

WP 2 – Обучителни материали за професионалисти, които работят с бежанци

Инструментариум

Разработено от



Обучителни материали за обучители: Подкрепа за психично благополучие на бежанци в професионално-образователна среда

Съдържание:

I. Представяне на проект "New Future – По-добро психично благополучие на бежанците в новото им бъдеще"	4
Цели на проекта	4
Обучителни материали за обучители: цел и раздели	4
Как да използвате обучителните материали?	4
II. Предизвикателства пред психичното здраве и благосъстоянието на бежанците	6
1. Контекст на убежището в страните партньори	6
2. Данни за бежанците и пазара на труда	6
3. Основните предизвикателства в областта на психичното благосъстояние и/или психичното здраве, пред които са изправени бежанците по отношение на навлизането на пазара на труда в техните области на експертиза или в зависимост от техния образователен статус	7
4. Основни принципи за насърчаване на психичното здраве/психичното благополучие сред бежанците	8
III. Обучителни модули	10
Модул 1 - Разбиране за травма и устойчивост	10
Дейности	10
Препоръка за обучители	20
Ресурси/материали	20
Модул 2 - Културна чувствителна и културна компетентност	22
Дейности	22
Препоръки за обучители	26
Модул 3 - Разбиране за преживяванията на бежанците	27
Дейности	27
Препоръки за обучители	31
Модул 4 - Психологическа първа помощ за професионалисти, работещи с бежанци	33
Дейности	33
Препоръки за обучители	38
Модул 5 - Грижа, информирана за травмата и техники на преподаване	39
Дейности	39
Ресурси/материали	47
Модул 6 - Интеграция и социално включване на бежанци в обучителни сесии	48

Дейности	48
Препоръки за обучители.....	57
Модул 7 – Интервенции в общността	59
Дейности	59
Препоръка за обучители	70
Ресурси/материали	70
Модул 8 - Грижа за себе си за професионалисти	72
Дейности	72
Препоръка за обучители	76
Модул 9 - Правни и етични съображения	77
Дейности	77
Въпроси за размисъл	78
Въпроси за размисъл	79
Ресурси/материали	81
Модул 10 - Насочване към здравни специалисти	82
Дейности	82

I. Представяне на проект "New Future – По-добро психично благополучие на бежанците в новото им бъдеще"

Цели на проекта

Проектът NewFuture е предназначен за професионалисти в сферата на професионалното образование и обучение (ПОО), които работят в тясно сътрудничество с бежанци, имащи право на убежище, и има за цел да предостави на тези професионалисти умения за правилно тълкуване на определени извънредни ситуации, предоставяне на подходяща подкрепа, подобряване на културните компетенции и по-добро разбиране и зачитане на специфични бежански култури.

В допълнение към подкрепата на професионалистите в областта на ПОО, проектът "NewFuture" е посветен на повишаване на осведомеността сред бежанците за тяхното психично здраве, насърчаване на себеизразяването и саморефлексията, както и овластяването на потенциални доброволци и лидери на общността. По този начин New Future се стреми да създаде по-приобщаваща и подкрепяща среда както за професионалистите в областта на ПОО, така и за бежанците, с които работят.

Тези цели се постигат основно чрез разработването на цялостен "Комплект за обучение на обучители", провеждането на сесии "Обучение на обучители", национални семинари, пилотни проекти и създаването на рамка за ръководство, насочено към доброволци и лидери на общността.

Обучителен комплект за обучители: цели и раздели

Цялостният комплект за обучение е за доставчици на ПОО и специалисти в областта на ПОО, бежанци, търсещи убежище и доброволци и лидери в общността. Той предлага обучителни материали за преподаватели, насочени към насърчаване на подкрепяща учебна среда.

- Наръчник, състоящ се от 10 изчерпателни модула, предназначен да предостави на обучителите теоретична подготовка, знания и умения за интегриране на професионалното образование и обучение (ПОО) с подкрепа за психичното здраве, за насърчаване на подкрепяща среда, която насърчава личностното и професионалното израстване,
- Инструментариум, предлагащ обучителни материали и техники за прилагане в групово обучение, включително упражнения, свързани с 10-те модула за обучение на обучители или обучение на бежанци и лица, търсещи убежище,
- Методологическо ръководство с подробно описание на обучителните сесии
- Презентации за визуализация на модулите на наръчника
- Ангажиращи анимирани видеоклипове за насърчаване на психичното благополучие и осведомеността за психичното здраве

Как да използвате комплекта с обучителни материали?

Въз основа на Методологическото ръководство и очертаните обучителни програми, професионалистите в ПОО могат да подберат подходящи теми от наръчника за работа с крайните бенефициенти и да ги приложат в груповото обучение, като използват съответните

2023-1-DE02-KA220-VET-000157237

упражнения от Инструментариума, презентациите за визуализация на съдържанието и анимираните видеоклипове в обучението на бежанци.

II. Предизвикателства пред психичното здраве и благосъстоянието на бежанците

1. Контекст на убежището в страните партньори

(психо-социално-културни съображения)

Бежанците, идващи в ЕС, се сблъскват с множество пречки, които могат да застрашат тяхната интеграция и благосъстояние. Тези проблеми обикновено се разделят на три категории: социално-икономическа интеграция, езикови бариери и психично здраве. Миграцията сама по себе си не се счита за рисков фактор за здравето, но обстоятелствата на миграцията често са свързани с физически, психически и социални здравословни разстройства.

В страните партньори се полагат значителни усилия за подкрепа на психо-социалните и културните нужди на бежанците. Въпреки че степента и качеството на тези услуги варират, всяка страна подчертава важността на подкрепата за психичното здраве, културната чувствителност и социалната интеграция. Съвместните усилия между правителствените агенции и организациите с нестопанска цел са от съществено значение за справяне със сложните нужди на бежанците и улесняване на успешната им интеграция в обществото.

2. Данни за бежанците и пазара на труда

(въз основа на доклада за текущото състояние)

Заетостта на бежанците в ЕС е сложна и варира в отделните държави членки. Въпреки усилията бежанците са изправени пред по-ниски равнища на заетост в сравнение с гражданите на ЕС. Тези проценти постепенно се подобряват, тъй като бежанците се интегрират в приемащите ги държави (Съвместен изследователски център на ЕК, 2023 г.).

Нива и модели на заетост:

- Първоначално по-ниски, но нивата на заетост на бежанците се подобряват с течение на времето. Първите години са от решаващо значение, тъй като бежанците се справят с правни, езикови и културни бариери (Евростат, 2023 г.).
- Приобщаващите политики на пазара на труда и стабилните програми за интеграция, като тези в Германия, допринасят за по-високи равнища на заетост сред бежанците (Европейски уебсайт за интеграция, 2023 г.).

Демографски и географски вариации:

- По-младите и мъжете бежанци имат по-високи равнища на заетост от по-възрастните бежанци и жени, което е повлияно от фактори като гъвкавост и семейство (Евростат, 2023 г.).
- Северна/Западна Европа, включително Швеция и Нидерландия, показва по-високи равнища на заетост на бежанците благодарение на всеобхватните политики за интеграция (ЕК, 2023 г.).

Видове заетост и секторно разпределение:

- Бежанците често са в селското стопанство, производството и нискоквалифицираните работни места в сферата на услугите поради незабавната наличност на работни места и по-малкото езикови изисквания (Евростат, 2023 г.).
- Много бежанци, особено тези с професионална квалификация, се сблъскват с несъответствие между уменията и наличните работни места, често поради предизвикателства при признаването на квалификацията.

Интеграция на заетостта във времето:

- Перспективите за заетост на бежанците се подобряват с програми за интеграция, които включват езиково обучение и признаване на умения. Страните, които инвестират в такива програми, виждат по-бързи подобрения.
- Дългосрочните проучвания показват, че колкото по-дълго бежанците остават в дадена държава от ЕС, толкова по-вероятно е те да намерят стабилна и подходяща за уменията работа, което подчертава значението на дългосрочните стратегии за интеграция (Европейска комисия, 2023 г.).

3. Основните предизвикателства в областта на психичното благосъстояние и/или психичното здраве, пред които са изправени бежанците по отношение на навлизането на пазара на труда в техните области на експертиза или в зависимост от техния образователен статус

(въз основа на доклада за текущото състояние)

Какви са настоящите предизвикателства, пред които са изправени бежанците в ЕС?

- Психическото и емоционалното благополучие на бежанците в държавите от ЕС се влияе значително от редица фактори, включително преживяванията преди миграцията, миграционния път, факторите след миграцията и специфичните обстоятелства.
- Бежанците, идващи в ЕС, се сблъскват с множество пречки, които могат да застрашат тяхната интеграция и благосъстояние. Тези проблеми обикновено се разделят на три категории: социално-икономическа интеграция, езикови бариери и психично здраве. Миграцията сама по себе си не се счита за рисков фактор за здравето, но обстоятелствата около миграцията често са свързани с физически, психически и социални здравословни проблеми.
- Един от най-значимите проблеми, с които се сблъскват бежанците, е намирането на работа и постигането на осигуряване на финансова независимост. Това може да се дължи на няколко фактора, включително 1) акредитация на квалификациите (бежанците може да се затруднят да получат признание на чуждестранните им квалификации в ЕС, което ограничава възможностите им за работа); 2) езикови бариери (владееенето на езика често е предпоставка за осигуряване на работа в ЕС, което означава, че бежанците могат да срещнат трудности при изучаването на местния език, особено ако нямат предварителен контакт); 3) липса на трудов опит (бежанците, които

внезапно са напуснали родните си страни, може да нямат професионалния опит, изискван от работодателите в ЕС). Към тях се добавят и други ограничения за уязвимите хора, като жени, възрастни бежанци и бежанци с увреждания. Съответствието между нивата на умения и работните места остава проблематично и може да доведе до намаляване на квалификацията и депресия при бежанците.

- Освен това, тъй като владението на език е от съществено значение за ефективната комуникация, социалната интеграция и възможностите за заетост, бежанците често се сблъскват с предизвикателства при изучаването на местния език поради: 1) ограничен или никакъв достъп до езикови курсове (бежанските лагери и приемните центрове може да не разполагат с подходящи съоръжения за езиково обучение); 2) културни различия (непознаването на местните културни норми и идиоми може допълнително да усложни усвояването на езика); и 3) психологически бариери (травмата от разселването и презаселването може да попречи на мотивацията на бежанците и на способността им да се съсредоточат върху изучаването на езици).

Как миграцията, войната или други травматични събития са повлияли на психическото и емоционалното благополучие на бежанците в тези страни?

- Преживяванията преди миграцията като преследване, насилие, загуба на близки и травматични събития могат да причинят тежък психологически стрес, водещ до посттравматично стресово разстройство, депресия, тревожни разстройства и други проблеми с психичното здраве. Тези събития обикновено са свързани с мигранти, които пресичат външните граници на ЕС по нередовен начин с надеждата да създадат по-добро бъдеще за себе си и семействата си. Разследване на Агенцията на Европейския съюз за основните права (FRA) от 2022 г. установи, че две от всеки три жени бежанки и един от всеки двама мъже съобщават за депресия, тревожност или пристъпи на паника, затруднения със съня и концентрацията или загуба на самочувствие или чувство за уязвимост.
- Освен това специфични обстоятелства оказват влияние и върху психическото и емоционалното благосъстояние на бежанците, като например културните и етническите различия, трудностите при адаптирането към нова култура и интегрирането им в различна социална среда, което води до чувство на изолация, отчуждение и културен шок и езикови бариери, тъй като невъзможността за ефективна комуникация на приемащия език може да възпрепятства социалните взаимодействия, достъп до услуги и възможности за заетост, допринасящи за чувството на изолация, разочарование и маргинализация.

4. Основни принципи за насърчаване на психичното здраве/психичното благополучие сред бежанците

Обръщането на внимание на психичното благополучие на бежанците в професионално-образователните обучения в Европейския съюз е от решаващо значение поради няколко причини:

- Първо, бежанците често са изправени пред значителни предизвикателства за психичното здраве поради травмата, която са преживели в родните си страни и по време на пътуването си до ЕС. Тези предизвикателства могат значително да повлияят

на способността им да участват успешно в професионално-образователни обучения и в крайна сметка да се интегрират в приемащото общество.

- Второ, психичното благополучие е не само липсата на психично заболяване, но и наличието на положителни качества, които допринасят за устойчивостта и цялостното благополучие. Като се занимават с психичното благополучие, професионално-образователните обучения могат да осигурят подкрепяща и приобщаваща учебна среда, която насърчава ангажираността, мотивацията и чувството за цел на участниците.
- Освен това грижата за психичното благополучие на бежанците може също така да повиши цялостната ефективност на професионално-образователните обучения чрез подобряване на способността на участниците да се справят със стреса и да се адаптират към новата среда. В крайна сметка приоритизирането на психичното благополучие в професионално-образователните обучения за бежанци може да допринесе за тяхната успешна интеграция, подобряване на психичното благосъстояние и резултатите за психичното здраве и цялостното благосъстояние в Европейския съюз.

III. Обучителни модули

Модул 1 - Разбиране за травма и устойчивост

Този модул за разбиране на травма и устойчивост е предназначен за специалисти в областта на ПОО, работещи с бежанци. Тя има за цел да предостави на обучителите основните умения и знания за разбиране на травмата на бежанците, нейните причини, психологически последици и стратегии за насърчаване на устойчивостта.

Цели

1. Да помогне на професионалистите да определят какво е травма при бежанците и да могат да идентифицират различните причини и отключващи фактори.
2. Да се повиши компетентността на специалистите по ПОО за идентифициране на психологическите последици от травмата на бежанците, включително посттравматично стресово разстройство, депресия и тревожност, и да се разбере тяхното въздействие върху психичното здраве.
3. Да се даде възможност на обучителите да разберат концепцията за устойчивост и как бежанците се справят с травмата си.
4. Да предостави на обучителите практически стратегии и техники за укрепване на устойчивостта сред бежанците, насърчавайки тяхното психично благополучие.

Дейности

Дейност 1#: Разбиране на травмата при бежанците и нейните причини

Цел: да се определи какво е травма при бежанците и да се идентифицират различните причини и отключващи фактори.

Описание: Тази дейност има за цел да предостави на специалистите в областта на ПОО цялостно разбиране за травмата при бежанците, включително нейната дефиниция, причини и отключващи фактори. Той се фокусира по-специално върху задълбочаването на знанията им и предоставянето на възможност да разпознаят сложността на травмата, преживяна от бежанците.

Стъпки:

1. Презентация за травмата на бежанците
2. Анализ на различни травми при бежанците
3. Групова дискусия и размисъл

Стъпка 1: Презентация за травмата при бежанците

Тази стъпка е за дефиниране на травмата при бежанците, обсъждане на видовете травми, които обикновено преживяват бежанците, и идентифициране на различни причини за травмата (напр. конфликт, разселване, загуба, насилие). Специалистите в областта на ПОО могат да използват например слайдове, материали за раздаване, видеоклипове на разговори с експерти или споделяния от реалния живот, ако разполагат с такива.

Бежанската травма се отнася до психологическия и емоционален стрес, изпитван от хора, които са били принудени да напуснат родните си страни поради конфликт, преследване или насилие. Тази травма обхваща редица неблагоприятни преживявания, включително излагане на животозастрашаващи ситуации, загуба на близки, разделяне със семейството, разселване и

предизвикателствата при адаптирането към нова среда (Heather Savazzi, 2018; Vukčević Marković M, Bobić A, Živanović M, 2023). .

Травмата на бежанците може да доведе до **сериозни проблеми с психичното здраве** като (Heather Savazzi, 2018; Henkelmann JR, de Best S, et al, 2020):

1. Посттравматично стресово разстройство (ПТСР)

Характеризира се със силна тревожност, ретроспекции, кошмари и натрапчиви мисли, свързани с травматични събития. Бежанците с посттравматично стресово разстройство могат да изпитат свръхбдителност, емоционално изтръпване и затруднена концентрация, което значително влошава ежедневно им функциониране.

2. Депресия

Това включва постоянни чувства на тъга, безнадеждност и липса на интерес или удоволствие от дейностите. Бежанците, страдащи от депресия, могат да се борят с ниска енергия, промени в апетита и моделите на сън и мисли за самонараняване или самоубийство, което възпрепятства способността им да участват в ежедневието.

3. Безпокойство

Тя включва прекомерно безпокойство, страх и нервност. Бежанците с тревожност могат да изпитат пристъпи на паника, постоянна тревога за безопасността и бъдещето и физически симптоми като сърцебиене и затруднено дишане, което засяга цялостното им качество на живот.

4. Разстройство на адаптацията

Тя възниква от трудности при приспособяване към значителни промени в живота или стресови фактори, като например заселване в нова страна. Симптомите включват емоционален стрес, раздразнителност и поведенчески проблеми, което затруднява бежанците да се адаптират към новата среда и рутина.

5. Разстройство на соматичните симптоми

Това включва изпитване на физически симптоми, като болка или умора, които не могат да бъдат напълно обяснени от медицински състояния. Бежанците с това разстройство често се фокусират прекомерно върху симптомите си, което води до значителен стрес и увреждане на ежедневните им дейности.

Стъпка 2: Анализ на казус от различни бежански травми

Тази стъпка предоставя на специалистите по ПОО различни казуси, които описват различни сценарии на бежанска травма. Всеки казус трябва да подчертава конкретни причини и отключващи фактори за травмата. Обучителите могат да разделят участниците на малки групи и да възложат на всяка група казус, като ги помолят да анализират случая и да идентифицират причините и отключващите фактори за травмата. Могат да се използват печатни или дигитални казуси и работни листове за бележки.

По-долу са **най-често срещаните видове причини и отключващи фактори за травма на бежанците** (Bashir U & Khan S, 2024; Хедър Саваци, 2018 г.; Theisen-Womersley G, 2021):

1. Травма, свързана с конфликт

Тя включва психологически и емоционален стрес, причинен от излагане на война, въоръжен конфликт или граждански вълнения. Бежанците често стават свидетели или преживяват пряко насилие, включително бомбени атентати, стрелба и други животозастрашаващи събития. Този тип травма може да доведе до силна тревожност, свръхбдителност и посттравматично стресово разстройство, тъй като хората се борят да се справят със спомените и страха, предизвикани от такива ужасяващи преживявания.

2. Изместване и загуба

Това включва травма, произтичаща от насилственото извеждане от дома и общността. Бежанците често напускат домовете си, вещите, работата и социалните мрежи, което води до дълбоко чувство на загуба и нестабилност. Несигурността за бъдещето и борбата за възстановяване на живота на непознато място могат да причинят значителен стрес, депресия и усещане за липса на корени.

3. Раздяла със семейството

Това се случва, когато бежанците са разделени от близките си по време на пътуването си към безопасност. Тази раздяла може да бъде временна или постоянна, а несигурността около благополучието на членовете на семейството може да причини силна емоционална болка, самота и безпокойство. Липсата на позната подкрепа изостря чувството на изолация и може да попречи на възстановителния процес.

4. Насилие и преследване

Тази травма се преживява от бежанци, които са избягали от системно насилие и целенасочено преследване въз основа на тяхната етническа принадлежност, религия, политически убеждения или други лични характеристики. Страхът и реалността да бъдеш набелязан и наранен може да доведе до дълбоко вкоренено недоверие, хроничен страх и широко разпространено чувство на несигурност, дори след достигане на безопасно място.

5. Акултурационен стрес

Отнася се до психологическото въздействие на адаптирането към нова култура и среда. Бежанците са изправени пред предизвикателства като езикови бариери, културни различия и социална изолация, които могат да доведат до чувство на разочарование, объркване и безпомощност. Процесът на акултурация може да бъде стресиращ, тъй като бежанците се стремят да се интегрират в ново общество, като същевременно запазят културната си идентичност.

6. Вина на оцелелия

Това е чувството за вина, изпитвано от бежанците, които са преживели животозастрашаващи ситуации, когато други, включително близки, не са. Този тип травма се характеризира с чувство за недостойнство и самообвинение, тъй като оцелелите се борят с въпроса защо са били пощадени. Вината на оцелелия може да попречи на възстановителния процес и да допринесе за депресия, тревожност и други проблеми с психичното здраве.

Казуси

Предоставените казуси се основават на реални ситуации, за които е известно, че са преживени от бежанци, фокусирани върху травмата на бежанците в контекста на ПОО, но не отразяват конкретни случаи и следователно следва да се разглеждат като примери за целите на дейността.

Казус 1: Ахмед, 35-годишен бежанец, избягал от разкъсан от война регион, се заселва в европейска държава и се записва в програма за ПОО. Той страда от посттравматично стресово разстройство, преживява тежки ретроспекции и кошмари, които нарушават съня му и го оставят изтощен по време на обучението. Избягването на определени звуци и претърпени места затруднява редовното посещаване на часовете. Свърхбдителността и емоционалното притъпяване възпрепятстват способността му да се свързва с другите обучавани и с инструкторите, засягайки груповите дейности и сътрудничеството. Следователно фокусът и представянето му страдат, което го кара да изостава в обучението.

Казус 2: Мария, 28-годишна бежанка от Централна Америка, пристига в Съединените щати, след като е преживяла тежко насилие от банди и семейна раздяла. Тя се записва в езикова и ПОО програма, но се бори с постоянна тъга и безнадеждност, което се отразява на нейната мотивация и посещаемост на часовете. Нейната депресия води до липса на интерес към дейности, затруднения със съня, промени в апетита, загуба на тегло и ниска енергия, което затруднява участието в тренировки и ангажирането с връстници. Следователно честите ѝ отсъствия допълнително я изолират и възпрепятстват напредъка ѝ в програмата.

Казус 3: Хан, 22-годишна бежанка от Виетнам, се заселва в нова страна, след като тайфун унищожи селото ѝ. Записана в програма за ПОО, тя се бори с постоянни притеснения за безопасността на семейството си и се сблъсква с културни и езикови бариери. Хан изпитва чести пристъпи на паника, причиняващи сърцебиене, задух и чувство за обреченост, нарушавайки концентрацията ѝ по време на часовете. Нейната тревожност възпрепятства участието в групови дейности и социални събития, което води до изолация и стрес, което се отразява негативно на нейното учене и представяне.

Стъпка 3: Групова дискусия и размисъл

Тази стъпка набляга на анализа на казуса на всяка група в рамките на по-голяма група. Специалистите в областта на ПОО трябва да фасилитират дискусията, за да сравнят констатациите и да разсъждават върху разнообразието от преживявания от бежанците. Те трябва също така да насърчават участниците да обсъждат общи теми и да обмислят как това разбиране може да се приложи в тяхната среда. Могат да се използват флипчартове, маркери за водене на бележки по време на дискусии, дневници за размисъл или бележници.

