маркеры |  |
| <b>16.30-<br/>17.00</b> | Завершение<br>семинара          | Оценка<br><br>Проверка                 |                                                          |                |  |

## ССЫЛКИ

**De Waal, Alex. (2002). Realizing Child Rights in Africa: Children, Young people and Leadership. Young Africa, Realizing the Rights of Children and Youth.** (Защита прав ребенка в Африке: дети, молодежь и лидерство. Молодая Африка, Защита прав детей и молодежи). **Trenton, NJ: Africa World Press.**

**Boothby, Neil, Jennifer Crawford and Jason Halperin. (2005). Mozambique Child Soldier Life Outcome Study: Lessons Learned in Rehabilitation and Reintegration Efforts. (Unpublished document).** (Исследование жизни детей-солдат в Мозамбике: Уроки, извлеченные в процессе мероприятий по реабилитации и реинтеграции. (Неопубликованный документ).

**Haase, J., Britt, T., Coward, D., & Leidy, N. (1992). Simultaneous concept analysis of spiritual perspective, hope, acceptance, and self-transcendence.**

(Одновременный анализ концепций духовной перспективы, надежды, принятия и преодоления себя). **IMAGE: Journal of Nursing Scholarship**, 24, 141–147.

**a) Markstrom, C.A., Marshall, S.K., & Tryon, R.J. (2000). Resiliency, social support, and coping in rural low-income Appalachian adolescents from two racial groups. Journal of Adolescence, 23, 693-709.** (Жизнестойкость, социальная поддержка и преодоление трудностей у сельских подростков из Аппалачей с низким уровнем дохода, принадлежащих к двум расовым группам).

**b) Tiet, Q., Bird, H.R., Davies, M., Hoven, C., Cohen, P., Jensen, P., Goodman, S. (1998). Adverse Life Events and Resilience. Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. 37(11): 1191-1200** (Неблагоприятные жизненные события и жизнестойкость. Журнал Американской академии по детской и подростковой психиатрии).

## **Психосоциальная поддержка молодежи в постконфликтных ситуациях**

### **Руководство для преподавателя**

На протяжении многих лет сотрудники и волонтеры Красного Креста и Красного Полумесяца оказывают психосоциальную поддержку молодежи в постконфликтных ситуациях. Такая помощь уязвимым людям имеет различные формы и требует подготовленного персонала и волонтеров.

Психосоциальная поддержка молодежи в постконфликтных ситуациях: Руководство для преподавателя - это совместная инициатива Справочного центра по психосоциальной поддержке Международной Федерации Обществ Красного Креста и Красного Полумесяца («Центр ПСП») и Молодежного отделения Датского Красного Креста. Она уникальным образом сочетает учебную программу по психосоциальной поддержке молодежи в сообществах в условиях постконфликтных ситуациях с модулями по организации тренингов.

Материалы разработаны для развития навыков персонала и волонтеров, а также как базовый тренинг по психосоциальной поддержке и как тренинг для преподавателей по психосоциальной поддержке.

Руководство состоит из следующих модулей:

Вступление

Последствия вооруженных конфликтов и психосоциальная поддержка

Молодежь в постконфликтных ситуациях

Проведение тренингов для молодежи в постконфликтных ситуациях

Благожелательное общение

Поддержка волонтеров

Планирование и проведение обучающего семинара

Приложения

### **Психосоциальный центр**

*Международная Федерация Обществ Красного Креста и Красного Полумесяца*

**Датский Красный Крест**

**МОЛОДЕЖНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ**