



NEW FUTURE

ПО-ДОБРО ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ ЗА БЕЖАНЦИТЕ В НОВОТО ИМ БЪДЕЩЕ

2023-I-DE02-KA220-VET-000157237

МОДУЛ 4 - ПСИХОЛОГИЧЕСКА ПЪРВА ПОМОЩ



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

ВЪВЕДЕНИЕ

- Този модул за психологическа първа помощ (ППП) е предназначен за професионалисти, работещи с бежанци
- Цели:
 - Разбиране принципите за предоставяне на незабавна психологическа подкрепа при кризи.
 - Подкрепа на психичното здраве по време на извънредни ситуации.
 - Изграждане на стратегии, които да помогнат на участниците да управляват стреса по време на извънредни ситуации.
- Теми:
 - Как да осигурим незабавна психологическа подкрепа
 - Разпознаване на признаци на дистрес и реакция на травма
 - Практически стратегии за психологическа първа помощ, информирани за травмата
 - Как да преподаваме техники за управление на стреса
 - Как да преподаваме основни техники за интервенция, за да могат участниците да си помагат взаимно в стресова ситуация

РАЗБИРАНЕ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКАТА ПЪРВА ПОМОЩ (ППП)

- Ключови елементи:
- Внимателно изслушване
- Осигуряване на безопасност
- Стабилизация
- Информация за справяне/напредък
- Връзка с услуги

РАЗПОЗНАВАНЕ НА ПРИЗНАЦИ НА ДИСТРЕС И ТРАВМА

- Емоционални, физически, когнитивни и поведенчески признаци
- Културни изрази на дистрес, езикови бариери и дистрес
- Значението на ранното разпознаване за ефективна интервенция

ПРАКТИЧЕСКИ СТРАТЕГИИ ЗА ППП И СТАБИЛИЗАЦИЯ

- Създаване на спокойна среда
- Овластяване на хората чрез фокусиране върху силните страни
- Значението на невербалната комуникация в многоезична и мултикултурна среда
- Свързване на хората с общностни и психологически ресурси

ТЕХНИКИ ЗА УПРАВЛЕНИЕ НА СТРЕСА

- Дихателни упражнения и техните ползи
- Прогресивна мускулна релаксация
- Въведение в практиките за осъзнатост
- Ефективно използване в тренировките и ежедневното управление на стреса

ПРЕПОДАВАНЕ НА ОСНОВНИ ТЕХНИКИ ЗА ИНТЕРВЕНЦИЯ

- Умения за активно слушане
- Ефективни техники за задаване на въпроси
- Разпознаване на невербални знаци
- Техники за емоционална подкрепа
- Методи за намаляване на стреса: Практически упражнения

АКТИВНОСТ

Сценарий за слушане с емпатия: Работите с бежанец, който се колебае да говори за преживяванията си. Той/тя често спира и търсят правилните думи. Как процедирате?

Подтикнете го/я да продължи с въпроси за преживяванията й/му.

Поддържайте зрителен контакт и изчакайте да продължат, когато са готови.

Сменете темата с нещо по-малко чувствително.

СЦЕНАРИЙ 2

- Сценарий при културна чувствителност: Бежанец от култура, която цени непряката комуникация, показва признаци на дистрес, но минимизира чувствата си, когато бъде попитан директно. Какъв подход уважава техния културен произход, докато се справя с проявата на дистрес?
- Продължавате да задавате директни въпроси за чувствата им.
- Използвате косвени въпроси и наблюдавайте невербални знаци за признаци на дистрес.
- Избягвайте да обсъждате чувствата, за да предотвратите дискомфорт.

СЦЕНАРИЙ 3

Сценарий за невербална комуникация: Забелязвате бежанец, който прави минимален зрителен контакт и скръства ръце здраво пред гърдите си. Как бихте могли да тълкувате и да реагирате?

Те не се интересуват от сесията. Продължавате, без да го адресирате.

Може да се чувстват отбранителни/неудобно. Използвайте отворен език на тялото, за да предадете безопасността.

Просто им е студено. Предложете да регулирате стайната температура.

СЪЗДАВАНЕ НА СЦЕНАРИИ ЗА ПРИЛАГАНЕ НА ППП

- Ангажирайте участниците в създаването на свои собствени сценарии за ППП чрез подход за съвместно разказване на истории, при който един участник започва разказ, а други добавят елементи или предизвикателства, свързани с езика и културното многообразие. Започнете с основен сценарий, като например бежанец, който се чувства разтревожен за предстоящ изпит. Участниците се редуват да добавят детайли, усложнете сценария (напр. езикови бариери, културни недоразумения), след което обсъдете възможните подходи на психологическа първа помощ.

РАЗМИСЪЛ ЧРЕЗ ИЗКУСТВО

- Фасилитирайте дейност за размисъл, базирана на изкуство, при която участниците изразяват своите чувства, изводи от наученото или планове за прилагане на ППП чрез пеене, рисуване, рисуване или създаване на колаж. Този метод позволява невербална обработка на материала и насърчава творческото изразяване. Предложете творчески материали (художествени материали, музика, глина, приложения за дигитално изкуство), за да изразят чувствата си чрез изкуство. Те могат да използват и визуални помощни средства за невербална комуникация

АНИМИРАНИ ВИДЕОКЛИПОВЕ

- Включете анимираните видеоклипове, разработени в рамките на NewFuture, симулиращи гледните точки на бежанци в беда. След видео преживяването организирайте дискусия, в която участниците споделят своите размисли и подхода си към подкрепата на бежанците.

НАМАЛЯВАНЕ НА СТРЕСА С ПОМОЩТА НА ЖИВОТНИ

- Включете животни, за емоционална подкрепа.
- Включете кратки, успокояващи видеоклипове с животни, като мъркащи котки или диви животни сред природата. Гледането им може да намали стреса и да послужи като начало на разговор за успокояващия ефект на животните и важността на почивките за психичното здраве.
- Участниците могат да доведат своите домашни любимци или да споделят снимки и истории за своите домашни любимци.
- Като част от дейността участниците могат да създадат играчки за животни в приют.