Ключови области за размисъл

1. Помислете върху различните причини и отключващи фактори за травмата, идентифицирани в казуси. Обсъдете как тези фактори се проявяват в поведението и емоционалната реакция на бежанците. Как разпознаването им може да помогне на специалистите в областта на ПОО да предоставят по-ефективна подкрепа?
2. Помислете за разнообразието от травматични преживявания сред бежанците, както е подчертано в казусите. Как индивидуалният произход, култура и лична история влияят на травмата, преживяна от бежанците? Обсъдете значението на персонализирания подход за справяне с травмата на бежанците в рамките на ПОО.
3. Помислете как разбирането за травмата на бежанците и причините за нея може да се приложи във вашата практика за ПОО. Какви стратегии или практики могат да бъдат приложени, за да се създаде подкрепяща и информирана за травмата среда за участниците бежанци? Помислете как това знание може да подобри вашите взаимодействия и интервенции.

Дейност 2#: Подкрепа за устойчивостта и механизмите за справяне с бежанците

Цел: да се разбере концепцията за устойчивост и как бежанците се справят с травмата си.

Описание: Тази дейност има за цел да предостави на специалистите в областта на ПОО цялостно разбиране за устойчивостта и механизмите за справяне, използвани от бежанците. Тя се съсредоточава по-специално върху това те да придобият практически стратегии за подкрепа на устойчивостта и възстановяването в работата им с бежанците.

Стъпки:

1. **Покана на експерти с бежански преживявания**
2. **Ролеви сценарии за активно слушане и съпричастен отговор**
3. **Групов арт мини проект на колективно произведение на изкуството за устойчивост и възстановяване**

Стъпка 1: Покана на експерти с бежански преживявания

Тази стъпка е за покана на хора с бежански преживявания, които са наясно със своите травми и могат да говорят за тях. Тези експерти трябва да бъдат поканени да споделят личните си истории за травма и устойчивост, предоставяйки информация от първа ръка за механизмите за справяне, които са развили. Специалистите трябва да организират местата за панелна дискусия и да осигурят микрофон (ако е необходимо), както и да се уверят, че има тиха, уважителна среда за споделяне.

Устойчивостта е способността да устоявате, адаптирате и възстановявате от несгоди, предизвикателства и значителни източници на стрес. Тя обхваща психологическите, емоционалните и социалните силни страни, които хората използват, за да се ориентират в трудни ситуации и да се възстановят от трудностите. Устойчивостта включва динамичен процес на положителна адаптация в лицето на травма, несгоди или значителни стресови фактори, което позволява на хората да поддържат или възвръщат психическото си благополучие и функционалност (Heather Savazzi, 2018).

Тази способност за устойчивост се влияе от различни фактори, които колективно допринасят за способността на индивида да се справя и да преодолява житейските предизвикателства. За бежанците следните фактори могат да бъдат представени като решаващи примери за **механизми за справяне** с травмата (Heather Savazzi, 2018; Paudyal P, Tattan M, Cooper MJF, 2021; Maier K, Konaszewski K, et al, 2022):

1. Социална подкрепа

Изграждането на взаимоотношения със семейството, приятелите и членовете на общността осигурява принадлежност и сигурност. Групите и мрежите за подкрепа предлагат емоционална подкрепа, практическа помощ и споделят опит. Подкрепящата социална мрежа намалява изолацията, насърчава благосъстоянието и повишава устойчивостта, като предлага безопасно пространство за изразяване на емоции и получаване на съпричастност.

2. Услуги за психично здраве

Достъпът до консултиране, психотерапия и психиатрични грижи помага на хората да преодолеят травмата и да разработят стратегии за справяне. Специализирани терапии като когнитивно-поведенческа терапия се справят с посттравматично стресово разстройство, тревожност и депресия. Специалистите по психично здраве дават познания за травмата и устойчивостта, като дават възможност на бежанците да управляват психичното си здраве, насърчават възстановяването и им дават възможност да изградят отново живота си.

3. Културни и духовни практики

Ангажирането с културни традиции и религиозни практики осигурява приемственост, идентичност и комфорт. Тези дейности помагат да се преработи скръбта, да се намери смисъл и да се насърчи надеждата. Обществените служби, молитвата, медитацията и традиционните церемонии помагат на бежанците да се свържат отново със своите културни корени и духовни вярвания, предлагайки утеха и контрол сред несигурността и загубата.

4. Физическа активност

Редовните упражнения, като ходене, йога или отборни спортове, намаляват стреса, тревожността и депресията, като освобождават ендорфини и подобряват съня и физическото здраве. Той насърчава социалните връзки, осигурява рутина и предлага конструктивен отдушник на емоциите, допринасяйки за цялостното психическо и физическо благополучие.

5. Творческо изразяване

Творческите дейности като изкуство, музика и писане помагат на хората да изразяват емоции и да обработват преживяванията невербално. Изкуството и музикалната терапия, заедно с семинарите за писане, предоставят възможности за структурирано изразяване, помагайки на бежанците да разберат травмата. Тези дейности насърчават постиженията, овластяването, възстановяването и устойчивостта.

Ключови аспекти за презентацията на поканените лица:

1. Можете ли да спделите конкретни примери за механизми за справяне, които сте използвали, за да управлявате и преодолеете травмата, която сте преживели като бежанец, които могат да послужат като ценни уроци за професионалистите в областта на ПОО?
2. С какви предизвикателства и/или препятствия се сблъскахте по пътя си към устойчивостта и как се справихте с тях? Дайте кратък преглед на вашето пътуване към устойчивост.
3. Как професионалистите в областта на ПОО могат да включат тези елементи в своите стратегии за подкрепа? Какъв съвет бихте дали на специалистите в областта на ПОО, за да подкрепят по-добре бежанците, които се справят с травма?

Стъпка 2: Ролеви сценарии за активно слушане и съпричастен отговор

В тази стъпка участниците трябва да се включат в ролеви сценарии, за да практикуват съпричастност и активно слушане. Те трябва да бъдат разделени на двойки или малки групи, където единият човек поема ролята на бежанец, който споделя своя опит, а другият практикува активно слушане и съпричастен отговор. За това могат да бъдат предоставени предварително написани карти със сценарии и насоки за активно слушане и съпричастен отговор като представените по-долу, както и безопасно пространство за ролеви игри. Участниците могат също така да базират ролевата си игра на примерите, предоставени от поканените лица с бежански преживявания.

Активното слушане е комуникационна техника, при която слушателят напълно се концентрира, разбира, отговаря и запомня казаното. За разлика от пасивното слушане, то включва ангажиране с говорещия чрез вербални и невербални знаци, гарантирайки, че говорещият се чувства чул и ценен. Той набляга на разбирането пред отговора и включва перифразирание, за да потвърди разбирането и да покаже съпричастност (Tustonja, M, Torić S, et al, 2024).

Емпатичният отговор е актът на разпознаване и утвърждаване на емоциите на друг човек чрез изразяване на разбиране и състрадание към неговите преживявания. Това включва поставяне на мястото на другия човек и истински опит да почувствате това, което чувства той, като по този начин създавате връзка, основана на споделени човешки преживявания. Емпатичният отговор надхвърля простото съчувствие; Изисква активна ангажираност и комуникация, която признава чувствата на другия човек без осъждане. Това може да се изрази чрез вербални утвърждения, като "Разбирам как се чувстваш" или невербални жестове, като успокояващо докосване или успокояваща усмивка (Tustonja, M, Topić S, et al, 2024).

За специалистите в областта на ПОО активното слушане и съпричастната реакция са жизненоважни за подпомагане на травмата на бежанците. Тези техники изграждат доверие и създават подкрепяща среда, карайки бежанците да се чувстват чути и разбрани.

Ролеви карти със сценарии

Предоставените ролеви карти се основават на реални ситуации, за които е известно, че са преживени от бежанци, фокусирани върху травмата и механизмите за справяне в контекста на ПОО, но не отразяват конкретни случаи и следователно трябва да се разглеждат като примери за целите на дейността.

Сценарий 1: По време на сесия за ПОО, Ахмед (роля 1), обучаващ се бежанец, става притеснен и тревожен след силен шум, показвайки признаци на ретроспекция. Професионалистът по ПОО (роля 2) трябва да демонстрира активно слушане и съпричастност, като разпознае притеснението, предложи успокоение и осигури безопасно пространство за Ахмед да обсъди чувствата си или да си вземе почивка.

Карта на сценария 2: Мария (роля 1), бежанка в програма за ПОО, често пропуска часове и изглежда затворена. Специалистът по ПОО (роля 2) трябва да използва активно слушане, за да разбере предизвикателствата на Мария, да потвърди нейните чувства и да проучи възможностите за подкрепа като консултантски услуги или корекции на работното натоварване, за да ѝ помогне да се справи по-добре.

Сценарий 3: Хан (роля 1), обучаващ се бежанец, показва признаци на безпокойство, избягва групови дейности и се бори да се концентрира, което води до влошаване на представянето. Специалистът по ПОО (роля 2) трябва да практикува емпатичен отговор, като създава подкрепящ разговор, признава тревожността си и си сътрудничи по стратегии като гъвкави срокове или допълнителна помощ за намаляване на стреса.

Основни практики на активно слушане

1. Уверете се, че езикът на тялото ви предава откритост и внимание, като осъществите зрителен контакт, кимнете и се наведете леко напред. Избягвайте да кръстосвате ръце или да гледате настрана. Положителният език на тялото помага на бежанците да се чувстват чути и ценени, изграждайки доверие и създавайки подкрепяща учебна среда.
2. Отразявайте мислите на бежанеца със свои думи, за да покажете активна ангажираност и да осигурите точно разбиране. Например, кажете: "Звучи така, сякаш се чувствате претоварени от езиковата бариера". Тази практика потвърждава техния опит и дава възможност за изясняване.
3. Използвайте отворени въпроси, за да насърчите бежанците да изразят мнението си, като например "Можете ли да ми разкажете повече за вашите предизвикателства?" или "Как се чувствате по отношение на напредъка си?". Този подход предоставя по-богата информация и помага да се приспособят стратегиите за подкрепа, за да отговорят на техните специфични нужди.

Ключови практики за емпатичен отговор

1. Признайте и потвърдете емоциите на бежанците, като изразите разбиране, например: "Разбираемо е да се чувстваш претоварен, като се има предвид всичко, през което си преминал." Това насърчава чувството за безопасност и доверие, като им помага да се чувстват разбрани, уважавани и подкрепени в учебната среда.
2. Изразете съпричастност чрез думи и действия, като например да кажете: "Тук съм, за да помогна" и предлагайте подкрепа. Демонстрирането на истинско състрадание изгражда емоционални връзки, намалява стреса и безпокойството на бежанците и им помага да се съсредоточат върху обучението и личностното си развитие.
3. Осигурете постоянна подкрепа и насърчение на бежанците, като например да кажете: "Вярвам в способността ви да успеете" или предлагайте практическа помощ като допълнителни уроци. Това повишава тяхната увереност и мотивация, засилва, че не са сами и повишава ангажираността им.

Стъпка 3: Групов мини арт проект на колективно произведение на изкуството за устойчивост и възстановяване

Тази стъпка е свързана с това професионалистите в областта на ПОО да работят заедно по групов мини проект за изкуство, за да създадат колективно произведение на изкуството чрез рисунка, рисуване или колаж, изразяващо устойчивост и възстановяване, и как професионалистите в ПОО могат да подкрепят бежанците с травма в учебната среда. Очаква се това творческо упражнение да насърчи изразяването и сътрудничеството, позволявайки на участниците да изследват и визуализират концепцията за устойчивост по осезаем начин. За това са необходими материали (напр. хартия, бои, маркери, материали за колаж), голямо платно или дъска за колективното произведение и маси за групова работа.

Ключови прозрения, които да вдъхновят колективното произведение на изкуството

- Използвайте символи като дърво, феникс или пеперуда, за да представите растежа и възстановяването на бежанците от травма, подчертавайки силата и издръжливостта, които те развиват чрез подкрепа и образование.
- Визуалните изображения на единството, като взаимосвързани ръце или културен гоблен, подчертават колективната подкрепа и общността.
- Изобразете пътеки и пътувания, като криволичеца пътека или стъпала, за да илюстрирате прехода на бежанците от травма към устойчивост с насоките на професионалистите в областта на ПОО.

Дейност 3#: създаване на практически стратегии и техники за укрепване на устойчивостта

Цел: насърчаване на психичното благополучие на бежанците в среда на ПОО чрез разработване и прилагане на практически стратегии и техники за укрепване на тяхната устойчивост към травма.

Описание: Тази дейност има за цел да подготви обучители за укрепване на устойчивостта сред бежанците. Тя се фокусира по-специално върху разработването и прилагането на практически стратегии и техники за насърчаване на благосъстоянието на бежанците в ПОО.

Стъпки:

1. Групов дискусия относно стратегиите за устойчивост в ПОО
2. Дейности за разказване на истории за творческо изразяване на преживявания
3. Създаване на персонализирани планове за действие

Стъпка 1: Групова дискусия относно стратегиите за устойчивост в ПОО

Тази стъпка е свързана с обсъждане на различни стратегии за устойчивост, които специалистите в областта на ПОО могат да приемат в клас, за да насърчат устойчивостта и психичното благополучие сред бежанците. Обучителите могат или да проведат дискусията като голяма група, или да разделят участниците на малки групи, за да обсъдят различни стратегии за устойчивост. Акцентът следва да бъде поставен върху техники, които могат лесно да бъдат приложени в ПОО, и от участниците се очаква да споделят идеи и практически подходи за насърчаване на устойчивостта сред бежанците. Могат да се използват флипчартове, маркери за водене на бележки по време на дискусии, дневници за размисъл или бележници.

Най-често използваните **стратегии за устойчивост в ПОО** са както следва (Heather Savazzi, 2018; Sleijpen M., Mooren T, et al, 2017; Шорт К, Крукс С, и др., н.д.):

1. Насърчаване на социалните връзки

Насърчаване на социалните връзки сред бежанците чрез групови дейности, наставничество от връстници и групи за подкрепа. Социалната подкрепа повишава устойчивостта, като осигурява емоционална подкрепа, практическа помощ и принадлежност. Общността в рамките на ПОО намалява изолацията и подпомага интеграцията.

2. Осигуряване на гъвкави графици за обучение

Прилагане на гъвкави графици за обучение, за да се приспособят към различните нужди и лични обстоятелства на бежанците, като семейни отговорности, правни въпроси или здравословни проблеми. Този подход намалява стреса и им помага да балансират обучението с други житейски аспекти, като насърчават подкрепяща и адаптивна учебна среда.

3. Предлагање на услуги за психологическа подкрепа

Предоставяне на услуги за психологическа подкрепа, като консултации и терапия, за да се помогне на бежанците да преодолеят травмата и да развият механизми за справяне. Осигуряването на лесен достъп до тези услуги в ПОО може значително да повиши психичното благосъстояние и устойчивост на бежанците, като даде възможност за по-добра ангажираност в тяхното образование и личностно развитие.

4. Включване на обучение за културна чувствителност

Провеждане на обучение за културна чувствителност за обучителите и обучаващите се, за да се създаде приобщаваща и уважителна среда. Разбирането на културния произход на бежанците помага за предотвратяване на недоразумения и дискриминация, насърчава по-безопасно и по-подкрепящо учебно пространство и повишава доверието и сигурността на бежанците в ПОО.

5. Насърчаване на физическата активност

Включете физически дейности и спорт в учебната програма за ПОО, за да намалите стреса, да подобрите настроението и да подобрите психичното здраве. Тези дейности могат значително да изградят устойчивост и да подобрят психичното благосъстояние на бежанците.

6. Подобряване на езиковите и комуникационните умения

Осигуряване на обучение за езикови и комуникационни умения, за да помогне на бежанците да преодолеят езиковите бариери и да се ангажират по-добре с учебната програма за ПОО и връстниците. Ефективната комуникация е от решаващо значение за изграждането на

взаимоотношения, достъпа до ресурси и успеха в образованието. Подобрените езикови умения повишават увереността и способността на бежанците да се ориентират в новата среда.

7. Насърчаване на практиките за грижа за себе си и осъзнатост

Интегрирайте практики за грижа за себе си и осъзнатост като медитация, йога и водене на дневник в ежедневието на ПОО. Тези дейности помагат на бежанците да се справят със стреса, да останат здраво стъпили на земята и да развият положително мислене, подкрепяйки тяхното психично здраве и устойчивост. Те могат да бъдат част от учебната програма или факултативни сесии.

8. Осигуряване на достъп до образователни ресурси

Гарантиране, че бежанците имат достъп до широк спектър от образователни ресурси, включително учебници, онлайн материали и уроци. Достъпът до тези ресурси може да помогне за преодоляване на образователните пропуски и да осигури подкрепата, необходима за успех в академичния план. Овластяването на бежанците с инструментите, от които се нуждаят, може да подобри чувството им за контрол и компетентност, допринасяйки за цялостната им устойчивост.

Ключови области за размисъл

1. Какви специфични стратегии за устойчивост могат да прилагат специалистите по ПОО в клас, за да подкрепят психичното благополучие на бежанците и как те могат да бъдат интегрирани в съществуващата учебна програма?
2. Как специалистите в областта на ПОО могат да създадат подкрепяща и приобщаваща среда в класната стая, която насърчава устойчивостта и психичното благополучие на бежанците?
3. Каква роля играят специалистите в областта на ПОО в идентифицирането и справянето с уникалните нужди от психично здраве на учащите бежанци и какви ресурси или обучение може да са необходими, за да се повиши тяхната ефективност в тази роля?

Стъпка 2: Дейности за разказване на истории за творческо изразяване на преживявания

В тази стъпка участниците трябва да бъдат насърчавани да споделят собствения си опит и стратегии за справяне с травма и за устойчивост чрез разказване на истории. За това те могат да използват различни методи като писане, рисуване или вербални разкази. Основната цел е да се насърчи емоционалното изразяване и разбиране, насърчавайки съпричастността и връзката между участниците. Това споделяне може да се извърши в същия формат като при стъпка 1.

Разказването на истории е изкуството да се предават събития и послания чрез думи, образи и звуци, често с творчески елементи. Той служи за забавление, образование и опазване на културното наследство, свързвайки хората и насърчавайки съпричастността. Разказването на истории приема различни форми, от устни традиции до дигитални медии, което позволява изразяване на творчество и споделяне на сложни идеи по достъпен начин.

Стъпка 3: Създаване на персонализирани планове за действие

На този етап всеки участник следва да разработи персонализиран план за действие, в който да се очертаят конкретни стъпки, които ще предприеме за прилагане на стратегии за устойчивост. Този план трябва да включва цели, срокове и измерими резултати. Целта е да се гарантира, че специалистите в областта на ПОО напускат дейността с ясен, приложим план, съобразен с техния уникален контекст, което им позволява незабавно да приложат наученото.

Основни насочващи въпроси

1. Какви конкретни цели се стремя да постигна с този план за действие и как те съответстват на нуждите и благосъстоянието на моите ученици бежанци?
2. Какви ресурси, обучение и системи за подкрепа са необходими за ефективно прилагане на стратегиите, очертани в моя план за действие?
3. Как ще измервам успеха на моя план за действие и какви показатели ще използвам, за да оценя напредъка и да направя необходимите корекции?

Препоръка за обучители

Като се имат предвид предизвикателствата по отношение на травмата и устойчивостта, някои препоръки за специалистите в областта на ПОО, работещи с бежанци:

- Интегрирайте дейности като медитация, йога и водене на дневник в учебната програма, за да помогнете на бежанците да управляват стреса и да развият положително мислене.
- Насърчаване на устойчивостта, като се предоставят възможности на бежанците да изградят уменията си за справяне чрез структурирани дейности и дискусии.
- Насърчаване на култура на приобщаване и подкрепа, като се гарантира, че всички участници се чувстват ценени и уважавани.
- Осигурете допълнителни сесии, фокусирани върху психичното здраве и благополучие, за да предоставите на бежанците допълнителна подкрепа, ако е необходимо.
- Непрекъснато подобрявайте разбирането си за културния произход и преживяванията на бежанците, за да отговорите по-добре на техните нужди.
- Приложете методи на преподаване, информирани за травмата, за да създадете безопасна и подкрепяща учебна среда за бежанците, които може да са преживели значителна травма.
- Изграждане на доверие с бежанците, с които работите чрез последователни, съпричастни взаимодействия и подкрепа.
- Гарантиране, че бежанците имат достъп до необходимите ресурси, като услуги за психично здраве, езикова подкрепа и програми за интеграция в общността.
- Фасилитиране на групи за подкрепа, където бежанците могат да споделят опит и да предложат взаимна подкрепа в безопасна среда.
- Редовно оценявайте ефективността на вашите стратегии и коригирайте въз основа на обратна връзка и наблюдавани резултати, за да подобрявате непрекъснато подкрепата за бежанците.

Ресурси/материали

- Башир У, Хан С (2024). Разбиране на травмата на бежанците: причини, последици и интервенции. Международно списание за изследователски публикации и рецензии, том 5, No 3, стр. 1382-1383 март. На разположение на адрес: <https://ijrpr.com/uploads/V5ISSUE3/IJRPR23466.pdf>.
- Хедър Саваци, CMAS (2018). Ръководството за устойчивост - Стратегии за реагиране на травми при деца бежанци. Достъпно на: <https://cmascanada.ca/wp-content/uploads/2018/02/resiliencguide.pdf>.
- Henkelmann JR, de Best S, et al (2020). Тревожност, депресия и посттравматично стресово разстройство при бежанци, заселващи се в страни с високи доходи: систематичен преглед и мета-анализ. BJPsych Open 2 юли, 6(4): e68. Предлага се на <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7443922/>.

- Maier K, Konaszewski K, et al (2022). Духовни нужди, религиозно справяне и психическо благополучие: Кръстосано проучване сред мигранти и бежанци в Германия. *Int J Environ Res Public Health*, 14 март, 19(6):3415. На разположение на: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8956029/>.
- Oviedo L, Seryczyńska B, et al (2022). Стратегии за справяне и устойчивост сред бежанците от войната в Украйна. *Международно списание за екологични изследвания и обществено здраве*, 19(20):13094. Достъпно на: <https://doi.org/10.3390/ijerph192013094>.
- Паудял П, Татан М, Купър MJF (2021). Качествено проучване на психичното здраве и благосъстоянието на сирийските бежанци и техните механизми за справяне към интеграцията в Обединеното кралство. *BMJ Open*, 11:e046065. Достъпно на адрес: <https://bmjopen.bmj.com/content/bmjopen/11/8/e046065.full.pdf>.
- Short K, Crooks C, et al (n.d.). Подкрепа за устойчивостта на прехода на новодошлите групи (STRONG): Основана на доказателства интервенция в подкрепа на студенти бежанци и имигранти. Достъпно на: [https://www.schoolmentalhealth.org/media/som/microsites/ncsmh/documents/archives/CS-8.11 Supporting-Transition-Resilience-of-Newcomer-Groups-\(STRONG\) An-Evidence-Informed-Intervention-to-Support-Refugee-and-Immigrant-Students.pdf](https://www.schoolmentalhealth.org/media/som/microsites/ncsmh/documents/archives/CS-8.11 Supporting-Transition-Resilience-of-Newcomer-Groups-(STRONG) An-Evidence-Informed-Intervention-to-Support-Refugee-and-Immigrant-Students.pdf).
- Sleijpen M., Mooren T, et al (2017). Живее на изчакване: Качествено проучване на стратегиите за устойчивост на младите бежанци. *Детство*, 24(3), 348-365. На разположение на адрес: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0907568217690031>.
- Тейзен-Уомърсли, Г. (2021). Травма и миграция. В: Травма и устойчивост сред разселеното население. Springer, Cham. Достъпно на: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-030-67712-1_2.
- Tustonja, M, Topić S, et al (2024). АКТИВНО СЛУШАНЕ - МОДЕЛ НА ЕМПАТИЧНА КОМУНИКАЦИЯ В ПОМАГАЩИТЕ ПРОФЕСИИ. *Medicina Academica Integrativa*. 1. 42-47. Предлага се на [https://www.researchgate.net/publication/379083877 ACTIVE LISTENING - A MODEL OF EMPATHETIC COMMUNICATION IN THE HELPING PROFESSIONS](https://www.researchgate.net/publication/379083877_ACTIVE_LISTENING_-_A_MODEL_OF_EMPATHETIC_COMMUNICATION_IN_THE_HELPING_PROFESSIONS).
- Администрация за злоупотреба с вещества и психично здраве на САЩ (2014 г.). Грижи, информирани за травмата в услугите за поведенческо здраве. Серия протоколи за подобряване на лечението (TIP), No 57. На разположение на адрес: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK207192/>.
- Вукчевич Маркович М, Бобич А, Живанович М (2023). Ефектите от травматичните преживявания по време на транзита и отблъскването върху психичното здраве на бежанците, търсещите убежище и мигрантите. *Eur J Psychotraumatol*, 14(1):2163064. На разположение на адрес: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9873274/>.

Модул 2 - Културно чувствителна и културна компетентност

Цел

Да предостави на професионалистите в областта на ПОО уменията и знанията, необходими за разбиране, уважаване и ефективно взаимодействие с хора от различен културен произход. Този модул има за цел да насърчи културната осведоменост и компетентност, като даде възможност на обучителите да създадат приобщаваща учебна среда за учащите бежанци.

Дейности

Дейност 1#: Междукултурна комуникация

Цел: да помогне на специалистите в областта на ПОО да подобрят начина, по който говорят и слушат в среда с хора от различни култури.

Описание: тази дейност се фокусира върху разбирането и практикуването на стилове на общуване, които са често срещани в различни култури. Участниците ще научат за комуникацията с висок и нисък контекст и ще изпробват тези стилове чрез ролеви упражнения. Целта е да им се помогне да общуват по-ефективно с обучаемите бежанци, които може да имат различни начини за споделяне и тълкуване на информация.

Стъпки:

1. Разбиране на стиловете на комуникация
2. Ролева игра на различни сценарии
3. Групова дискусия и въпроси за размисъл

Стъпка 1: Разбиране на стиловете на комуникация

Семинарът започва с просто обяснение на стиловете на комуникация с висок и нисък контекст. Комуникацията с висок контекст разчита много на езика на тялото, тона на гласа и може да означава повече с по-малко думи. Често срещано е в много азиатски и блискоизточни култури. Комуникацията с нисък контекст е ясна и директна, разчита по-малко на контекст и повече на нецензурни думи, често срещани в западни страни като САЩ и Германия.

Примери:

- За комуникация с висок контекст човек може да каже: "Става студено", което означава, че иска да затвори прозореца, без да пита директно.
- За комуникация с нисък контекст някой директно ще каже: "Моля, затворете прозореца".

Стъпка 2: Ролева игра на различни сценарии

Участниците участват в ролеви игри, за да практикуват адаптиране на комуникацията си въз основа на обсъжданите стилове. Ето 3 потенциални сценария:

Сценарий 1: Неразбиране по време на среща на екипа

По време на среща на екипа член на екипа на бежанците казва: "Този график изглежда стегнат". Те идват от култура с висок контекст, където директната критика се избягва. Ръководителят на екипа от култура с нисък контекст не разбира това като просто наблюдение, а не като загриженост за осъществимостта на времевата линия.

Примерна ситуация 2: Яснота на инструкциите в клас

Обучителят използва специални термини, за да опише нов инструмент, който обърква ученика от култура, в която е грубо да се задават твърде много въпроси (висок контекст). Ученикът остава объркан и не моли за помощ.

Сценарий 3: Сесия за обратна връзка

Обучителят от културата с висок контекст се опитва да даде деликатни съвети на обучаемия/ата как да се подобри, но той/тя очаква директни коментари (комуникация с нисък контекст). Обучавания/аната пропуска фините намеци на учителите и смята, че всичко е наред.

Стъпка 3: Групова дискусия и въпроси за размисъл

- След всяко ролево упражнение групата се събира, за да обсъди взаимодействието:
- Имаше ли някакви недоразумения поради различия в културната комуникация?
- Какви алтернативни подходи биха могли по-добре да съответстват на различните културни очаквания?
- Как вашето разбиране за комуникация с висок и нисък контекст може да промени начина, по който взаимодействате с колеги от различни култури?
- Можете ли да се сетите за скорошно взаимодействие, при което разпознаването на тези стилове на комуникация би могло да подобри резултата?
- Какви са някои стъпки, които можете да предприемете, за да сте сигурни, че комуникацията ви е ясна и съобразена с различните култури?

Дейност 2#: Културен тест предизвикателство

Цел: да се повишат знанията и осведомеността за разнообразните култури на бежанското население сред професионалистите в областта на ПОО чрез интерактивен формат на викторина.

Описание: тази дейност включва забавен и състезателен тест, който предизвиква професионалистите в областта на ПОО да отговорят на въпроси, свързани с традициите, обичаите, историята и обществените норми на различни култури, представявани от бежанците, с които могат да работят. Тестът е проектиран да бъде едновременно образователен и ангажиращ, насърчавайки ученето чрез състезание и дискусия.

Стъпки

1. Въвеждането
2. Въпроси от теста
3. Дискусия и размисъл

Стъпка 1: Въведение

Започнете, като обясните целта на теста – да тества и разшири знанията на участниците за културите, свързани с бежанското население, с което работят

Стъпка 2: Въпроси от теста

Представете набор от въпроси, свързани с културните практики, обичаи и норми в тези страни. Смесете въпроси с множество отговори, вярно/невярно и отворено, за да създадете увлекателно и разнообразно предизвикателство.

1. В много култури на Близкия изток кой е често срещан поздрав между мъжете?

A) Здравео ръкостискане

- Б) Целувка по бузата
- В) Потупване по гърба
- Г) Поставяне на ръка на сърцето

Правилен отговор: Г) Поставяне на ръка на сърцето

2. Каква роля играе образованието за малките деца бежанци от Сирия и Ирак за интегрирането им в училищната система?"

Правилен отговор: Образованието играе решаваща роля в подпомагането на малките деца бежанци да се интегрират. Училището осигурява структурирана среда, в която децата могат да научат местния език, да се сприятелят и да разберат новата култура. Те обаче могат да се сблъскат с предизвикателства като езикови бариери, травми от конфликти и културни различия в класната стая.

3. В коя страна е обичайно да се яде с ръце?

- А) Италия
- Б) Русия
- В) Етиопия
- Г) Германия

Правилен отговор: в) Етиопия

4. Какъв цвят традиционно се смята, че носи нещастие в много източноазиатски култури?

- А) Червен
- Б) Черен
- В) Бял
- Г) Зелен

Верен отговор: в) Бял

5. Опишете предизвикателствата, пред които афганистанските жени бежанки могат да се сблъскат, когато се приспособяват към новите социалните и културни представи за ролята на половете в страни като Германия и Австрия.

Правилен отговор: Афганистанските жени бежанки могат да се сблъскат с предизвикателства да се приспособят към по-либералните полови норми, като засилено публично присъствие и взаимодействие с мъжете, в страни като Германия и Австрия. Те могат да се сблъскат с културни бариери, свързани с дрескода, заетостта и социалните очаквания, които се различават от традиционните афганистански практики. Балансирането на тези очаквания със собствените им ценности и религиозни убеждения може да създаде напрежение по време на процеса на интеграция.

6. В бразилската култура е обичайно да пристигате с час закъснение за социално събиране.

- Верен
- Невярно

Верен отговор: Вярно

7. Обяснете защо се счита за уважително да се избягва директен контакт с очите в някои култури на Близкия изток.

Правилен отговор: В някои култури на Близкия изток избягването на директен зрителен контакт, особено между различни полове, се разглежда като знак на уважение и скромност. Помага за поддържане на лични граници и показва уважение към социалните йерархии.

8. Каква роля играят старейшините във вземането на решения в традиционните африкански общества?

Правилен отговор: В много традиционни африкански общества възрастните хора са много уважавани и играят решаваща роля във вземането на решения в общността. Тяхната мъдрост и опит се ценят и те често посредничат в конфликти и вземат ключови решения по обществени въпроси, отразявайки почитта на общността към възрастта и опита.

9. Коя храна традиционно се яде по време на Рамадан, особено от бежанци от Близкия изток и Северна Африка?"

- А) Хляб и сирене
- Б) Оризов пудинг
- В) Фурми
- Г) Агнешка яхния

Правилен отговор: в) Фурми

10. Каква е общата традиция сред сирийските бежанци в Германия, когато става въпрос за семейни събирания?"

- А) Големи семейни събирания с разширени членове на семейството
- Б) Изолация от семейството поради миграция
- В) Избягване на социални събирания
- Г) Хранене самостоятелно

Правилен отговор: А) Големи семейни ястия с разширени членове на семейството

11. Бежанците от Афганистан често практикуват исляма и е обичайно да се молят пет пъти на ден.

- Верен
- Невярно

Верен отговор: Вярно

12. Обяснете защо е важно семействата на бежанци от Сирия или Ирак да поддържат близки семейни връзки, дори след като се преместят в Германия или Австрия.

Правилен отговор: Семейството е в центъра на културните ценности на бежанците от Сирия и Ирак. Близките семейни връзки предлагат емоционална подкрепа, помагат за запазването на традициите и помагат за справяне с предизвикателствата на интеграцията в нова страна. Поддържането на тези връзки може да бъде от решаващо значение за психологическото благополучие и стабилност по време на процеса на преселване.

Стъпка 3: Дискусия и размисъл

След теста обсъдете ключови прозрения и погрешни схващания, възникнали по време на дейността. Насърчете участниците да споделят всички допълнителни знания или опит, които може да имат относно обхванатите културни теми.

Завършете упражнението, като зададете въпроси за размисъл като:

- Как тези културни прозрения могат да ви помогнат във взаимодействието ви с бежанци от тези страни?
- Какви нови културни разбирания придобихте от теста?

Препоръки за обучители

Като се имат предвид предизвикателствата пред културната чувствителност и културната компетентност, някои препоръки за специалистите в областта на ПОО, работещи с бежанци:

- Имайте предвид разликите в комуникацията с висок и нисък контекст. Коригирайте комуникацията, за да осигурите яснота, особено с учащи от различни култури.
- Редовно включвайте ролеви игри, за да се упражняват да се справят с културни недоразумения в реалния свят. Съсредоточете се върху сценарии, често срещани в тренировъчната среда.
- Използвайте интерактивни тестове, за да изградите културни знания. Този метод насърчава ученето по спокоен, ангажиращ начин, като същевременно подобрява осведомеността за бежанските култури.
- Насърчавайте размисъла и дискусията след дейностите, за да задълбочите разбирането. Използвайте го като възможност за обучителите да споделят прозрения и да прилагат нови културни знания.
- Използвайте сценарии от реалния живот, за да подчертаете конкретни предизвикателства, пред които са изправени бежанците, като роли на половете или семейна динамика, и обсъдете как да се ориентирате в тях в условията на обучение.

Модул 3 - Разбиране на преживяванията на бежанците

Цел

Да предостави на специалистите в областта на ПОО цялостно разбиране на различните предизвикателства, пред които са изправени бежанците поради разселването и културните преходи. Този модул има за цел да насърчи съпричастността и вникването в преживяванията на бежанците, като подобри способността на обучителите да предоставят подкрепящо, културно чувствително и приобщаващо професионално образование.

Дейности

Дейност 1#: Уъркшоп за културни перспективи и позиционираност

Цели:

- Обучителят придобива идеи за различни форми на културни норми, обичаи и неравенство в преживяванията на бежанците
- Обучителите размишляват върху собственото си участие в него

Описание: това упражнение има за цел да накара участниците да мислят за различни културни среди и позиции в обществото. Културният произход, обичаите и стиловете на общуване определят как обучителите могат да работят с бежанските общности. Позициите оформят много различно гамата от възможности в обществото, работата и училището. Заемайки тези позиции в ролева игра, обучителите могат да задълбочат знанията и съпричастността си към хора с различен културен произход, които могат да включват и някои от техните ученици или стажанти. Това упражнение също така има за цел да задълбочи отражението на собствената им позиция. Идеята за позиционност означава позицията, която човек има в различни култури и властови структури.

Време: 40 минути

Материал: Карти и списък с въпроси

Стъпки

1. Подготовка
2. Процедура
3. Размисъл

Стъпка 1: Подготовка

Ще е необходимо място за преминаване през стаята.

- Трябва да се изготви списък с въпроси/твърдения.

Възможност 1: Вземете твърденията от списъка в приложението.

Възможност 2: Вземете твърденията като вдъхновение, за да създадете собствени твърдения, които евентуално съответстват на групата.

- Ролевите карти трябва да бъдат подготвени.

Възможност 1: Вземете шаблонните карти от приложението.

Възможност 2: Обучителите ги създават така, че да съответстват на групата, с която работят.

Стъпка 2: Процедура

Участниците се подреждат един до друг. Всеки получава ролева карта. През следващите три минути участниците се приспособяват към ролите си. Те могат да попитат отбора, ако нещо не им е ясно за ролята.

Модераторите обявяват, че ще зададат поредица от въпроси. След всеки въпрос всички участници трябва да преценят дали – в своята роля – могат да отговорят с **"да"** на въпроса. Тогава те могат да направят голяма крачка напред. Ако отговорят **"не"**, те остават на мястото си. Тук целта е да се използва субективна оценка, която е по-важна от знанието и фактичестката точност.

Модераторите прочетоха въпросите на глас. За модераторите е важно да продължат да питат играчите защо са направили крачка напред или защо са спрели. Особено при големи групи не винаги е възможно да питате всички след всяка стъпка, тъй като това би отнело твърде много време. Като ориентир трябва да се питат средно трима души след всяка стъпка. До четвъртата стъпка всички участници трябва да имат ред и, ако говорят за първи път, също трябва да кажат каква роля играят.

Компютърен специалист, индийско гражданство, 33 години, неженен, мъж.	42-годишна необвързана филипинска медицинска сестра, жена.	19-годишен турчин, завършил гимназия, с мюсюлмански произход, мъж.
Полуквалифициран прецизен механик, тя казва за себе си, че има турски манталитет, 56 години, омъжена, 4 деца.	39-годишен полуквалифициран металург, обучен психолог, емигрант от Казахстан, мъж.	30-годишна квалифицирана работничка, временен трудов договор (18 месеца), необвързана, жена.
18-годишна студентка с добри оценки, жена.	19-годишна стажантка по дърводелство, живееща в провинцията с родителите си, сгодена.	26-годишен ганайец, търсещ убежище, без разрешение за пребиваване, неженен, мъж.
45-годишна майстор електротехник, майка на 2 деца, омъжена.	20-годишен стажант на Telekom, не е приет след обучението си.	28-годишна неработеща тайландка, съпруга на шофьор на автобус, който не е чужденец.
35-годишен чистач, ирански бежанец, мъж, неженен.	19-годишен пънкар, временно работещ в бар, неженен, мъж.	32-годишен бездомен и безработен монтажист на плочки, мъж.
35-годишна необвързана, медицинска сестра.	46-годишен кюрд, собственик на ресторант за кебап, мъж.	17-годишна стажантка по комуникационна електроника, от кюрдски произход, необвързана, гей, жена.
38-годишна лесбийка, майка на 2 деца, продавачка.	17-годишна завършила гимназия, необвързана, в инвалидна количка, жена.	Пазач с тежки увреждания в инвалидна количка, 51 години, неженен, мъж.

40-годишна полякина, сезонна работничка, омъжена, жена.	22-годишен електротехник с пристрастяване към хазарта, мъж.	18-годишен мароканец, неквалифициран работник с диплома за средно образование, неженен, мъж.
20-годишна бременна жена в отпуск по майчинство, ХИВ-позитивна, необвързана.	30-годишна жена с аутизъм, търсеща обучение или квалификация, необвързана, живееща сама.	26-годишна украинка, болногледачка, самотна майка на 1 дете.
50-годишен управляващ директор на център за професионално образование и обучение, женен, баща на 3 деца, собственик на къща.	26-годишен транс човек, 6 години след прехода, необвързан, фризьор, иска да се обръщат към него с небинарни местоимения	20-годишен сервитьор, сезонен работник, мъж, неженен.
34-годишен бизнес лидер от богато семейство, мъж.	30-годишна еврейка, живееща с католик, работеща като шофьорка на автобус.	58-годишен неженен мъж, дългогодишен безработен.
27-годишен мъж, единият родител от Гана, владее два езика, инженер.	45-годишна жена, висококвалифицирана, с 2 деца, разведена, безработна.	17-годишен не работещ и не учещ, живеещ в подпомагана общност, мъж
19-годишен син на политик, пристрастен към кокаина.	75-годишна пенсионерка, вдовица.	40-годишен бивш затворник с издръжка за изплащане.
51-годишен католически свещеник	40-годишен учител, гей, женен, една дъщеря,	40-годишен чернокож баща на 2 деца, учител, разведен.

Стъпка 3: Размисъл

След последния въпрос всички участници остават на мястото си в ролята си за оценката:

- Как се почувствахте в ролята си?
- Какво е да си първият, който стига до финалната линия?
- Какво е никога да не напредваш?
- Какво е да забележиш, че твоите връстници не се движат напред?
- Кои въпроси останаха най-много в съзнанието ви?
- По кои въпроси продължихте напред или по кои трябваше да останете?

Дейност 2#: Обмен на културни артефакти

Цел: да се улесни по-задълбоченото разбиране и оценяване на различните култури чрез обмен и обсъждане на културни артефакти от други култури или по-специално от бежански общности, с които участниците работят.

Описание: тази дейност насърчава участниците да донесат предмет или да споделят история за културен артефакт от култура, различна от тяхната собствена или от бежанска общност, с която са запознати. Чрез споделяне и изследване на тези артефакти участниците участват в смислени

дискусии за културното многообразие, научават за значението на различни културни практики и развиват по-голяма съпричастност към преживяванията на бежанците.

Стъпки:

1. Подготовка
2. Представяне на артефакт
3. Групов дискусия
4. Въпроси за размисъл

Стъпка 1: Подготовка

Участниците са помолени да донесат артефакт, който представлява важен аспект на култура, различна от тяхната собствена, в идеалния случай фокусирайки се върху културите на бежанското население, с което могат да взаимодействат в професионалните си роли. Това може да е предмет, който притежават, такъв, който са видели, или културна практика, за която са научили.

Примери за артефакти:

- Облекло, като шал или шапка, което е традиционно за конкретна бежанска общност.
- Традиционен музикален инструмент от родната страна на бежанец.
- Рецепта или подправка, която е централна в кухнята на бежанска група.

Например:

- Участник носи традиционен марокански сервиз за чай, обяснявайки ритуала на приготвяне на чай в Мароко, който е важен жест на гостоприемство и приятелство. Те обсъждат как този ритуал е време за семейни събирания и споделяне на истории, осигурявайки усещане за общност и принадлежност.
- Друг носи колекция от писанки, които са украински великденски яйца. Украсени с традиционни народни дизайни, използващи восъчен метод, тези яйца са символ на обновление, живот и надежда. Участникът споделя как създаването на писанки е медитативна практика и горда културна традиция, често преподавана от майка на дъщеря.

Стъпка 2: Представяне на артефакт

Всеки участник представя своя артефакт пред групата. Те трябва да обяснят какво представлява артефактът, неговото културно значение и всички лични или преразказани истории, свързани с него. Участниците трябва да говорят за това как артефактът се използва в културни ритуали или ежедневие. Ако е приложимо, участниците могат да демонстрират използването на продукта или да подготвят малка проба, ако е хранителен продукт.

Стъпка 3: Групов дискусия

- Обсъдете как тези артефакти помагат да се разбере животът и предизвикателствата на бежанците от тези култури.
- Изследване на ролята на културната чувствителност в образователните и социалните взаимодействия с бежанците.

Стъпка 4: Размисъл:

- Как това разбиране на различни културни артефакти може да повлияе на подхода ви към преподаването или взаимодействието с бежанци?

- Какво въздействие мислите, че може да има по-дълбокото културно разбиране върху способността ви да подкрепяте бежанците?

Дейност 3#: Подходи, информирани за травмата в професионалното обучение

Цел: да се подобри разбирането на специалистите в областта на ПОО за травмата и нейното въздействие върху обучаемите бежанци, като им се подготви да прилагат практики, информирани за травмата, в своята образователна среда.

Описание: тази дейност се съсредоточава върху анимираното видео, разработено в рамките на NewFuture, изследващо травми и травматични преживявания, особено в контекста на бежанците. Тя има за цел да задълбочи осведомеността на участниците за ефектите от травмата и да насърчи ефективни стратегии за създаване на подкрепяща учебна среда.

Стъпки:

1. Видео презентация
2. Прозрения и разработване на стратегия
3. Въпроси за размисъл

Стъпка 1: Видео презентация

Сесията започва с прожекция на анимираното видео, озаглавено "Травма и травматично преживяване", разработено в рамките на Видео, подробно описва психологическите въздействия на травмата, често срещаните симптоми и как тези преживявания могат да повлияят на поведението и способностите за учене на бежанците.

Стъпка 2: Прозрения и разработване на стратегия

- След като видите видеото, проведете дискусия, за да съберете първоначалните реакции и прозрения на участниците. Съсредоточете се върху това как съдържанието е свързано с техния опит и роли като професионалисти, работещи с бежанци.
- Насърчете участниците да помислят за практически начини да адаптират методите си на преподаване, за да бъдат по-чувствителни към нуждите на травмираните учащи, като например коригиране на условията в класната стая, промяна на стиловете на преподаване и прилагане на поддържащи комуникационни техники.

Стъпка 3: Въпроси за размисъл

- Как стратегиите, разработени днес, могат да бъдат приложени в настоящата ви преподавателска среда?
- Какви са някои потенциални предизвикателства при прилагането на тези стратегии и как можете да ги преодолеете?
- Как разбирането на травмата може да промени подхода ви към преподаването и взаимодействието с всички, а не само с бежанците?

Препоръки за обучители

Като се имат предвид предизвикателствата при разбирането на преживяванията на бежанците, някои препоръки за специалистите в областта на ПОО, работещи с бежанци:

- Непрекъснато обогатявайте знанията си за културния произход на бежанците и участвайте активно в семинари за повишаване на културната емпатия.

- Разпознайте признаците на травма при бежанците и адаптирайте преподаването си, за да създадете подкрепяща и приспособяваща среда в класната стая.
- Фасилитиране на дейности, които насърчават културното разбирателство, като споделяне на културни артефакти, за изграждане на приобщаваща общност.
- Култивирайте съпричастност чрез практики за рефлексия и дискусии, които помагат на учителите да разберат по-добре преживяванията на бежанците.
- Продължаване на обучението по културна компетентност и грижи, информирани за травмата, и споделяне на нови стратегии с колеги.

Модул 4 - Психологическа първа помощ за професионалисти, работещи с бежанци

Цел

Предоставяне на професионалистите, работещи с бежанци, основни умения и знания за предоставяне на психологическа подкрепа от първа линия на бежанци, които може да изпитват стрес или травма, като се използват принципите на психологическа първа помощ (ППП), адаптирани към професионалното образование.

Дейности

Дейност 1#: PPP в действие - Викторина, базиран на сценарии

Описание: тази дейност се състои от тест, базиран на сценарии, предназначен да тества и засили разбирането на участниците за принципите на PPP в практически условия на ПОО. Всеки въпрос представя хипотетична ситуация, с която често се сблъскват специалистите, когато предоставят подкрепа на бежанци. Участниците ще бъдат помолени да изберат най-добрия начин на действие от опциите с избор между няколко отговора, като се фокусират върху емпатичното слушане, културната чувствителност и невербалната комуникация.

Стъпки:

- **Стъпка 1: Въведение в теста:**
- **Стъпка 2: Представяне на сценарии и въпроси от викторина**
- **Стъпка 3: Дискусия и размисъл**

Стъпка 1: Въведение в теста:

Започнете, като обясните целите на теста и как ще се проведе. Уверете участниците, че целта е да се подобри обучението, а не да се тестват под напрежение.

Подчертайте, че сценариите се основават на често срещани ситуации, с които могат да се сблъскат в професионалните си роли и че тестът е инструмент за саморефлексия и усъвършенстване.

Стъпка 2: Представяне на сценарии и въпроси от викторина

Представете ясно всеки сценарий, или чрез презентация на екран, или чрез материали за раздаване. Дайте на участниците време да прочетат всяка примерна ситуация и да помислят за отговорите си, преди да отговорят.

Тестът включва следните сценарии:

А. Сценарий за съпричастно слушане: Работите с бежанец, който се колебае да говори за преживяванията си. Те често спират и търсят правилните думи. Как процедурате?

- А) Подтикнете ги да продължат с въпроси за преживяванията си.
- Б) Седнете тихо, поддържайте зрителен контакт и изчакайте да продължат, когато са готови.
- В) Сменете темата с нещо по-малко чувствително.

Правилен отговор: Б) Седнете тихо, поддържайте зрителен контакт и изчакайте да продължат, когато са готови

Б. Сценарий на 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 и адресира състоянието им?

- А) Продължете да задавате директни въпроси за чувствата им.
- Б) Използвайте косвени въпроси и наблюдавайте невербални знаци за признаци на дистрес.
- В) Избягвайте да обсъждате чувствата, за да предотвратите дискомфорт.

Правилен отговор: Б) Използвайте косвени въпроси и наблюдавайте невербални знаци за признаци на дистрес.

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

- А) Те не се интересуват от сесията. Продължете, без да го адресирате.
- Б) Може да се чувстват отбранителни/неудобно. Използвайте отворен език на тялото, за да предадете безопасността.
- В) Просто им е студено. Предложете да регулирате стайната температура.

Правилен отговор: Б) Може да се чувстват отбранителни или неудобно. Използвайте отворен език на тялото, за да предадете безопасността

Стъпка 3: Дискусия и размисъл

- След всеки въпрос обсъдете правилния отговор и защо това е най-добрият отговор. Фасилитирайте дискусия, която позволява на участниците да споделят мислите си и да задават въпроси.
- Насърчете участниците да свържат сценариите със собствените си преживявания и как биха могли да се справят с подобни ситуации в тяхната среда за обучение.
- Завършете упражнението с дискусия за рефлексия за това какво са научили участниците и как смятат, че могат да приложат тези прозрения в професионалната си среда.

Дейност 2#: Изграждане на сценарии за приложение на психологическа първа помощ (ППП)

Цел: да се даде възможност на обучителите в областта на ПОО да прилагат ефективно ППП в сценарии, които включват езикови бариери и културни различия, подобрявайки благосъстоянието и интеграцията на обучаващите се бежанци.

Описание: тази дейност ангажира обучителите в създаването на подробни сценарии, с които е вероятно да се сблъскат в техните специфични професионални области. Чрез включване на елементи от ППП, обучителите ще разработят стратегии за подпомагане на бежанците в преодоляването на предизвикателствата, свързани с травма, стрес и културна интеграция.

Стъпки:

1. Презентация за първа психологическа помощ
2. Разработване на сценарии и прилагане
3. Разработване на стратегии за ППП
4. Въпроси за размисъл

Стъпка 1. Презентация за първа психологическа помощ:

Започнете сесията, като изясните какво е ППП и нейната критична роля в професионалното образование, особено когато работите с бежанци, които могат да се сблъскат с различни

стресови фактори и травми. Подчертайте, че ППП не е за решаване на всички проблеми, а за осигуряване на незабавна подкрепа и стабилизация.

Основни принципи на ППП:

- Уверете се, че хората се чувстват физически и емоционално сигурни. Обяснете как може да се насърчи безопасността в среда за професионално обучение.
- Помогнете на хората да се чувстват спокойни. Обсъдете техники като дълбоко дишане или структурирани почивки, които обучителите могат да използват по време на интензивни обучения.
- Подобрете способността на хората да помагат на себе си и на своята общност. Споделете стратегии за овластяване, като подкрепа от връстници или признаване на умения.
- Предоставяне на информация за наличните мрежи за подкрепа и насърчаване на социалните връзки, чувство на надежда и оптимизъм за бъдещето, жизненоважни за устойчивостта и възстановяването.

Разбиране на компонентите на PFA:

- Подчертайте важността на емпатичното слушане, за да разберете нуждите и емоциите на учениците без осъждане. Демонстрирайте как може да се практикува активно слушане.
- Въведете основни методи, които да помогнат на бежанците да възстановят емоционалното равновесие по време на криза, като техники за заземяване или прости упражнения за внимание, съобразени с професионалния контекст.
- Обсъдете как да предоставите ясна, практическа информация на учениците относно стратегиите за справяне и наличните ресурси, като използвате език, който е лесен за разбиране и културно подходящ.

Стъпка 2: Разработване на сценарии и приложение на ППП

Ангажирайте участниците в идентифицирането и разбирането на общите предизвикателства, пред които са изправени бежанците чрез разработване на интерактивни сценарии.

Започнете, като обясните, че обучителите ще работят по основни сценарии, които симулират често срещани недоразумения. Дайте 3 примера, но обучителите са свободни да предложат свои собствени сценарии, базирани на техните реалности и нужди. Целта е да се разработят тези сценарии чрез добавяне на сложност, повече аспекти и слоеве, които отразяват емоционалните и психологическите въздействия.

Процес

1. Раздайте основни сценарии на всяка група, всеки от които изобразява типично предизвикателство в контекста на ПОО.

Примери за сценарии

- **Сценарий 1: Недоразумение при използването на инструменти**

Ученик бежанец в дърводелска работилница използва грешен трион поради объркване относно подобни имена на инструменти, което води до неправилни срезове и рискове за безопасността.

- **Сценарий 2: Културна чувствителност в обучение по гостоприемство**

Бежанец се чувства неудобно да приготвя коктейли за събитие в обучителната поради религиозните си убеждения срещу пиенето на алкохол.

• **Сценарий 3: Погрешно тълкуване на рецептата в кулинарен курс**

Кулинарен инструктор използва термина "жулиен", докато демонстрира техники за рязане на зеленчуци. Ученик бежан/ка разбира погрешно и реже зеленчуците неправилно, което се отразява на приготвянето на ястието и на неговата/нейната увереност.

1. Въз основа на избрания сценарий Инструктирайте обучителите да добавят сложност и повече аспекти към сценария, като се фокусират върху емоционалните, културните и комуникативните слоеве, т.е. **фасилитират разказването на истории, където всеки участник добавя елемент, за да усложни сценария допълнително, например един обучител може да добави следния аспект на**

- Сценарий 1: Обучаемият се чувства разтревожен и смутен от грешката и не е склонен да поиска допълнителни разяснения, страхувайки се от допълнителни грешки или критика.
- Сценарий 2: Дискомфортът на обучаемия се забелязва от останалите, което води до недоразумения и социално отдръпване.
- Сценарий 3: Продължаващите недоразумения относно кулинарните термини изострят стреса и изолацията на обучаемия от останалите.

Стъпка 3: Разработване на стратегии за психологическа първа помощ

Снабдяване на участниците с практически инструменти и подходи за справяне с предизвикателствата, идентифицирани в разработените сценарии, като се набляга на незабавната подкрепа и стабилизиране. Обучителите преглеждат своя разширен сценарий, като подчертават ключови предизвикателства, пред които е изправен бежанецът/ката, като емоционален стрес, недоразумения поради езикови бариери и културна чувствителност.

Специалистите обмислят стратегии за ППП, които биха могли ефективно да отговорят на идентифицираните нужди:

- Активно слушане
- Успокояване, която може да включва прости жестове на разбиране, създаване на успокояваща среда или използване на успокояващи техники.
- Предлагане на информация (напр. изясняване на инструкции, предоставяне на писмени резюмета).
- Подпомагане на обучаемия да се свърже с допълнителна подкрепа, независимо дали в рамките на обучението или външни услуги.
- Практическа помощ, която може да бъде предоставена, за да се облекчи ситуацията на обучаемия.

Стъпка 4: Въпроси за размисъл

- Кои стратегии работиха добре?
- Какво може да се подобри, за да се осигури по-добра подкрепа на бежанци?

Дейност 3#: Размисъл чрез изкуството: Интегриране на ППП в професионалното обучение

Цел: да се даде възможност на специалистите да усвоят и изразят разбирането си за концепциите на ППП чрез творчески дейности, като се подобри способността им да провеждат подкрепящи и приобщаващи сесии за професионално обучение за бежанци.

Описание: тази дейност използва изкуството като средство да се разсъждава върху обучението по ППП, което са професионалистите са получили. Като се занимават с художествени изяви като

рисуване, изкуства или занаяти, участниците могат да изследват чувствата си относно обучението, да изразят своите изводи и да планират как да приложат тези прозрения в своите практики за професионално образование. Упражнението е проектирано да бъде достъпно и ценно дори без предварителни познания по психология или образователни теории, като вместо това се фокусира върху практическото изразяване на научените концепции.

Стъпки:

1. **Художествено изразяване**
2. **Изразяване на принципите на ППП**
3. **Споделяне и размисъл**
4. **Въпроси за размисъл**

Стъпка 1: Художествено изразяване

Участниците са снабдени с художествени материали и се насърчават да създадат нещо, което представя това, което са научили за ППП. Например, готвач може да нарисува кухня, където всеки инструмент е обозначен с емоция или принцип на ППП, илюстрирайки как може да създаде подкрепяща среда за учащите бежанци. Дърводелецът може да изгради малък модел на приветлива обстановка в класната стая.

Тази стъпка има за цел да улесни личното изразяване и емоционалната обработка, позволявайки на участниците да изследват и екстернализират чувствата си относно обучението чрез изкуство.

Стъпка 2: Изразяване на принципите на PFA

Докато създават, участниците мислят за специфични принципи на ППП като безопасност, слушане или съпричастност. Те се насърчават да си представят как тези принципи могат да бъдат приложени на практика в техните специфични области на професионално обучение. Например, фризьор може да скицира обстановка на салон, която позволява лични разговори, показвайки уважение към личния живот и насърчавайки емоционалната безопасност.

Преди да започнете, обобщете накратко основните принципи на ППП. Дайте примери за това как те могат да бъдат представени визуално или символично. Например:

- Безопасност чрез символи като щитове, безопасни пространства или топли цветове.
- Слушане чрез показване на уши, звукови вълни или диалогови мехурчета.
- Разбиране чрез изобразяване на мостове, пъзели с парчета или треперещи ръце.
- Комфорт чрез изображения на успокояващи природни сцени или фигури, които дават успокояващ жест.
- Овластяване чрез изображения на вдигнати ръце, инструменти или хора, стоящи изправени и уверени.

Стъпка 3: Споделяне и размисъл

След като произведенията на изкуството са завършени, фасилитирайте сесия, в която участниците могат да споделят работата си с групата. Насърчете ги да обсъдят какво са изобразили и как то е свързано с ППП. Накрая помолете участниците да помислят и да отбележат един или два конкретни начина, по които могат да прилагат принципите на ППП в следващата си обучителна сесия с бежанци. Например, механик може да планира да започне всеки клас с кратка проверка, за да прецени нивата на комфорт на обучаемите и да отговори на всички притеснения, като по този начин прилага принципа ППП за осигуряване на емоционална безопасност.

Стъпка 4: Въпроси за размисъл

- Какъв аспект на ППП представлява вашето произведение на изкуството?
- Как това изкуство ви помага да разберете или планирате да приложите ППП във вашата професия?

Препоръки за обучители

Като се имат предвид предизвикателствата при психологическата първа помощ, някои препоръки за специалистите, работещи с бежанци:

- Използвайте активно слушане и ясна комуникация, за да сте сигурни, че обучаваните се чувстват в безопасност и са подкрепени във всички обучителни сесии.
- Адаптирайте стратегиите на ППП, за да отговарят на вашата професионална среда, като например предоставяне на ясни инструкции за преодоляване на езиковите бариери.
- Уважавайте културните различия при изразяването на страдание. Използвайте косвени въпроси и наблюдавайте невербални знаци за по-добро разбиране.
- Включете изкуство или разказване на истории, за да помогнете на обучаваните да усвоят и прилагат концепциите на ППП по практически начини.
- Редовно разработвайте сценарии, за да практикувате прилагането на ППП, като се фокусирате върху реалистични предизвикателства като стрес или културни недоразумения.
- Насърчавайте самостоятелността и подкрепата на връстниците, предоставяйки практически стратегии за справяне, за да помогнете на обучаваните бежанци да се справят.

Модул 5 - Грижа, информирана за травмата и техники на преподаване

Дейности

Дейност 1#: Запознаване с невробиологията на травмата

Цел: Да се подобри разбирането на участниците за това как травмата влияе на когнитивното и емоционалното функциониране през призмата на невробиологията.

Стъпки:

1. Въвеждането
2. Групова дискусия: Реакцията на мозъка към травмата
3. Споделяне на прозрения
4. Сесия с въпроси и отговори: Изследване на невробиологията на травмата
5. Заключение и размисъл

Стъпка 1: Въведение

- Започнете с кратък преглед на целите на сесията. Обяснете значението на разбирането на невробиологичните основи на травмата и как тя може да повлияе на когнитивното и емоционалното функциониране.
- Въведете ключови концепции като реакцията на мозъка на стрес, ролята на амигдалата, хипокампуса и префронталната кора и как травмата може да доведе до дисрегулация в тези области.

Стъпка 2: Групова дискусия: Реакцията на мозъка към травмата

- Разделете участниците на малки групи от 4-5 члена.
- Всяка група ще обсъди следните въпроси:
 1. Кой са често срещаните когнитивни и емоционални симптоми, изпитвани от хора, които са претърпели травма?
 2. Как мислите, че травмата влияе върху способността на мозъка да обработва емоциите и да взема решения?
 3. По какви начини травмата може да повлияе на ученето и паметта?
- Насърчавайте участниците да използват знания, както от лични преживявания, така и от всякакви предишни четива или преживявания.

Стъпка 3: Споделяне на прозрения

- След обсъждането накарайте всяка група да сподели ключовите си прозрения с по-голямата група.
- Използвайте флипчарт или бяла дъска, за да запишете общи теми и важни въпроси, повдигнати по време на дискусиите.

Стъпка 4: Сесия с въпроси и отговори: Изследване на невробиологията на травмата

- Дайте възможност за отворена сесия с въпроси и отговори, където участниците могат да задават въпроси за невробиологичните аспекти на травмата.
- Насърчаване на въпроси, свързани с това как травмата влияе върху мозъчните структури, неврохимичните промени и последиците за терапията и възстановяването.
- Ако е необходимо, предоставете допълнителна информация или изяснете концепциите с помощта на визуални помагала или материали за раздаване.

Стъпка 5: Заключение и размисъл

- Обобщете ключовите изводи от сесията, като подчертаете важността на разбирането на въздействието на травмата върху мозъка за ефективно лечение и подкрепа.
- Насърчете участниците да разсъждават върху това как тези знания могат да повлияят на тяхната професионална практика или личен живот.
- Завършете с кратка дискусия за значението на подходите, информирани за травмата, в различни условия.

Дейност 2#: Безопасност и доверие

Цел: Да се задълбочи разбирането на участниците за това как да създадат подкрепяща учебна среда чрез изграждане на безопасност и доверие. Чрез дискусии и практически упражнения участниците ще изследват стратегии за насърчаване на чувството за сигурност и доверие в собствените си образователни или обучителни среди.

Продължителност:

60 минути

Необходими материали:

- Флипчарт или бяла дъска
- Маркери
- Карти със сценарии (подготвени предварително)
- Материали за раздаване, обобщаващи ключови точки от предоставения текст (по избор)

Стъпки:

1. Въведение
2. Групова дискусия: Създаване на безопасна и доверителна среда
3. Упражнение, базирано на сценарии: Адресиране на безопасността и доверието
4. Въпроси и отговори и размисъл
5. Проследяване

Стъпка 1: Въведение

- Започнете с кратък преглед на значението на безопасността и доверието в учебната среда. Подчертайте как тези елементи са от решаващо значение за създаването на

пространство, в което учащите могат да процъфтяват, особено в контекст, информиран за травмата.

- Подчертайте ключови понятия от текста, като ролята на последователните рутини, уважителните взаимодействия и културната чувствителност за насърчаване на безопасността и доверието.

Стъпка 2: Групова дискусия: Създаване на безопасна и надеждна среда

- Разделете участниците на малки групи от 4-5 члена.
- Дайте на всяка група следните въпроси за обсъждане:
 1. Какви са практическите начини за създаване на чувство за безопасност в учебна среда?
 2. Как преподавателите могат да изградят и поддържат доверие със своите ученици?
 3. Как разбирането на травмата и нейните ефекти влияе върху начина, по който преподавателите взаимодействат с обучаваните?
- Насърчете участниците да споделят опит или идеи и да помислят как могат да приложат тези стратегии в собствената си среда.

Стъпка 3: Упражнение, базирано на сценарии: Адресиране на безопасността и доверието

- Подгответе набор от карти със сценарии, които изобразяват различни предизвикателства, свързани с безопасността и доверието в учебната среда (напр. ученик, който често прекъсва групата поради безпокойство, ученик, който се отдръпва, когато е помолен да участва в групови дейности и т.н.).
- Инструктирайте всяка група да избере карта със сценарий и да обсъди как ще се справи със ситуацията, за да повиши безопасността и доверието. Те трябва да обмислят стратегиите, обсъдени по-рано, и да включат практики, информирани за травмата.
- След 10 минути всяка група представя своя сценарий и предложени решения пред по-голямата група.

Примери за карти със сценарии:

Карта със сценарии 1: Тревожният обучаващ се

Имате обучаван във вашата група, който често изглежда тревожен и се върти постоянно по време на уроците. Този човек често иска да напусне стая, позовавайки се на неясни причини като нужда от чист въздух или неразположение. Другите забелязват и правят коментари, което изглежда засилва дискомфорта на този човек .

Въпроси за дискусия:

- Как бихте се справили с безпокойството на този обучаващ се, като същевременно поддържате безопасна и приобщаваща среда за всички?
- Какви стратегии бихте могли да приложите, за да му помогнете да се чувства по-комфортно и сигурно в обучителната среда?
- Как травмата може да бъде фактор в поведението на този човек и как можете да бъдете чувствителни към това?

Карта със сценарии 2: Нарушаващият реда възрастен обучаващ се (в контекст на бежанци)

Имате възрастен обучаващ се във вашия клас, който е бежанец. Този обучаващ се често прекъсва сесиите, като прекъсва другите, говори извън реда си и понякога оспорва вашите инструкции. Въпреки опитите ви да управлявате поведението, смущенията продължават, създавайки напрежение в групата. Наясно сте, че този човек е преживял значителна травма и загуба в родната си страна и се бори да се адаптира към новата си среда.

Въпроси за дискусия:

- Как бихте подхождали към него, за да разберете основните причини за неговото поведение?
- Какви стратегии бихте могли да приложите, за да създадете безопасна и подкрепяща учебна среда за него и останалата част от групата?
- Как можете да използвате практики, информирани за травмата, за да отговорите на нуждите му, като същевременно поддържате уважение и приобщаване за всички участници?

Карта със сценарии 3: Затвореният в себе си обучаващ

Забелязвате, че един от вашите ученици, който преди това е бил ангажиран и участвал, става все по-отдръпнат. Вече не допринася за дискусиите, избягва зрителен контакт и изглежда откъснат от учебния процес. Опитите да го въвлечете в разговор се посрещат с минимални отговори.

Въпроси за дискусия:

- Как бихте подхождали към него, за да разберете каква може да е причина за тази промяна в поведението?
- Какви стъпки можете да предприемете, за да създадете подкрепяща среда, която я/го насърчава да се ангажира отново?
- Помислете за възможността за травма – как това може да повлияе на подхода ви?

Карта със сценарии 4: Претовареният обучаващ се

Обучаващ се във вашия клас се бори да се справи със задачите и изглежда все по-претоварен. Пропуска няколко крайни срока и започва да избягват часовете, често давайки неясни извинения. Когато присъства, изглеждат стресиран и изтощен.

Въпроси за дискусия:

- Как можете да се обърнете към този обучаем, за да предложите подкрепа и да намалите стреса му?
- Какви стратегии можете да приложите, за да създадете по-управляемо работно натоварване и чувство за безопасност?
- Как може да се справите с тази ситуация по различен начин с подход, информиран за травмата?

Стъпка 4: Въпроси и отговори и размисъл

- Дайте възможност за въпроси и разсъждения относно сценариите и цялостната дискусия.
- Насърчете участниците да помислят как могат да приложат тези прозрения в професионалната си практика.

- Ако времето позволява, помолете участниците да споделят всички лични стратегии, които използват, за да изградят безопасност и доверие в учебната среда.

Стъпка 5: Заключение

- Обобщете ключовите точки, обсъдени по време на сесията, като подчертаете значението на безопасната и доверителна среда за ефективно учене, особено за хора, които са преживели травма.
- Предоставете на участниците всякакви материали за раздаване, които обобщават обсъжданите стратегии и предлагат допълнителни ресурси за по-нататъшно четене на образователните практики, информирани за травмата.

Стъпка 6: Последващи действия

Насърчете участниците да обмислят сесията и да обмислят прилагането на една или две нови стратегии в собствената си практика. Предложете да се съберат отново в бъдеща сесия, за да обсъдят своя опит и всички предизвикателства, с които са се сблъскали при изграждането на безопасност и доверие.

Дейност 2#: Зачитане на личния избор - познавателна и художествена техника

Цел: две отделни арт терапевтични дейности са представени в тази сесия, за да отговорят на индивидуалните предпочитания и нужди, което позволява на участниците да изберат подхода, който най-добре подкрепя техния комфорт и възстановителен процес.

Описание: тази сесия представя оцветяването на мандала като техника на арт терапия, която зачита личния избор и автономия, подпомагайки възстановяването от травма сред възрастните бежанци. Участниците ще изберат своите дизайни и цветове на мандала, като подчертават важноста на себеизразяването и контрола във възстановителния процес.

Продължителност:

60 минути

Необходими материали:

- Различни дизайни на мандали с печат (различни нива на сложност)
- Широка гама от материали за оцветяване (цветни моливи, маркери, пастели)
- Големи листове хартия и химикали
- Релаксираща фонова музика (по избор)
- Материали за раздаване с информация за ползите от арт терапията и личния избор във възстановяването (по избор)

Стъпки:

1. Въведение в арт терапията и личния избор
2. Упражнение за оцветяване на мандала
3. Размисъл и групово дискусия
4. Заключение и изводи
5. Проследяване

Стъпка 1: Въведение в арт терапията и личния избор

- Започнете с преглед на ролята на арт терапията във възстановяването от травма, като подчертаете важността на зачитането на личния избор в процеса. Обсъдете как вземането на решения в дейности като оцветяване на мандала може да даде възможност на хората, насърчавайки чувството за контрол и автономност, което често се нарушава от травма.
- Представете мандалата като инструмент за себеизразяване, където всеки участник може да избере как да се ангажира с дейността въз основа на предпочитанията си.

Стъпка 2: Упражнение за оцветяване на мандала:

- Раздайте разнообразие от дизайни на мандали и оцветяващи материали, позволявайки на участниците да изберат тези, които им харесват най-много.
- Насърчете участниците да се съсредоточат върху личните си предпочитания при избора на цветове и шарки, без да се притесняват за резултата. Целта е дейността да се използва като средство за себеизразяване и релаксация, където всеки избор отразява тяхната индивидуалност и текущо емоционално състояние.
- Ако участниците предпочитат, те могат да използват големите листове хартия, за да създадат свои собствени дизайни, вместо да оцветяват предварително направени мандали, което допълнително подчертава личния избор.
- Пуснете тиха, успокояваща музика, за да създадете успокояваща среда и да напомните на участниците да се съсредоточат върху собственото си преживяване.

Стъпка 3: Размисъл и групово дискусия

- След сесията за оцветяване поканете участниците да помислят как правенето на лични избори по време на дейността е повлияло на тяхното преживяване. Помолете ги да помислят как това чувство за контрол е повлияло на техните емоции или мисли.
- Задайте въпроси за размисъл като:
 1. Как се почувства изборът на собствена мандала и цветове?
 2. Забелязахте ли някакви промени в настроението или чувството си за овластяване по време на дейността?
 3. Как зачитането на личния избор в арт терапията може да бъде полезно за справяне с травмата, особено в бежански контекст?
- Насърчете участниците да споделят мислите си с групата, като се съсредоточат върху темата за личен избор.

Стъпка 4: Заключение и изводи

- Обобщете ключовите моменти, подчертавайки терапевтичната стойност на зачитането на личния избор в арт терапията, за да се даде възможност на хората и да се подкрепи тяхното пътуване към възстановяването.

- Осигурете материали за раздаване или допълнителни ресурси за арт терапията и ролята на личния избор при възстановяването от травма.
- Насърчете участниците да продължат да изследват дейности, които им позволяват да упражняват личен избор, независимо дали чрез изкуство или други форми на себеизразяване.

Стъпка 5: Последващи действия

Насърчете участниците да помислят как могат да включат дейности, които уважават личния им избор, в ежедневието си, независимо дали чрез изкуство или други практики. Предложете им да обмислят как тези избори могат да им помогнат да си възвърнат чувството за контрол и автономност в процеса на възстановяване.

Дейност 3#: Движение и рисуване - Овластяване на личния избор чрез експресивна арт терапия

Описание: тази сесия съчетава движение с рисуване, за да въведе по-активна и ангажираща форма на арт терапия, която набляга на личния избор и автономия. Предназначена за възрастни бежанци, упражнението има за цел да даде възможност на участниците да изразяват себе си свободно, като им позволява да направят избор, който отразява техните емоции и предпочитания.

Продължителност:

60 минути

Необходими материали:

- Големи листове хартия или платно (за активно рисуване)
- Разнообразие от нетоксични, миещи се бои в различни цветове
- Четки за рисуване, гъби и възможност за рисуване с ръце (участниците могат да избират своите инструменти)
- Престилки или защитно облекло
- Музика за движение (по избор)
- Материали за раздаване за ползите от експресивните изкуства и личния избор при възстановяване от травма (по избор)

Стъпки:

1. Въведение в експресивната арт терапия и личен избор
2. Упражнение за движение и рисуване
3. Размисъл и групово дискусия
4. Заключение и изводи
5. Стъпка 5

Стъпка 1: Въведение в експресивната арт терапия и личния избор

- Започнете с въведение в експресивната арт терапия, обяснявайки как движението, съчетано с рисуване, може да помогне на хората да изразят емоции, да намалят напрежението и да си възвърнат чувството за контрол. Подчертайте важността на личния избор в този процес, позволявайки на участниците да решат как искат да се ангажират с дейността.

- Обсъдете как личният избор в арт терапията може да бъде особено овластяващ за бежанците, предлагайки начин да си възвърнат автономията и да изразят себе си в безопасна среда.

Стъпка 2: Упражнение за движение и рисуване

- Раздайте големите листове хартия или платно и предложете на участниците селекция от инструменти и цветове за рисуване.
- Насърчете участниците да започнат с няколко минути свободно движение, което им позволява да се свържат с телата си и да решат как искат да пренесат това движение в своята картина.
- Помолете участниците да изберат своите инструменти и да започнат да рисуват по начин, който се чувства подходящ за тях. Те могат да използват широки, широки жестове, да създават сложни шарки или просто да изследват как различните движения създават различни белези върху хартията. Подчертайте, че няма правилен или грешен начин да се ангажирате с дейността.
- Позволете на участниците да изследват своите движения и да рисуват свободно, като уважават избора си на всеки етап от процеса. Ако се възпроизвежда музика, напомнете на участниците, че могат да изберат дали да се движат в ритъма.

Стъпка 3: Размисъл и групово дискусия

- След сесията за рисуване поканете участниците да помислят върху преживяванията си, като се съсредоточат върху изборите, които са направили по време на дейността. Помолете ги да помислят как тези избори са повлияли на техните емоции и чувство за овластяване.
- Задайте рефлексивни въпроси като:
 1. Как правенето на собствени избори в движението и рисуването повлия на преживяването ви?
 2. Чувствахте ли се по-контролиращи или овластени по време на дейността?
 3. Как този тип експресивна арт терапия, която набляга на личния избор, може да помогне за справяне с травмата, особено за бежанците?
- Насърчете участниците да споделят своя опит, като се фокусират върху темата за личния избор и автономността.

Стъпка 4: Заключение и изводи

- Обобщете сесията, като подчертаете терапевтичния потенциал на комбинирането на движението с изкуството, за да дадете възможност на хората чрез личен избор. Подчертайте как зачитането на личния избор може да бъде мощен инструмент за възстановяване от травма, особено за подпомагане на бежанците да си възвърнат чувството за контрол и автономност.
- Осигурете материали или ресурси за експресивна арт терапия и ролята на личния избор в лечението на травми.
- Насърчете участниците да продължат да изследват дейности, които им позволяват да упражняват личен избор, както в изкуството, така и в ежедневието си.

Стъпка 5: Последващи действия

Поканете участниците да помислят как могат да включат дейности, които зачитат личния им избор, в ежедневието си. Предложете им да помислят как вземането на решения в творчески и физически дейности може да им помогне да си възвърнат чувството за контрол и да подкрепят възстановяването си.

Ресурси/материали

- <http://stacarecenter.org/wp-content/uploads/2015/09/The-Care-Center-Neurobiology-of-Trauma-Nov-2016.pdf>.
- <https://www.medicalnewstoday.com/articles/fight-flight-or-freeze-response#freeze>
- <https://www.youtube.com/watch?v=4-tcKYx24aA> – От мин 1:05 до 3:27.
- <https://jacksonhealth.org/2017-04-21-coloring-art-therapy/>.
- <https://mondaymandala.com/m/>.
- <https://www.wested.org/wp-content/uploads/2019/03/TIP-K-3-TIP-SHEET.pdf>.

Модул 6 - Интеграция и социално включване на бежанци в обучителни сесии

Цел

Тъй като нивото на знания и опит на обучителите може да бъде много различно, ние сме планирали дейностите гъвкаво, с възможност за изпълнение на незадължителна дейност или за по-нататъшно практикуване в обучения с участници бежанци.

Дейности

Дейност 1#: Изследване на признаването на бежанци

Цели:

- Да се повиши осведомеността за това как обучителите разпознават бежанците.
- Да се изследва влиянието на признанието върху нагласите и взаимодействията.
- За да се повиши чувствителността на обучителите към собствените им пристрастия и емоции.

Описание: В тази дейност обучителите размишляват върху своите възприятия и разпознаване на бежанците. Чрез изследване на умствените образи, чувства и чувствителност, те получават представа за собствените си пристрастия и мотивации. Целта е да се насърчи емпатията, самосъзнанието и ясното разбиране на ролята им като обучители.

Стъпки:

1. Въвеждането
2. Асоциация на изображението
3. Групова дискусия

Стъпка 1: Въведение

Фасилитаторът представя дейността и нейната цел. Обучителите трябва да помислят за първата си "вътрешна картина", когато чуят думата "бежанец" и да споделят своите първоначални/първи мисли/чувства/телесни възприятия за разпознаване на бежанци.

Стъпка 2: Асоцииране на изображения

Участниците получават набор от изображения, свързани с бежанци (напр. различни лица, претъпкани лодки, бежански лагери) и избират 2-3 изображения и индивидуално записват своите непосредствени асоциации, чувства и стереотипи, предизвикани от всяко изображение.

Стъпка 3: Групова дискусия

Участниците образуват малки групи и обсъждат:

- Кои образи предизвикват положителни или отрицателни чувства?
- Какви предположения са направили въз основа на изображенията?
- Как тези предположения могат да повлияят на техния подход към обучение?

(Допълнителна опция - ролева игра): участниците могат свободно да кандидатстват за работа по тема/проблем/отношение и т.н. с помощта на полуимпровизирана ролева игра или малки групи могат да работят заедно. Лицето, което е поискало да участва, формулира темата в контекста на тази дейност, по която би искал да работи. След това той/тя напуска стаята за 15 минути. Групата намира сцена, в която той/тя трябва да поеме ролята на учител и да предложи възможност да работи по споменатата тема. В другата версия малките групи създават роли и теми една за друга с подробни описания на ролите, които трябва да се играят (с нагласи, чувства, начин на мислене и произход). Фасилитаторът следва ролевите игри с инструкции и въпроси, ако е необходимо.)

Кръг за размисъл: членовете на групата отразяват:

- Какви предразсъдъци или стереотипи разкриха по време на дейността?
- Как това може да повлияе на взаимодействието им с бежанците?
- Какви стъпки могат да предприемат, за да смекчат пристрастията?

Заклучителен размисъл и планиране на действия: Фасилитаторът води дискусия за важността на самосъзнанието и непрекъснатото учене, ангажира се да приложи прозрения от дейността в своята учебна практика, като използва частите, свързани с наръчника. Участниците обмислят стратегии за създаване на по-съпричастна и подкрепяща среда за обучение.

Дейност 2#: Моите чувства и нагласи – Изследване на устойчивостта и вътрешните ресурси

Цели:

- Да се повиши осведомеността за емоционалните борби на бежанците.
- За насърчаване на саморефлексия върху лични преживявания или преживявания на предците.
- Да се идентифицират вътрешни ресурси, които учителите могат да предложат в подкрепа на бежанците.

Описание: учителите размишляват върху емоционалните преживявания, свързани с предизвикателствата на бежанците (самота, страх, загуба и др.). Те изследват собствената си история и/или семейната си история за подобни ситуации и идентифицират вътрешни ресурси. Чрез споделяне и учене един от друг, учителите получават информация за по-добра подкрепа на бежанците.

Стъпки:

1. **Въведение**
2. **Личен размисъл**
3. **Споделяне по двойки или малки групи**
4. **Колективни прозрения**
5. **Брейнсторминг на вътрешни ресурси**
6. **Картографиране на ресурси**
7. **Заклучителна рефлексия**

Стъпка 1: Въведение

Фасилитаторът обяснява целта на дейността. Учителите обсъждат накратко често срещаните емоционални предизвикателства, пред които са изправени бежанците (напр. самота, страх от ново начало на ново място, разселване, безнадеждност, изолация, сегрегация, загуба на вещи и

близки, пропуснати връзки/подкрепа/перспективи, чувството, че не са разбрани, уязвимост, борба за основни житейски условия, високи външни очаквания и големи вътрешни проблеми и т.н.).

Стъпка 2: Лична рефлексия: участниците размишляват индивидуално

- Изпитвали ли са някога подобни емоции или ситуации?
- Има ли семейни истории, свързани с разселване, устойчивост или преодоляване на несгоди?

Стъпка 3: Споделяне по двойки или малки групи

Участниците се сдвояват по двойки или образуват малки групи и споделят своите размисли, обсъждайки лични или семейни преживявания. Въпроси за насочване на дискусията:

- Как вие, членовете на техните семейства или предци се справяхте с трудностите?
- Какви вътрешни сили или външна подкрепа им помогнаха?

Стъпка 4: Колективни прозрения

Двойки или малки групи се събират отново като по-голяма група. Всяка двойка/малка група споделя ключови прозрения:

- Общи теми в личните истории.
- Модели на устойчивост и находчивост.

Стъпка 5: Брейнсторминг на вътрешни ресурси

Участниците индивидуално идентифицират 2-3 вътрешни ресурса, които притежават (напр. устойчивост, адаптивност, емпатия), колкото могат по-специфични (напр. помощ от някого, важни изречения, малки стъпки, покани за общност и т.н.). Те обмислят как тези ресурси могат да бъдат от полза за бежанците.

Стъпка 6: Картографиране на ресурси

Членовете на групата създават визуална карта или списък с идентифицираните от тях вътрешни ресурси. Те обсъждат как да интегрират тези ресурси в своята тренировъчна практика.

Стъпка 7: Заключителна рефлексия

Фасилитаторът води дискусия за важността на емпатията, споделяния опит и използването на вътрешните силни страни. Участниците се ангажират да прилагат своите прозрения в подкрепа на бежанците.

Дейност 3# Контролен списък за приветлива среда за обучители

Цели:

- Да се гарантира, че контролният списък за гостоприемна среда е в съответствие с нуждите на обучителите и техните обучаеми.
- Насърчаване на приобщаването, доверието и откритата комуникация.
- Да създадат персонализирана версия на контролният списък за техните обучения.

Описание: участниците съвместно преглеждат и адаптират вече съществуващ контролен списък за гостоприемна среда. Те обсъждат нейната значимост, културна чувствителност и практическо прилагане в техния специфичен контекст.

Стъпки:

1. Въведение в контролния списък
2. Групова дискусия
3. Практическо прилагане (по избор)
4. Споделяне и рефлексия в голямата група

Стъпка 1: Въведение в контролния списък

Фасилитаторът представя съществуващия контролен списък за гостоприемна среда по-долу. Накратко обяснява целта му (напр. създаване на положителна учебна атмосфера).

Стъпка 2: Групова дискусия

- Участниците обсъждат всеки елемент от контролния списък в малки групи.
- Помислете за съответствието му с техния специфичен контекст (работа с възрастни бежанци).
- Идентифицирайте всички елементи, които може да се нуждаят от модификация.
- Преглед на културната чувствителност: обсъдете културните нюанси и потенциалните адаптации.

Стъпка 3: Практическо прилагане (по избор)

Обмислете начини за включване на елементи от контролния списък по време на обучителни сесии.

Как да използвате този контролен списък?

Като обучители, работещи с възрастни бежанци, нашата роля се простира отвъд предаването на знания – имаме уникалната възможност да създадем среда, която насърчава доверието, съпричастността и овластяването. Този контролен списък служи като практическо ръководство, което да ви помогне да създадете подкрепяща и приветлива атмосфера във вашите тренировъчни сесии. Независимо дали провеждате програми за професионално образование и обучение (ПОО), езикови курсове или специализирани семинари, тези въпроси ще подтикнат към обмислен размисъл и действие.

Групова дискусия и адаптация:

- Обучителни общности: събирайте се с колеги обучители, колеги или членове на общността. Обсъдете всеки въпрос в контролния списък. Споделяйте прозрения, опит и най-добри практики.
- Разширете и обогатете: помислете за допълнителни аспекти, свързани с вашия конкретен контекст. Адаптирайте въпросите, за да съответстват на вашите цели за обучение, демографски данни на участниците и културни нюанси.

Индивидуално размишление:

- Самооценка: размишлявайте върху всеки въпрос лично. Помислете за собствените си силни страни и области за растеж.
- Непрекъснато обучение: използвайте контролния списък като инструмент за непрекъснато професионално развитие. Търсете ресурси, посещавайте семинари и се учете от другите.

Списък:

1. Културна компетентност и чувствителност

- Доколко съм запознат с културния произход на бежанците?
- Имам ли познания и опит за специфични културни норми, обичаи и стилове на общуване, свързани с бежанските общности, с които ще работя? Ако не, как мога да придобия необходимите умения и кой може да ме подкрепи?
- Какви стъпки мога да предприема, за да избегна стереотипи и предположения, основани на културни различия?

2. Физическа среда

- Удобна ли е и благоприятна ли е залата за обучение?
- Предлагат ли се визуални помагала за преодоляване на езиковите бариери?
- Предлагат ли се табели за приветствие, плакати и културно приобщаващи декорации или мога да подготвя такива, за да създам привлекателна атмосфера в тренировъчната зала? (Кой може да ми помогне – например колеги, колеги бежанци?)
- Как мога да определя тихо място, където участниците могат да се оттеглят, ако е необходимо, особено като се имат предвид потенциалните емоционални предизвикателства, пред които са изправени бежанците?

3. Комуникация и взаимодействие

- Как мога активно да слушам историите и преживяванията на бежанците?
- Какви невербални знаци мога да използвам, за да предам откритост и съпричастност?
- Как мога да насърча участието и да създам безопасно пространство за споделяне?
- Как да съгласуваме груповите правила и стандарти?
- Кои правила са фиксирани и следва да се спазват при всички обстоятелства и кои могат да бъдат свободно адаптирани според нуждите на членовете на групата?
- Какви стратегии ще използвам, за да бъда бдителен при всякакви случаи на тормоз или дискриминация? Как ще използвам груповите правила и норми, за да се справя бързо с такова поведение?
- Какви инструменти и техники имам, за да моделирам уважително поведение като учител и как ще насърча участниците да направят същото?
- Как да дам обратна връзка за положителните и отрицателните поведенчески реакции на участниците, за да насърча социално-емоционалното обучение?
- Как членовете на групата могат да коригират поведенчески грешки и какви възстановителни техники можем да използваме в обучителните сесии?

4. Приобщаващи стратегии за преподаване (включващи практики, информирани за травмата):

- Как мога да разгранича обучението, за да се приспособя към различните стилове и нива на учене сред бежанците?
- Какви групови дейности мога да включа, за да насърча сътрудничеството и да изградя връзки?
- Какви групови дейности мога да включа, за да насърча социално-емоционалното учене? Какви са основните цели в контекста на моята тренировъчна сесия?
- Запознат ли съм с подходите и стратегиите за подкрепа на бежанците, които може да са преживели травма?
- Как ще създам безопасно пространство, което избягва задействането на спомени за бежанци, които може да са преживели травма? Какви стратегии мога да използвам, за да науча приемането на реакциите на травмата и емоционалната регулация?
- Как мога да науча важния елемент на подхода, информиран за травмата, за да могат участниците да поискат подкрепа от мен и един от друг, да си предоставят подкрепа, ако е необходимо?
- Какви стратегии за справяне и техники за управление на стреса ще преподавам? Как ще насърча самосъстраданието и устойчивостта сред участниците?
- Кои групови събития могат да засилят чувството за принадлежност и безопасност? (напр. празнуване на малки стъпки в учебния път, празнуване на важни стъпки от уреждането или личния живот като рожден ден)
- Как ще осигуря ясна комуникация с участниците? Какви техники мога да използвам за опростяване на езика, ако е необходимо и как ще развия езиковите умения на участниците?
- В случай на езикови бариери, кои преводачески услуги могат да се използват за улесняване на ефективната комуникация?
- Как ще преодолея езиковите пропуски сред участниците? Какви стратегии мога да използвам, за да предоставям съдържание и упражнения на различни езикови нива? Как ще подкрепя хората с ограничени умения за грамотност?
- Мога ли да създам система за приятели или връстници в моята група? С каква цел? Как можем да осигурим реципрочност?

5. Социални връзки и интеграция в общността:

- Как ще насърча възрастните бежанци да се свързват помежду си от началото на курса на обучение? Какви дейности или платформи могат да улеснят подкрепата на връстниците и борбата с изолацията?
- Какви възможности за работа в мрежа мога да помогна на бежанците да се свържат с местни общности, организации и други бежанци? Какви съвместни дейности, културен обмен или обществени събития могат да насърчат ангажираността и чувството за принадлежност?
- Как мога да насърча участието в обществени събития или дейности извън обучителните сесии?
- Има ли съществуващи мрежи за подкрепа на общността, към които мога да се свържа?

6. Споделяне на ресурси и грижа за себе си:

- Проучил ли съм онлайн инструментариуми, уебинари или ресурси, специално предназначени за подпомагане на бежанци в обучителни сесии?
- Как можем да споделим тези ресурси с други обучители или участници?
- С какви ресурси на местната общност мога да свържа бежанците (напр. езикови курсове, правна помощ, социални услуги)?
- Как и къде мога да поискам професионална подкрепа на работното си място и в по-широката професионална общност, ако имам нужда от нея?
- Как мога да осигуря грижата за себе си? Какво мога да направя за ежедневната си и универсална грижа за себе си, за да поддържам мотивацията си и да избегна прегарянето?

Стъпка 4: Споделяне и размисъл в голямата група

- Участниците размишляват върху контролния списък, като наблягат на елементи, за които не са знаели, или елементи, които може би биха могли да бъдат добавени.

Дейност 4# Карта на времевата линия на житейското пътуване

Цел: това упражнение е предназначено за подпомагане на обучителите и може да се изпълнява в малки групи или индивидуално с участници бежанци. Силно препоръчително е да реализирате дейността сами в защитена среда в обучителната общност, например като част от курс за саморазвитие - това служи като самосъзнание за по-нататъшна работа. В този случай трябва да планираме времето според броя на членовете на групата. Основните цели са:

- За да помогне на участниците да разпознаят своята устойчивост, умения и растеж.
- Да насърчи самосъзнанието и да даде възможност на участниците да предприемат по-нататъшни стъпки в процеса на интеграция.
- Да се изгради подкрепяща общност, в която участниците се учат от опита на другия.

Описание: в тази дейност участниците създават визуална времева карта на своя житейски път, подчертавайки важни моменти, предизвикателства и вътрешни ресурси. Използвайки дълги документи, разпръснати из тренировъчната зала, участниците физически стъпват върху своите времеви линии. Фасилитирани от обучителя и колегите от групата, те изследват своите минали, настоящи и бъдещи стремежи.

Обучителите могат да посветят тази работа на конкретна тема, като например работа само с вътрешни ресурси или устойчивост, или само с кариерни и професионални въпроси, или за други централни/по-широки теми, където участниците се нуждаят от преглед и продължаване, или трябва да бъде представена история на развитието. (Методът се използва в системната психотерапия и в двойката и семейната терапия). Обучителите могат да работят с дейността на няколко етапа и да я разглеждат няколко пъти по време на процеса и да я допълват с допълнителни аспекти, така че накрая участниците да имат много подробен график, в който да могат да разработят допълнителни планове или да вземат решения.

Стъпки:

1. Въведение
2. Картографиране на миналото

3. Споделяне и работа
4. Навлизане в настоящето (по избор)
5. Бъдещи стремежи (по избор)
6. Размисъл и групова подкрепа
7. Затваряне

Стъпка 1: Въведение

- Обучителят обяснява целта на дейността и въвежда концепцията за времева линия на житейския път.
- Участниците получават дълги документи (ленти от времева линия) и маркери. (Алтернативно могат да се използват изображения, снимки, символи, снимки на списания или всякакви комплекти картинки, които са познати на участника от предишните тренировки).

Стъпка 2: Картографиране на миналото

- Всеки участник започва от началото на своята времева линия (раждане или най-ранен спомен).
- Фасилитаторът задава подкрепящи въпроси:
 - Какви значими събития или етапи са оформили миналото ви?
 - Какви трудности преодоляхте?
 - Какви вътрешни сили ви помогнаха в трудни моменти?
- Участниците начертават времева линия и отбелязват датата на ключовите моменти и добавят някои думи и символи или други картинки към нея на своята времева линия.
 - Знаците трябва да съдържат значение само за участниците, защото те са представяне и пре моделиране на вътрешните прозрения и преживявания.
 - Графикът трябва да бъде творческа работа на участниците. Те са различни възможности: те могат да го разработят като пътна карта, или като числова линия с положителни и отрицателни полета (над и под линията), или като дървовидна времева линия, времева линия на проекта (с маркирани етапи и етапи).
 - Времевите линии трябва да са подходящи, за да можете да ходите по тях, да можете да влезете правилно в ситуацията. Това може да отвори допълнителни методологични възможности, като например извършване на мини-системни констелации или въображаема работа по конкретен етап.

Методи и техники от стратегии за кооперативно обучение и социално-емоционално обучение (SEL), които могат да се използват по време на упражнението "Карта на времевата линия на житейското пътуване":

- Стратегии за кооперативно обучение:
 - Групово взаимодействие: участниците работят съвместно в малки групи, споделят прозрения и се подкрепят взаимно.
 - Партньорско обучение: членовете на групата се учат от опита на другия, насърчавайки чувството за общност.
 - Дискусия и размисъл: съвместните дискусии позволяват на участниците да изследват житейския си път, да придобият нови перспективи и да усъвършенстват разбирането си.

- Междучличностни умения: участниците практикуват активно слушане, съпричастност и уважителна комуникация.
- Техники за социално-емоционално обучение (SEL):
 - Самосъзнание: участниците размишляват върху своите минали, настоящи и бъдещи стремежи, подобрявайки саморазбирането.
 - Емоционална регулация: признаване на реакциите на травма и управление на емоциите по време на дейността.
 - Емпатия: чрез специфични техники участниците влизат в гледните точки на другите, практикувайки емпатия.
 - Умения за взаимоотношения: изграждане на връзки в рамките на групата и обмисляне на ангажираността на общността.
 - Устойчивост и справяне: насърчаване на грижата за себе си, управлението на стреса и изграждането на устойчивост.
- Интегриране на умения:
 - Комуникация: Активно слушане, споделяне на лични истории и предоставяне на подкрепяща обратна връзка.
 - Сътрудничество: Съвместна работа за създаване на безопасно пространство и изследване на житейските пътувания.
 - Критично мислене: Анализирание на минали преживявания, идентифициране на вътрешни ресурси и предвиждане на бъдещи цели.
 - Саморефлексия: Отчитане на личностното израстване, силните страни и областите за развитие.

Стъпка 3: Споделяне и работа

- Участниците се редуват да споделят най-значимите и подходящи събития/етапи от своята времева линия.
- Обучителите придружават отделните участници през времевата линия и обсъждат най-важните етапи и всички контексти, които трябва да бъдат взети предвид и върху които трябва да се работи по време на дейността.
- Обучителите могат да помолят членовете на групата за помощ по конкретни въпроси, например: ако работещият участник е заседнал по дадена тема, например не може да каже нищо в отговор на въпроса "Какво ви помогна в тази ситуация?".
- Допълнителен въпрос в подкрепа на пътуването на участниците:
 - "Какво би ти казало по-младото ти аз сега/в тази ситуация?"
 - — Какво бихте си казали сега в този момент?
 - "От какъв съвет или насърчение се нуждаете?"
 - "Ако имате възможност, каква подкрепа бихте включили?"

Стъпка 4: Навлизане в настоящето (по избор)

Участниците физически стъпват на своята времева линия, позиционирайки се на текущата си възраст.

- Какви са настоящите ви цели и стремежи?
- Как миналите ви преживявания влияят на настоящите ви избори?
- Какви вътрешни ресурси можете да черпите сега?

Стъпка 5: Бъдещи стремежи (по избор)

Участниците се движат по своята времева линия към бъдещето.

- Къде виждате себе си през следващата година? Пет години?
- Какви стъпки ще предприемете, за да постигнете целите си?
- Как вашата общност (членове на групата) може да ви подкрепи?
- Кое е най-трудно за вас в този момент?
- Какво ви дърпа назад или в друга посока?
- От каква подкрепа се нуждаете?
- Какви решения трябва да вземете?

Стъпка 6: Размисъл и групова подкрепа

Обучителят фасилитира груповия размисъл:

- Какви прозрения научихте от това упражнение?
- Как можете да приложите вътрешните си ресурси в интеграционното си пътуване?
- Как можем да се подкрепяме взаимно в бъдеще?

Стъпка 7: Затваряне

- Участниците навиват своите ленти от времевата линия.
- Обучителят дава кратко резюме и благодари за задълбочената работа, подчертава важността на общността, устойчивостта и непрекъснатия растеж.

Препоръки за обучители

Предвид предизвикателствата пред интеграцията и социалното включване, някои препоръки за специалистите, работещи с бежанци:

- Работете с по-малки групи (3-5 души), за да осигурите фокусирани дискусии и персонализирано внимание.
- Насочващи въпроси: като обучител задавайте отворени въпроси, за да насочвате участниците през всяка фаза от тяхната времева линия.
- Техника на вътрешния глас: насърчавайте участниците да приемат различни гледни точки.
- След като всеки участник сподели, фасилитирайте кратък групов размисъл:
 - "Какво резонира с теб от тяхната история?"
 - "Как можем да се подкрепяме взаимно въз основа на тези прозрения?"
- Умения за активно слушане: моделирайте активно слушане чрез поддържане на зрителен контакт, кимване и показване на истински интерес. Валидирайте преживяванията и емоциите на участниците.
- Създаване на безопасно пространство: напомнете на участниците, че това е безопасно и неосъждащо пространство. Уважавайте поверителността – това, което се споделя в групата, остава в групата.

- Чувствителност към травма: бъдете наясно с потенциалните тригери, свързани с травмата. Използвайте нежни подкани и позволете на участниците да споделят със собствено темпо.
- Насърчете участниците да адаптират дейността към уникалните си преживявания. Някои може да се съсредоточат върху етапите в кариерата, докато други може да се съсредоточат повече върху изследването на личностното израстване.
- Помислете за добавяне на раздел за бъдещи стремежи отвъд непосредствената времева линия.
- Ако е възможно, направете индивидуално проследяване с участниците след няколко седмици.
- Отделните стъпки могат да бъдат обработени в няколко сесии. Това позволява чувствителна към травма, по-бавна, но по-дълбока и по-ефективна вътрешна работа.

Модул 7 – Интервенции в общността

Този модул за интервенции в общността е предназначен за професионалисти, работещи с бежанци в обучителна среда. Тя има за цел да предостави на обучителите основните умения и знания за разбиране, проектиране и прилагане на успешни интервенции в общността за подобряване на психичното благосъстояние на бежанците.

Цели

1. Да помогне на специалистите по ПОО да определят какво представляват интервенциите в общността и да разберат тяхното значение за подпомагане на психичното благополучие на бежанците.
2. Да предостави на специалистите в областта на ПОО необходимите умения за разработване и прилагане на интервенции в общността, съобразени с нуждите на бежанците.
3. Да се даде възможност на обучителите да идентифицират и разберат ключовите компоненти, които допринасят за успеха на интервенциите в общността за бежанци.
4. Да се повиши компетентността на обучителите в изследването и прилагането на различни интервенции в общността, специално насочени към подобряване на психичното благополучие на бежанците.

Дейности

Дейност 1#: разбиране на интервенциите в общността и тяхното значение за бежанците

Цел: да се определи какво представляват интервенциите в общността и да се разбере защо те са важни за процеса на възстановяване на травмирани бежанци.

Описание: тази дейност има за цел да предостави на специалистите в областта на ПОО цялостно разбиране на интервенциите в общността, включително нейното определение и роля като поддържащ механизъм за насърчаване на психичното благополучие на бежанците. Той се фокусира по-специално върху задълбочаването на знанията им и предоставянето им възможност да разпознаят обхвата на инициативите, които дават приоритет на възстановяването и принадлежността в контекста на подкрепящата общност.

Стъпки:

1. Презентация за интервенции в общността
2. Истории от реалния живот за различни интервенции в общността за възстановяване на бежанците
3. Групова дискусия и размисъл

Стъпка 1: Презентация за интервенции в общността

Тази стъпка е за въвеждане на концепцията за интервенции в общността, нейното определение и значение за подпомагане на психичното благополучие на бежанците. Тя трябва да се съсредоточи върху очертаването на интервенциите в общността, като се подчертае тяхната роля за възстановяването и психичното благополучие на бежанците, както и видовете предоставяни услуги (напр. консултиране, терапия, мрежи за социална подкрепа). Професионалистите в областта на ПОО могат да използват например слайдове, проектор или материали за раздаване, обобщаващи ключови точки.

Интервенциите в общността са инициативи, които дават приоритет на възстановяването, принадлежността и процъфтяването в рамките на бежанската общност, като предлагат услуги като консултиране, терапия и мрежи за социална подкрепа. Те подчертават важността на социалните връзки и културната чувствителност, предоставяйки на бежанците подкрепящ контекст на общността, за да изградят отново живота си. Тези интервенции са насочени към нуждите на психичното здраве и допълват други усилия за възстановяване, като насърчават подхранваща среда, съчетавайки психологическа подкрепа и усилия на общността за създаване на стабилна и сигурна среда за бежанците (Bonz A, 2023; Meyer S, 2013).

По-конкретно, следните обикновено се изтъкват като **ключови предоставяни услуги**, насочени към подхранване на приобщаваща общностна среда, която подкрепя психичното благополучие и цялостното възстановяване на бежанците (Soltan F, Cristofalo D, et al, 2022; Съветник на ООН по правата на човека, 2024 г.):

1. Консултиране и терапия

Персонализирани индивидуални и групови консултации, заедно с различни терапевтични интервенции (напр. когнитивно-поведенческа терапия, терапия, фокусирана върху травмата) за справяне със специфични проблеми с психичното здраве, осигуряване на персонализирана подкрепа и стратегии за справяне и насърчаване на възстановяването. Чрез групови сесии бежанците могат да споделят опит и да се подкрепят взаимно, насърчавайки чувството за общност и взаимно разбирателство.

2. Мрежи за социална подкрепа

Създаване и улесняване на връзките между бежанците и членовете на общността за изграждане на подкрепяща мрежа, която предоставя емоционална и практическа помощ, насърчавайки чувството за принадлежност и солидарност. Тези мрежи могат да включват семейство, групи за подкрепа, менторски програми, обществени събития и партньорства с местни организации, всички насочени към насърчаване на чувството за принадлежност и взаимна подкрепа.

3. Групи за партньорска подкрепа

Групи, водени от колеги бежанци, които са преживели подобни предизвикателства, предлагащи партньорска подкрепа и безопасно пространство за споделяне, взаимно разбирателство и колективно възстановяване.

4. Образователни и културни дейности

Програмите и събитията за бежанци ги обучават за психичното здраве и механизмите за справяне, като същевременно празнуват тяхното културно наследство. Тези дейности включват семинари за осведоменост за психичното здраве и стратегии за справяне, както и културни събития за почитане и поддържане на тяхното наследство, насърчаване на чувството за идентичност и принадлежност.

5. Услуги за насочване и интеграция на ресурси

Помощ за свързване на бежанците с основни услуги като здравеопазване, правна помощ, жилищно настаняване, подкрепа за заетост и езикови курсове, като се гарантира цялостен подход към тяхното благосъстояние и по-гладка адаптация към новата им среда.

Стъпка 2: Истории от реалния живот за различни интервенции в общността за възстановяване на бежанците

Тази стъпка предоставя на специалистите в областта на ПОО различни истории от реалния живот за успешни интервенции в общността, които са подкрепили психичното здраве на бежанците, за да задълбочат разбирането им за тяхното значение. На участниците могат да бъдат представени различни видеоклипове или статии за различни инициативи, за които се твърди, че са оказали дълбоко въздействие върху бежанците с подкрепата на местната общност.

Следват два примера, които могат да бъдат предложени:

Пример 1: Проекти за ерготерапия с бежанци и търсещи убежище в Йорк, Англия (Институт за социална справедливост към YSJU, 2023 г.)

Проект в Йоркския университет "Сейнт Джон", Англия, подкрепя бежанци и търсещи убежище от около шест години, като се фокусира върху създаването на приветливи пространства и ангажиращи дейности. Един такъв проект включва поддържане на маса за изработка на бижута в център, привличайки участници от около 20 държави. Тази инициатива осигури чувство за принадлежност и подобро благосъстояние, особено за жените, които имаха по-малко възможности за отдых в сравнение с мъжете. Дейността по изработка на бижута позволи на участниците да изразят своята креативност, да изградят взаимоотношения и да поддържат културни връзки, като някои дори включиха културни теми в своите творения.

Освен това проектът включва градинарски дейности на парцел, където бежанци с опит в земеделието могат да отглеждат културно значими храни. Тези дейности не само ги свързват с тяхното наследство, но и насърчават чувството за общност и равенство, премахвайки дисбаланса на силите между доброволци и участници. Цялостният опит подчерта значението на културното многообразие и въздействието на приобщаващите, водени от общността усилия върху психичното здраве и социалната интеграция.

Пример 2: Историята на Кристина за възстановяване от депресия в бежанско селище (StrongMinds, 2021)

Кристина, 28-годишна жена, живееща в бежанско селище в североизточна Уганда, е изправена пред огромни предизвикателства, включително бягство от Судан, живот с ХИВ и отглеждане на децата си сама, след като е преживяла насилствен брак. Депресията ѝ започва по време на втората ѝ бременност поради изневяратата и злоупотребата на съпруга ѝ, което води до силен стрес и пренебрегване на пренаталните грижи и лечението на ХИВ.

Повратната точка на Кристина идва, когато открива StrongMinds, организация за психично здраве, предлагаща терапевтични групи в нейната общност. Тя се присъединява към група и за първи път научава за депресията и нейните отключващи фактори. Чрез групови дискусии и подкрепа Кристина намери облекчение, като сподели проблемите си и разработи стратегии за справяне. Днес тя съобщава за значителни подобрения в психичното си здраве, заявявайки, че главоболието ѝ е изчезнало, тя е по-любяща децата си и се чувства подкрепена, знаейки, че може да говори за трудностите си с другите.

Стъпка 3: Групова дискусия и размисъл

Тази стъпка улеснява критичното мислене и личното размишление върху представения материал. Участниците могат да бъдат организирани в групов дискусия, където могат да споделят своите мисли и размисли върху видеото и статията. Специалистите в областта на ПОО следва да бъдат насърчавани да обсъждат потенциалните предизвикателства и ползи от прилагането на такива интервенции и как могат да интегрират тези знания в своята практика. Дейността може да завърши със сесия за размисъл, в която всеки участник споделя един ключов извод. За това могат да се използват насоки за дискусия, листове за размисъл, бяла дъска или флипчарт за отбелязване на ключови точки.

Ключови теми за размисъл:

1. Какви според вас са основните предизвикателства и ползи от прилагането на интервенции за психично здраве в общността, като тези, описани във видеото и статията, във вашата собствена професионална практика или общност?
2. Как сътрудничеството между специалистите в областта на ПОО и обществените организации може да подобри подкрепата, предоставяна за психичното благополучие на бежанците, и какви стъпки могат да бъдат предприети за насърчаване на такова сътрудничество?
3. Размишлявайки върху видеото и статията, кой ключовия извод, който можете да включите в практиката си, за да подкрепите по-добре психичното здраве и благополучие на бежанците?

Дейност 2#: идентифициране на ключовите компоненти на успешните интервенции в общността

Цел: подобряване на способността на обучителите да проектират и прилагат ефективни интервенции в общността за психичното благополучие на бежанците, като ги накарат да идентифицират и разберат ключовите компоненти, които допринасят за техния успех.

Описание: тази дейност позволява на специалистите в областта на ПОО да изследват основните компоненти на успешните интервенции в общността, които насърчават психичното благополучие на бежанците и да прилагат знанията си чрез интерактивни сценарии за сътрудничество.

Стъпки:

1. **Индивидуален размисъл върху текущите интервенции в общността**
2. **Картографиране на ресурсите на общността с цел подпомагане на инициативите за подкрепа на благосъстоянието на бежанците**
3. **Сценарии за сътрудничество с обществени организации**

Стъпка 1: Индивидуален размисъл върху интервенциите в общността

Тази стъпка има за цел участниците да разсъждават върху текущото си разбиране за текущите интервенции в общността в техния местен контекст, включително чрез провеждане на кратко проучване на ключови компоненти, които допринасят за техния успех в насърчаването на благосъстоянието на бежанците. На специалистите в областта на ПОО се предоставя неизчерпателният списък на ключовите компоненти по-долу (напр. ангажираност на заинтересованите страни, културна компетентност, картографиране на ресурсите, устойчиви партньорства) и следва да обмислят своя опит и да проучат допълнителна информация за тези компоненти. След това те трябва да запишат своите мисли и открития в дневник или работен лист.

Неизчерпателен списък на ключовите **компоненти за успешна интервенция в общността** за насърчаване на благосъстоянието на бежанците (CEDEFOP, 2016; Jørgensen C, Hautz H & Li J, 2021):

1. Сътрудничество със заинтересованите страни и изграждане на устойчиви партньорства

Ефективните интервенции в общността изискват активното участие на различни заинтересовани страни, включително професионалисти в областта на ПОО, лидери на общността, предприятия и местни организации. Сътрудничеството гарантира, че интервенциите са добре закръглени, насочени към множество аспекти на нуждите на бежанците и използване на разнообразни

ресурси и опит. Изграждането на дългосрочни партньорства с обществени организации и предприятия гарантира устойчивостта на интервенциите. Тези партньорства осигуряват постоянна подкрепа и ресурси, което дава възможност да се продължи подпомагането на бежанците след първоначалния период на интервенция.

2. Оценка на нуждите, картографиране на ресурсите и непрекъснат мониторинг и оценка

Извършването на задълбочена оценка на нуждите помага да се идентифицират специфичните предизвикателства и изисквания на бежанците в контекста на ПОО. Това гарантира, че интервенциите са съобразени с действителните нужди, което ги прави по-подходящи и ефективни. Идентифицирането и картографирането на наличните ресурси на общността, като местен бизнес, организации с нестопанска цел и услуги за подкрепа, помага за създаването на цялостна мрежа за подкрепа на бежанците. Това гарантира, че всички необходими ресурси се използват ефективно. Освен това редовната оценка на ефективността на интервенциите гарантира, че те постигат целите си и позволява да се правят корекции, ако е необходимо. Този процес помага да се поддържа качеството и уместността на интервенциите във времето.

3. Културна чувствителност и дейности за социална интеграция

Разбирането и зачитането на културния произход на бежанците е от решаващо значение. Интервенциите трябва да бъдат разработени така, че да бъдат подходящи за културата, като се гарантира, че са достъпни и приемливи за целевата група. Също така, улесняването на социалните взаимодействия между бежанците и местната общност помага за изграждането на социални мрежи и намаляването на чувството на изолация. Дейности като обществени събития, менторски програми и групи за партньорска подкрепа могат да насърчат социалното сближаване и взаимното разбирателство. Езиковите курсове и семинарите за културен обмен могат допълнително да преодолеят пропуските и да насърчат комуникацията. Освен това включването на бежанците в планирането и изпълнението на тези дейности гарантира, че техните нужди и предпочитания са пряко адресирани.

4. Обучение за практически умения и подкрепа за психичното здраве

Предоставянето на бежанците на практически умения, свързани с работата, подобрява тяхната пригодност за заетост и самодостатъчност. Това включва професионално обучение, езикови умения и други компетенции, които са пряко приложими на пазара на труда. Освен това посрещането на нуждите от психично здраве на бежанците е от съществено значение за цялостното им благосъстояние. Интервенциите трябва да включват достъп до консултации, терапия и други услуги за психично здраве, за да помогнат на бежанците да се справят с травмата и стреса. Обучението в общността играе решаваща роля в този контекст, като интегрира образователния опит с приложения от реалния свят, насърчавайки чувството за принадлежност и цел (Kamdi W, 2015). Ангажирането на бежанците в инициативи за обучение в общността не само им предоставя основни умения, но и укрепва техните социални мрежи и подкрепя цялостното им развитие.

5. Овластяване и свобода на действие

Овластяването на бежанците чрез включването им в планирането и изпълнението на интервенции в ПОО насърчава чувството за ангажираност и свобода на действие. Този подход на участие гарантира, че е по-вероятно интервенциите да бъдат успешни и устойчиви. Освен това помага за изграждането на тяхната увереност и лидерски умения, които са от решаващо значение за тяхното лично и професионално израстване. Като даваме на бежанците глас в процесите на вземане на решения, ние също така насърчаваме приобщаването и уважението към техните уникални гледни точки и опит.

Ключови въпроси за индивидуален размисъл

1. Колко ефективно настоящите интервенции в общността във вашия местен контекст ангажират заинтересованите страни и какви стратегии могат да бъдат приложени за подобряване на тази ангажираност?
2. По какви начини интервенциите в общността, с които сте запознати, демонстрират културна компетентност и как могат да бъдат допълнително пригодени, за да отговорят на разнообразните нужди на бежанското население?
3. Какви ресурси в момента се картографират и използват във вашата местна общност за подкрепа на бежанците и как могат да се развият или засилят устойчиви партньорства, за да се подобрят тези усилия?

Стъпка 2: Картографиране на ресурсите на общността, за да се използват инициативите за подкрепа на благосъстоянието на бежанците

Тази стъпка е свързана с идентифицирането и картографирането на наличните ресурси на общността, които могат да бъдат използвани в подкрепа на интервенции в общността за насърчаване на психичното благополучие на бежанците.

За тази цел участниците могат да бъдат разделени на малки групи и трябва да им бъде предоставен списък с ключови категории за картографиране на ресурсите на общността. Всяка група трябва да бъде насърчавана да идентифицира местни организации, услуги и ресурси, които биха могли да подкрепят професионалното обучение на бежанците и инициативите за психично здраве, както и да обмисли ресурси като НПО, местен бизнес, образователни институции, доставчици на здравни услуги и културни организации. Като вземат предвид тези фактори, професионалистите в областта на ПОО могат ефективно да картографират ресурсите на общността и да създадат подкрепяща мрежа, която подобрява образователното и личностното развитие на бежанците.

След картографирането всяка група трябва да представи своите констатации, като подчертае потенциалните възможности за сътрудничество и пропуските в наличните ресурси.

Ключови категории за картографиране на ресурсите на общността (Център за иновации в прехода, n.d.; Крейн К и Мууни М, 2005)

- **Вид ресурс:** идентифициране на конкретния вид ресурс (напр. образователни институции, НПО, здравни услуги, местни предприятия, правителствени агенции, културни организации, финансови услуги, жилищни услуги, транспортни услуги, доброволчески организации) и оценка на съответствието му с нуждите на обучавашите се бежанци. Уверете се, че ресурсът може да бъде безпроблемно интегриран в учебната програма за ПОО, за да се осигури цялостна подкрепа.
- **Име на организация/услуга:** идентифицирайте конкретна местна организация, която отговаря на вашия тип необходим ресурс (напр. образователни институции – местен обществен колеж, НПО – мрежа за подкрепа на бежанци, здравни услуги – обществена здравна клиника, местни предприятия – местна технологична компания, държавна агенция – министерство на труда, културни организации – център за културна интеграция, финансови услуги – общностен кредитен съюз, жилищни услуги – мрежа за жилища на достъпни цени, Транспортни услуги – Градски транзитен орган, Доброволчески организации – местна доброволческа организация).
- **Описание на услугите:** придобийте цялостна представа за предлаганите услуги (напр. местен обществен колеж – предлага програми за ПОО; мрежа за подкрепа на бежанци – предоставя услуги за подкрепа на бежанци; обществена здравна клиника – предоставя

здравни услуги на населението в недостатъчно нужда; местна технологична компания – осигурява стажове; министерство на труда – предоставя услуги и ресурси по заетостта; център за културна интеграция – насърчава културната осведоменост и интеграция; финансови услуги – предлага финансови услуги и образование; жилищни услуги – предоставя възможности за жилища на достъпни цени; транспортни услуги – предоставя услуги за обществен транспорт; доброволчески организации – свързва доброволците с възможности). Определете как тези услуги могат да допълнят програмата за ПОО и да се справят с уникалните предизвикателства, пред които са изправени бежанците.

- **Предоставяни услуги:** оценка на конкретните предоставяни услуги и тяхното потенциално въздействие върху бежанците (напр. местен обществен колеж – професионални курсове, сертификати; мрежа за подкрепа на бежанци – консултиране, намиране на работа, езикови курсове; обществена здравна клиника – медицински прегледи, услуги за психично здраве; местна технологична компания – стажове, стажове; министерство на труда – трудови борси, консултации по заетостта; център за културна интеграция – културни събития, езикови курсове; финансови услуги – семинари по финансова грамотност, спестовни сметки; жилищни услуги – жилищна помощ, подкрепа за наем; транспортни услуги – автобусни маршрути с намалени тарифи; доброволчески организации – възможност за доброволчество, обществени услуги). Разработете система за насочване на учениците към тези услуги и проследявайте резултатите, за да осигурите ефективност.
- **Потенциално сътрудничество:** идентифициране на области за потенциално сътрудничество, които могат да подобрят програмата за ПОО. Това може да включва съвместно организиране на събития, предоставяне на стажове или споделяне на ресурси (напр. местен обществен колеж – гостуващи лекции, разработване на учебни програми; мрежа за подкрепа на бежанци – съвместни семинари, менторски програми; клиника за здравно здраве в общността – здравни образователни сесии, уелнес програми; местна технологична компания – възможности за стажове, наблюдение на работата; министерство на труда – семинари по заетостта, трудови борси; център за културна интеграция – програми за културен обмен, обществени събития; финансови услуги – семинари за финансова грамотност, спестовни програми; жилищни услуги – програми за жилищно подпомагане, подпомагане на наемите; транспортни услуги – програми за транспортна помощ, намалени тарифи; доброволчески организации – набиране на доброволци, общественополлезни проекти). Уверете се, че сътрудничеството е проектирано да бъде устойчиво и да осигурява дългосрочни ползи и за двете страни.

Ключови въпроси за размисъл

1. Какви местни организации, услуги и ресурси са налични в момента в моята общност, които могат да подкрепят професионалното обучение на бежанците и инициативите за психично здраве и как специалистите в областта на ПОО могат ефективно да си сътрудничат с тях?
2. Как специалистите в областта на ПОО могат да гарантират, че идентифицираните ресурси на общността са достъпни и културно подходящи за бежанците и какви стъпки могат да предприемат, за да преодолеят пропуските или бариерите в предоставянето на услуги?
3. Какви конкретни роли могат да играят местните предприятия, образователни институции и културни организации в подкрепа на професионалното обучение и психичното благополучие на бежанците и как специалистите в областта на ПОО могат да ги ангажират в техните интервенции в общността?

Стъпка 3: Сценарии за сътрудничество с обществени организации

В тази стъпка специалистите в областта на ПОО ще участват в учения, базирани на сценарии, където ще си сътрудничат с обществени организации за разработване на интервенции в общността за насърчаване на благосъстоянието на бежанците. На участниците трябва да бъдат предоставени няколко сценария, които имитират реални ситуации, включващи интервенции в общността за благосъстоянието на бежанците (напр. създаване на менторска програма, организиране на здравен панаир, създаване на семинари за професионално обучение), като тези, представени по-долу. Разделена на малки групи, на всяка група се възлага различен сценарий и тя трябва да го сравни с картографирането на ресурсите на общността, проведено в стъпка 2, за да се идентифицират организациите, с които биха могли да си сътрудничат, ако този сценарий се проведе в тяхната среда за ПОО, и да обяснят защо.

Сценарий за сътрудничество 1: създаване на менторска програма

Установихте нужда от менторска програма, която да подкрепи обучаващите се бежанци в тяхното личностно и професионално развитие. Целта е да се свържат бежанците с ментори от местната общност, които могат да осигурят насоки, подкрепа и възможности за работа в мрежа. Необходимостта от такава програма беше идентифицирана поради изолацията, безпокойството и трудностите при навигирането в нови образователни и кариерни пътища, пред които са изправени вашите ученици бежанци.

Сценарий за сътрудничество 2: организиране на панаир на здравето

Решихте да организирате здравен панаир в училищните сгради, насочен към насърчаване на психическото и физическото благополучие на учениците, по-специално насочен към учениците бежанци. Здравният панаир ще включва семинари, здравни прегледи и информационни сесии за ресурси за психично здраве. Това решение беше обмислено, защото започнахте да осъзнавате, че много от вашите ученици бежанци са преживели значителна травма и стрес и може да се справят с проблеми с психичното здраве като посттравматично стресово разстройство, депресия и тревожност. По този начин вярвате, че предоставянето на достъпни здравни ресурси и образование може да помогне за справяне с тези проблеми и да подпомогне цялостното им благосъстояние.

Сценарий за сътрудничество 3: създаване на семинари за професионално обучение

Решавате да създадете поредица от семинари за професионално обучение, съобразени с нуждите на вашите ученици бежанци, тъй като разбирате, че те са изправени пред бариери при наемането на работа поради липса на умения, свързани с работата, и познаване на местния пазар на труда. Тези семинари ще се съсредоточат върху развитието на умения, свързани с работата, като писане на автобиография, техники за интервюта и комуникация на работното място, за да подобрят тяхната пригодност за заетост и да повишат увереността им, като по този начин насърчават цялостното им благосъстояние и интеграция в общността.

Ключови въпроси за размисъл

1. Какви специфични нужди и предизвикателства на учениците бежанци очаква инициативата на този сценарий да отговори от специалистите в областта на ПОО и как са идентифицирани тези нужди?
2. Кои са ключовите заинтересовани страни, т.е. обществените организации, които специалистите в областта на ПОО трябва да ангажират, и какви стратегии могат да използват, за да осигурят активното си сътрудничество?

3. Как професионалистите в областта на ПОО могат да гарантират, че техният подход е културно чувствителен и приобщаващ, като се има предвид разнообразният произход и опит на техните ученици бежанци?
4. Какви съществуващи ресурси на общността могат да използват специалистите в областта на ПОО, за да подкрепят успеха на инициативата на този сценарий?
5. Как специалистите в областта на ПОО ще измерват ефективността и въздействието на инициативата на този сценарий върху благосъстоянието и развитието на своите ученици бежанци и какви стъпки могат да предприемат, за да гарантират нейната устойчивост във времето?

Дейност 3#: ефективно проектиране и прилагане на интервенции в общността

Цел: да се даде възможност на специалистите в областта на ПОО да придобият умения и знания за проектиране, прилагане и оценка на интервенции в общността, които подпомагат възстановяването и интеграцията на бежанците.

Описание: тази дейност има за цел да насочи професионалистите в областта на ПОО чрез практически подход за учене от успешни планове за интервенция в общността, за да могат след това да проектират, прилагат и оценяват свои собствени планове за интервенция. Той се съсредоточава по-специално върху задълбочаването на разбирането им за значението на подходите за участие, които подкрепят възстановяването и интеграцията на бежанците.

Стъпки:

1. Учене от планове за интервенция в общността
2. Разработване на план за интервенция в общността за пътя на бежанците към възстановяване
3. Групова дискусия и размисъл върху подходите на участие

Стъпка 1: Учене от плановете за интервенция в общността

Тази стъпка предоставя на специалистите в областта на ПОО различни примери от реалния живот за планове за интервенция в общността, които са повлияли положително на възстановяването на бежанците, за да послужат като вдъхновение за стъпка 2. На участниците могат да бъдат представени различни доклади за тези планове. Следва пример, който може да бъде представен:

Пример: Стратегическият план на бежанската общност на Neighbours United (Neighbors United, 2023 г.)

Този план очертава цялостен подход за подкрепа на интеграцията и самостоятелността на бежанците в различни области, включително заетост, транспорт, връзки с общността, здравеопазване, образование и жилищно настаняване. Планът набляга на увеличаването на разнообразието на работната сила, предоставянето на семинари за дигитална грамотност и създаването на преведени материали в подкрепа на бежанците в заетостта. Той също така се фокусира върху подобряването на достъпа до транспорт чрез обучение за мобилност, планиране на маршрути и създаване на пакети ресурси. Връзките с общността се укрепват чрез разработване на ресурсни центрове, изграждане на индивидуален капацитет и свързване на общностите със събития и лидери. Здравните инициативи включват повишаване на образованието и достъпността, използване на връзките с общността и обучение на доставчиците на грижи за бежанците.

Планът също така отговаря на образователните нужди чрез ангажиране на родителите, обучение на учители и подобряване на подкрепата за новопристигналите ученици. Тя има за цел да

увеличи достъпа до извънкласни и летни програми и да осигури транспортни ресурси. Жилищните инициативи се фокусират върху преодоляване на пропуските, дължащи се на увеличените наемни ставки, застъпничество за увеличаване на жилищния капацитет и създаване на комуникационни канали за споделяне на жилищните нужди. Този план, разработен чрез широко сътрудничество и обратна връзка от общността, е предназначен да насочва усилията в продължение на две години, с редовни актуализации, за да се гарантира постоянна значимост и ефективност в създаването на гостоприемна и подкрепяща общност за бежанците.

Стъпка 2: Разработване на план за интервенция в общността за пътя на бежанците към възстановяване

Тази стъпка е да накарате участниците да прилагат знанията и ресурсите, идентифицирани в предишни дейности, за да проектират, приложат и оценят подробен план за интервенция, базиран на общността. Специалистите в областта на ПОО трябва да се съсредоточат върху създаването на реалистични и приложими стратегии, които отговарят както на професионалното обучение, така и на нуждите от психично здраве на бежанците. За целта на участниците трябва да бъде предоставена следната рамка стъпка по стъпка, да я попълнят и след това да я представят, за да получат обратна връзка от колеги, за да усъвършенстват стратегиите си, ако е необходимо.

Рамка стъпка по стъпка за проектиране и прилагане на ефективни планове за интервенция в общността (LinkedIn, n.d.; Nagy J & Fawcett S, n.d.; Yilmaz S & Conte C, 2024 г.):

- **Идентифицирайте проблема и общността:** определете конкретния проблем, засягащ бежанската общност във вашата среда на ПОО, и определете целевата група. Това включва поставяне на ясна и конкретна цел, разбиране на обхвата и мащаба на проблема и определяне на общността по географски, демографски, културни или други подходящи критерии. Помислете за разнообразието, силните страни и предизвикателствата на общността и как те са свързани с проблема и интервенцията.
- **Оценка на нуждите и активите на общността:** провеждане на цялостна оценка на нуждите, като се използват както количествени, така и качествени методи, за да се разберат силните страни и предизвикателствата на общността. Събирайте данни чрез проучвания, интервюта, фокус групи, наблюдения или вторичен анализ на данни. Включете членовете на общността и заинтересованите страни в процеса на събиране и анализ на данни, за да гарантирате, че техните гледни точки, мнения и опит са включени и уважени.
- **Проектирайте интервенцията въз основа на доказателства и най-добри практики:** създайте подробен план за интервенция, като прегледате съответната литература и съществуващи интервенции, които са адресирали подобни проблеми. Идентифицирайте теории, модели, принципи и стратегии, които могат да ръководят вашата интервенция. Консултирайте се с членовете на общността и заинтересованите страни, за да включите тяхната обратна връзка и да гарантирате, че интервенцията е осъществима, приемлива и устойчива в контекста и културата на общността.
- **Изпълнете интервенцията с вяроност и гъвкавост:** изпълнявайте плана за интервенция последователно и точно, като същевременно наблюдавате и документируете процеса на изпълнение. Събиране на данни за крайните продукти, резултатите и въздействието на интервенцията. Бъдете гъвкави и отзивчиви към всякакви промени или предизвикателства, които възникват, като правите необходимите корекции. Поддържайте открита комуникация и сътрудничество с членовете на общността и заинтересованите страни, за да ги информирате и ангажирате.

- **Оценете интервенцията със строгост и уместност:** използвайте подходящи и валидни методи и мерки за оценка на ефективността и ефикасността на интервенцията. Сравнете резултатите с целите и задачите на интервенцията, като използвате съответните показатели и критерии за оценка на качеството и стойността. Включете членовете на общността и заинтересованите страни в процеса на оценка и споделете констатациите и последиците с тях.
- **Разпространение и разширяване на интервенцията с доказателства и етика:** споделяне на резултатите и разширяване на интервенцията отговорно. Комуникиране и разпространение на резултатите и поуки, извлечени от интервенцията, чрез различни канали и формати, за да достигне до различни аудитории и заинтересовани страни. Използвайте доказателствата и най-добрите практики, за да информирате и да повлияете на политиката и практиката, като се застъпвате за промяна и подобрене. Обмислете възможностите и предизвикателствата на разширяването на интервенцията, като се гарантира, че тя може да бъде възпроизведена или адаптирана към други условия и контексти. Следвайте етичните принципи и стандарти на изследванията в общността, зачитайки правата и интересите на общността.

Стъпка 3: Групова дискусия и размисъл върху подходите на участие

Тази стъпка улеснява критичното мислене и личното размишление върху значението на подходите за участие в интервенциите в общността, особено ангажирането на бежанците в разработването на тези инициативи. Участниците могат да бъдат организирани в групов дискусия, където могат да споделят своите мисли и размисли за важноста на включването на бежанците в разработването и прилагането на интервенции в общността. Специалистите в областта на ПОО трябва да бъдат насърчавани да обсъждат как могат ефективно да ангажират бежанците в тези инициативи. Дейността може да завърши със сесия за размисъл, в която всеки участник споделя едно предизвикателство и решение за възприемане на подходи на участие. За това могат да се използват насоки за дискусия, листове за размисъл, бяла дъска или флипчарт за отбелязване на ключови точки.

Подходът на участие включва активно ангажиране на заинтересованите страни, включително членове на общността, в процеса на вземане на решения, за да се гарантира, че техните нужди и перспективи са взети предвид, насърчавайки ангажираността и по-ефективните резултати (ВКБООН, n.d.).

Подходът на участие в контекста на интервенциите в общността включва активно включване на бежанците в процеса на вземане на решения, за да се гарантира, че техните нужди, перспективи и стремежи са пряко адресирани. Този подход насърчава овластяването, ангажираността и по-ефективните, културно чувствителни решения чрез използване на прозренията и опита на бежанската общност (ВКБООН).

Ключови теми за размисъл

1. Защо е важно да се включат бежанците в разработването и прилагането на интервенции в общността, които са специално насочени към тяхното благополучие?
2. Как специалистите в областта на ПОО могат ефективно да ангажират бежанците в планирането и изпълнението на тези инициативи?
3. Какви са някои от предизвикателствата при възприемането на подход на участие и какви решения могат да се преодолеят тези пречки?

Препоръка за обучители

Като се имат предвид предизвикателствата пред интервенциите в общността за възстановяване на бежанците, някои препоръки за специалистите в областта на ПОО, работещи с бежанци:

- Гарантиране, че всички специалисти в областта на ПОО преминават обучение по културна чувствителност и осведоменост, за да разберат по-добре разнообразния произход и опит на бежанците.
- Възприемете подход, информиран за травмата, във всички взаимодействия и интервенции, като разпознавате признаците на травмата и разбирате нейното въздействие върху ученето и поведението.
- Предоставяне на цялостни услуги за подкрепа, които отговарят не само на образователните и професионалните нужди, но и на психичното здраве, социалната интеграция и физическото благополучие.
- Изградете силни партньорства с местни обществени организации, доставчици на здравни услуги и специалисти по психично здраве, за да създадете стабилна мрежа за подкрепа на бежанците.
- Предлагање на услуги за езикова подкрепа, включително курсове по английски като втори език, за да помогнете на бежанците да преодолеят езиковите бариери и да подобрят комуникационните си умения.
- Разработване на менторски програми, които свързват бежанците с ментори от местната общност, които могат да осигурят насоки, подкрепа и възможности за работа в мрежа.
- Създайте гъвкави учебни пътеки, които отговарят на уникалните нужди и обстоятелства на бежанците, позволявайки им да напредват със собствено темпо.
- Предоставяне на кариерно консултиране и услуги за намиране на работа, за да помогнете на бежанците да се ориентират на пазара на труда и да намерят възможности за работа, които отговарят на техните умения и интереси.
- Насърчаване на безопасна и приобщаваща учебна среда, в която бежанци се чувстват добре дошли, уважавани и ценени.
- Редовно търсете обратна връзка от обучаващите се бежанци и други заинтересовани страни, за да оцените ефективността на интервенциите и да направите необходимите корекции за подобряване на резултатите.

Ресурси/материали

- Бонц А (2023). Защо общността е толкова важна за психичното здраве на бежанците. Достъпно на: <https://hias.org/news/why-community-so-crucial-refugees-mental-health/>.
- CEDEFOP (2016 г.). Професионално образование и обучение: Свързване на нуждите на бежанците и работодателите. На разположение на адрес: https://www.cedefop.europa.eu/files/9120_en.pdf.
- Център за иновации в прехода (n.d.). Картографиране на ресурсите на общността. На разположение на адрес: <https://centerontransition.org/resources/publications/download.cfm?id=191>.
- Крейн К и Мууни М (2005). Основни инструменти за подобряване на средното образование и прехода за младежи с увреждания. Картографиране на ресурсите на общността. На разположение на адрес: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED495860.pdf>.
- Институт за социална справедливост към YSJU (2023). Достъпно на адрес: <https://www.youtube.com/watch?v=KkLxmXG5XyM>.

- Jørgensen C, Hautz H & Li J (2021). Ролята на професионалното образование и обучение за интеграцията на бежанците в Австрия, Дания и Германия. Международно списание за изследвания в професионалното образование и обучение. 8. 276-299. На разположение на: <https://www.researchgate.net/publication/355059057> The Role of Vocational Education and Training in the Integration of Refugees in Austria Denmark and Germany.
- Камди В (2015). Обучение в общността в професионалното образование и обучение: доближаване на училищата до реалния свят. Достъпно на: <https://www.researchgate.net/publication/300789516> Community-Based Learning in Vocational Education and Training Making Schools Closer to The Real World.
- LinkedIn (n.d.). Какви са ефективните методи за проектиране и прилагане на интервенции в общността? На разположение на: <https://www.linkedin.com/advice/1/what-effective-methods-designing-implementing>.
- Майер С. (2013). Психичното здраве и психосоциалната подкрепа на ВКБООН за лица, пораждани загриженост. На разположение на адрес: <https://www.unhcr.org/sites/default/files/legacy-pdf/51bec3359.pdf>.
- Nagy J & Fawcett S (n.d.). Раздел 1. Проектиране на интервенции в общността. Достъпно на: <https://ctb.ku.edu/en/table-of-contents/analyze/where-to-start/design-community-interventions/main>.
- Обединени съседни (2023). 2023-2025 г. Стратегически план на обединената бежанска общност на съседите. На разположение на: http://www.neighborsunitedboise.org/uploads/3/8/8/9/38892103/2023_nu-strategic-action_plan_aug2023.pdf.
- Soltan F, Cristofalo D, et al (2022). Интервенции в общността за подобряване на психичното здраве на деца и юноши бежанци в страни с високи доходи. Cochrane Database Syst Rev. 9 май, 5(5):CD013657. Достъпно на: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9083014/>.
- Силни умове (2021). Историята на Кристина за възстановяването от депресия в бежанско селище. На разположение на адрес: <https://strongminds.org/how-one-woman-in-a-refugee-settlement-recovered-from-depression/>.
- ВКБООН – Агенцията на ООН за бежанците (2024 г.). Психично здраве. На разположение на адрес: <https://www.unhcr.org/handbooks/ih/mental-health/mental-health>.
- ВКБООН – Агенцията на ООН за бежанците (n.d.). Ефективно приобщаване на бежанците: подходи на участие за практикуващи на местно ниво. Инструментариум на ВКБООН и Групата за миграционна политика. На разположение на: <https://www.unhcr.org/what-we-do/reports-and-publications/handbooks-and-toolkits/effective-inclusion-refugees>.

Модул 8 - Грижа за себе си за професионалисти

Цел

Следващите дейности и тяхното изпълнение зависят от самосъзнанието, знанията и личния опит в областта на грижата за себе си на професионалистите. Отделните дейности, изпълнявани една след друга, създават в крайна сметка резултат, който подпомага участниците да създадат цялостна картина за своята мотивация, за предизвикателствата, свързани със стресорите, за нуждите и аспектите на грижата за себе си и за възможностите за създаване на подкрепяща среда в работната общност. Дейностите могат да се реализират и самостоятелно, но могат да доведат до по-дълбоко и по-ефективно въздействие, ако са изградени заедно с художествените задачи.

Дейности

Дейност 1#: Личностно-професионална мотивация - с табло за визуализация

Цели:

- За подобряване на самосъзнанието
- За предотвратяване на прегаряне и укрепване на връзката на участниците с избраната от тях професия.
- За да подготвите грижата за себе си и личния уелнес план, свързан с упражненията

Описание: Участниците изследват мотивацията си да работят като обучители в образователни среди за възрастни с членове на бежанската група. След това те създават табло за визия, за да представят визуално тяхната лично-професионална идентичност.

Стъпки:

1. Въведение
2. Изследване на мотивацията
3. Създаване на табло за визия
4. Споделяне в групата

Стъпка 1: Въведение

Фасилитаторът представя дейността и нейната цел. Обучителите могат да мислят за първото си решение и стъпки към тази професия и за настоящите си чувства, мисли, прозрения, защо практикуват тази работа сега.

Стъпка 2: Изследване на мотивацията

Участниците обсъждат по двойки защо са избрали и практикуват ролята си на обучители в обучението за възрастни с бежански групи. Те разсъждават върху мотивацията си, която може да включва чувство за контрол, сигурност, компенсация или други фактори. Фасилитаторът може да помогне с въпроси или с изрази, визуализирани на дъската, ако сметне за необходимо.

Възможни въпроси:

- Какво ви носи удоволствие в ролята ви на обучител в бежански групи?
- Кога чувстваш, че си на правилното място като треньор?

- Какви уникални силни страни или умения внасяте в работата си с бежанци?
- Кой дейности ви дават усещане за сила, радост или удовлетворение?
- Как задачите, които изпълнявате като треньор, отговарят на вашите лични нужди или ценности?

Стъпка 3: Създаване на табло за визия

С помощта на средно голям лист участниците създават табло за визия. Те могат да използват изображения, изрезки от списания, символи, думи, цитати или утвърждения, за да визуализират професионалната си идентичност. Таблото за визия представя техните вътрешни мотиви и стремежи.

Стъпка 4: Споделяне в групата

Участниците споделят своите визии с по-голямата група, като предоставят накратко контекст и обясняват елементите, които са включили накратко. Това насърчава връзката, взаимното разбирателство и чувството за общност.

Упражнение 2# Идентифициране на лични фактори на стрес: Колажна дейност

Цели:

- Да се повиши осведомеността за потенциалните стресови фактори в професията на учителя.
- За насърчаване на саморефлексията и честността към себе си.
- Да се подчертае значението на грижата за себе си като превантивна мярка срещу прегаряне.

Описание: участниците изследват и идентифицират своите лични стресови фактори, свързани с ролята им на обучители. Те създават колажи, които визуално представят тези стресови фактори.

Стъпки:

1. Дискусия за предизвикателства
2. Разбиране на прегарянето
3. Формиране на група
4. Създаване на колаж
5. Презентация

Стъпка 1: Дискусия за предизвикателства

Фасилитаторът води дискусия, в която участниците обобщават предизвикателствата, пред които са изправени като обучители, в списък по време на бърза мозъчна атака. Тези предизвикателства служат като потенциални стресови фактори и могат да допринесат за прегаряне.

Стъпка 2: Разбиране на прегарянето

Използвайки знания от наръчника, фасилитаторът подчертава основна информация за риска от прегаряне, ролята на емпатията, признаците, симптомите и етапите на прегаряне. Участниците могат да споделят своя опит и прозрения скоро.

Стъпка 3: Формиране на група

Участниците образуват малки групи (3-4 члена), за да обсъдят отделните стресови фактори. Те се фокусират върху физически, поведенчески, емоционални симптоми и трудности/негативни мисли, свързани със стреса. В напреднала група те могат да маркират нивото на стрес във всяка област или за всеки симптом. (По избор може да се използва свързан ресурс: Инструмент 9# от инструментариума на проекта Prosilient ПОО [Prosilient-VET-Toolbox official-EN-version.pdf \(prosilientvet.eu\)](https://prosilientvet.eu))

Фасилитаторът подчертава, че стресовите фактори могат да бъдат много индивидуални и понякога изненадващи. Целта е да се идентифицират дори малки стресови фактори (напр. специфични шумове, навици, задачи) за самосъзнание. Всяко откритие е добро, няма лоши отговори.

Стъпка 4: Създаване на колаж

Всеки участник създава колаж, използвайки изображения, изрезки, рисунки и думи, свързани с идентифицираните от тях стресови фактори. Колажите визуално представят техните уникални преживявания.

(Ако обучителят е планирал тази дейност съответно, участниците трябва да поставят стресовите колажи на по-голям лист хартия заедно с мотивационното картографиране от предишната дейност.)

Стъпка 5: Презентация

Участниците представят накратко своите колажи на цялата група, обяснявайки елементите, които са включили. Това насърчава разбирането и съпричастността.

Дейност 3# Лична грижа за себе си и уелнес планиране

Цели:

- Насърчаване на самосъзнанието и грижата за себе си сред обучителите.
- Да се идентифицират стратегии за управление на стреса и предизвикателствата.
- Да се създаде визуално представяне на индивидуализирани техники за грижа за себе си.

Описание: участниците разработват персонализирани планове за грижа за себе си и уелнес, за да предотвратят прегарянето и да подобрят благосъстоянието си. Фокусът е върху поддържането на широк "прозорец на толерантност" и разглеждането на културно чувствителни практики.

Стъпки:

1. **Обяснение за прозореца на толерантността**
2. **Дискусия за стратегии за благополучие**
3. **Създаване на лични стратегии**
4. **Споделяне и надграждане**
5. **Завършване и размисъл**

Стъпка 1: Обяснение за прозореца на толерантността

Фасилитаторът обяснява концепцията за "прозореца на толерантността", подчертавайки важноста на оставането в този оптимален диапазон за емоционална регулация.

Стъпка 2: Обсъждане на стратегии за благополучие

Фасилитаторът обсъжда основни аспекти на практиките за грижа за себе си (напр. почивка, хранене, упражнения), поставяне на граници, търсене на подкрепа и надзор, подчертани културно чувствителни практики за грижа за себе си (посочени в наръчника).

Стъпка 3: Създаване на лични стратегии

- Участниците работят индивидуално, за да съберат техники и методи за грижа за себе си за тялото, емоциите и ума. Те разглеждат своите стресови фактори, идентифицирани в предишната дейност.
- Фасилитаторът предоставя кръгли листове хартия или публикация (различни цветове) със съответните символи (напр. сърце за емоции, мозък за ум, фигура за тяло и т.н.).
- Участниците пишат специфични методи за грижа за себе си на отделни листове хартия или ги публикуват.
- По избор: Те ги подреждат около или до предишните си визуализации от други дейности. Същността на този подход е, че стресорите са заобиколени от елементите на плана за грижа за себе си, за да покажат какви решения/отговори могат да бъдат дадени на предизвикателствата/стресорите.

Стъпка 4: Споделяне и надграждане

Участниците се редуват да споделят своите визуални планове за грижа за себе си. Всеки следващ участник разширява плана, като добавя 1-2 допълнителни техники или стъпки. Фасилитаторът насърчава кръстосаното опрашване на идеи сред участниците.

Стъпка 5: Завършване и размисъл

Участниците попълват своите планове за грижа за себе си, като включват елементи от другите, ако е уместно. Размисълът върху важността на персонализираната грижа за себе си завършва упражнението.

Дейност 4# Създаване на план за благополучие

Цели:

- Да даде възможност на обучителите активно да допринасят за културата на благополучие.
- Да генерира практически идеи за подобряване на грижата за себе си в общността.
- Да създадат осезаемо визуално представяне на тяхната колективна визия.

Описание: участниците съвместно проектират визуален план за насърчаване на благосъстоянието в тяхната работна общност. Те идентифицират краткосрочни, средносрочни и дългосрочни интервенции в подкрепа на грижа за себе си за професионалистите.

Стъпки:

1. Въведение и настройка на контекста
2. Брейнсторминг за интервенции
3. Визуално създаване на сценарий
4. Групово споделяне, усъвършенстване, размисъл

Стъпка 1: Въведение и настройка на контекста

Фасилитаторът обяснява значението на благосъстоянието на общността и ролята на обучителите в оформянето му.

Стъпка 2: Брейнсторминг за интервенции

Участниците работят по двойки или в малки групи, за да обмислят интервенции. Помислете за краткосрочни (незабавни), средносрочни (в рамките на няколко месеца) и дългосрочни (над година) стратегии. Те трябва да намерят минимум 3 елемента за всяка категория. (Те могат да използват всеки от аспектите, написани в Наръчника)

Стъпка 3: Създаване на визуален сценарий

- Участниците използват хартия, маркери и други художествени консумативи, за да създадат визуални сценарии. Всеки сценарий представлява интервенция.
- Много по-интересен и креативен подход е да създадете сцени с участници и предмети в стаята, да направите снимки и да ги отпечатате.
- Като задача за интеграция участниците добавят своите визуални сценарии към съществуващите си дъски. Това допълва цялостната картина на грижата за себе си и подкрепата на общността.

Стъпка 4: Групово споделяне, усъвършенстване, размисъл (15 минути):

- Участниците споделят своите визуални сценарии с групата. Ако времето позволява, те могат да обсъдят обосновката зад всяка интервенция.
- Те могат съвместно да прецизират и подобряват сценариите въз основа на обратна връзка.
- Фасилитаторът води размисъл върху колективната визия.

Препоръка за обучители

Като се имат предвид предизвикателствата пред грижата за себе си на професионалистите, някои препоръки за специалистите в областта на ПОО, работещи с бежанци:

- За визуална реализация на задачите се препоръчва да се подготвят статии с различни размери. Първата дейност формира ядрото, препоръчително е да разглеждате тази визуална дъска в следващата дейност като част от по-голяма картина и т.н.
- Може да се представи и като кръгла картина, с мотивационно картографиране в центъра, стресовите фактори наоколо и добавени други части от следващите упражнения.
- Друг подход може да бъде, че отделните визуални реализации се поставят една до друга в края и се отразяват върху тях. Фасилитаторите могат да изберат най-подходящата версия за групата.
- Фасилитаторите могат да насърчат участниците да добавят допълнителни аспекти към тези творения на по-късен етап. Това, разбира се, са отпечатащи от настоящия момент; По-нататъшните прозрения могат допълнително да издълбат, разширят и задълбочат картината.

Модул 9 - Правни и етични съображения

Цел

Моля, опишете 3-5 дейности/упражнения на модул, които са свързани със специфичните насоки и ключови принципи, посочени в учебната програма. Дейностите са насочени към насърчаване и подкрепа на психичното благополучие на бежанците и могат да се прилагат в групова или индивидуална среда. Можете също така да разработите както варианти за групова работа, така и за индивидуални настройки.

Дейности

Дейност 1#: Конфиденциалност

Цел: Разбиране и прилагане на принципа на поверителност в различни сценарии.

Описание: групова работа.

Стъпки:

- Разделете участниците на три малки групи**
- Предоставете на всяка група различни сценарии, при които поверителността може да бъде поставена под въпрос:**
 Сценарий I: Жена бежанка ви разкрива, че е подложена на тежко домашно насилие от съпруга си. Тя се страхува за своята безопасност и тази на децата си, но също така се страхува съпругът ѝ да разбере, че е говорила с някого за това и че партньорът може да бъде депортиран. Какво бихте направили?
 Сценарий II: Забелязвате признаци на физическо насилие върху дете бежанец, но детето не дава никаква информация. Какво бихте направили?
 Сценарий III: Трябва да спделите информация за психичното здраве на ученик бежанец с учителите, за да осигурите подходяща подкрепа. Какво бихте направили?
- Групите работят по един сценарий, като обсъждат как да запазят поверителността, от една страна, и да изпълнят законовите си задължения, от друга. Какви са рисковете? Какви стъпки ще бъдат предприети?**
- Всяка група представя своя сценарий и решение. Фасилитирайте дискусия. Разкажете как да се справите с предизвикателни ситуации.**

Препоръки за обучители

За да проследите дали участниците обръщат внимание на:

В първия случай: На клиента трябва да бъде осигурена безопасна среда; обсъдете план за безопасност, включително безопасни места, на които може да ходи; как да потърси помощ и какво да направи, ако трябва да си тръгне бързо; ако е ранена, посъветвайте я да потърси медицинска помощ; да се увери, че знае как да получи достъп до службите за спешна помощ; да се увери, че клиентът разбира границите на поверителността, особено по отношение на заплахите за нейната безопасност или безопасността на нейните деца; информиране на клиента за законите за задължително докладване, особено ако съществува риск от сериозни вреди или злоупотреби; да отговори на опасенията си относно депортирането; свържете я с адвокат; да е наясно с културния си произход и потенциалните бариери, като език, стигма или натиск от

общността; избягвайте да я тласкате към решения, които не е готова да вземе; работа с други професионалисти и агенции.

Във втория случай: внимателно документируйте всички признаци на физическо насилие, включително описания на нараняванията, тяхното местоположение и поведението на детето; гарантиране, че детето се чувства безопасно и сигурно; какви са законите за задължително докладване във вашата юрисдикция; незабавно да докладва на съответните органи за предполагаема злоупотреба, като предоставя подробни наблюдения и всякаква съответна информация; да бъдат чувствителни към културните и езиковите бариери; да включат специалисти по закрила на детето, които имат опит в работата с деца бежанци и могат да извършат по-задълбочена оценка; работа с мултидисциплинарен чей; сътрудничество със службите за закрила на детето за разработване на план за безопасност, който гарантира незабавната и дългосрочна безопасност на детето; оценка на положението на семейството; Избягвайте да принуждавате детето да разкрива информация.

За третия случай: Какви са правните и етични насоки относно поверителността на здравната информация на учениците във вашата юрисдикция и област; да получите информирано съгласие от ученика (ако е подходящ за възрастта) и неговите настойници, преди да спделите каквато и да е информация за психичното здраве; ясно обяснете каква информация ще бъде споделена, с кого и с каква цел; да споделят само информацията, която е необходима на учителите, за да предоставят подходяща подкрепа; избягвайте разкриването на чувствителни подробности, които не са свързани с образователните нужди на ученика; гарантиране, че само съответните членове на персонала, които трябва да знаят за психичното здраве на ученика, за да предоставят подкрепа, са информирани;

Въпроси за размисъл

- Защо поверителността е важна?
- Какво означава конфиденциалността за вас и защо е от решаващо значение в работата ви с бежанци?
- Какви са потенциалните последици от нарушенията?
- Какви са законовите задължения за докладване?
- Какви са някои често срещани предизвикателства, с които се сблъсквате при поддържането на поверителност при работа с бежанци?
- Как се справяте със ситуации, в които запазването на поверителността може да влезе в конфликт с други професионални отговорности или законови изисквания?
- Какви стъпки предприемате, за да гарантирате, че бежанците разбират как ще се използва и защитава тяхната информация?
- Как реагирате, ако научите за нарушение на поверителността във вашата организация или практика?
- Как използването на технологии влияе на поверителността във вашата работа?

Дейност 2#: Информирано съгласие

Цел: да се подобри разбирането за получаване на информирано съгласие по културно чувствителен начин.

Описание: упражнение за ролева игра

Стъпки:

1. Разделете участниците на три малки групи

2. На всяка група се предоставят примерни формуляри за съгласие за участие в програма
3. Всяка група определя един участник като бежанец: непридружена непълнолетна група 1, втора група жени, жертва на насилие, основано на пола, трета група жертва на трафик на хора
4. Обратна връзка за групата: Всяка група представя своя подход и получава обратна връзка от връстници относно културната чувствителност и яснотата на информацията.

Препоръки за обучители

За да проследите дали участниците обръщат внимание поне:

За първа група: Непридружени непълнолетни

Има ли законови изисквания относно съгласието за непълнолетни, включително получаване на съгласие от законен настойник или представител на детето; предоставяне на информация по начин, който е разбираем за възрастта и когнитивното развитие на непълнолетното лице; гарантиране, че малолетното или непълнолетното лице разбира, че участието е доброволно и че може да се оттегли по всяко време без никакви отрицателни последици; обмисляне на включване на подкрепящо лице (напр. доверен възрастен или социален работник), което може да помогне на непълнолетното лице да разбере информацията и да предостави емоционална подкрепа.

За втора група: Жени, жертви на насилие, основано на пола

Ясно обяснение как информацията ще бъде запазена поверителна и мерките, предприети за защита на неприкосновеността на личния живот на клиента, гарантиране, че процесът на съгласие е свободен от каквато и да е форма на принуда или натиск; подчертавайки, че участието е изцяло доброволно; са наясно с културните нюанси и предоставят информация по културно чувствителен начин; създаване на безопасна и подкрепяща среда, в която участникът се чувства комфортно да задава въпроси и да изразява притеснения.

За трета група: Оцелели от трафик на хора

За отделянето на време за изграждане на доверие, преди да потърсите съгласие; предоставяне на подробно обяснение на това какво включва участието, включително всички потенциални рискове, ползи и правото на оттегляне по всяко време; обясняване, че клиентът има контрол върху участието си и може да взема решения за участието си; информирание за наличните услуги за подкрепа и гарантиране, че те разбират как да получат достъп до тези ресурси, ако е необходимо; гарантиране, че информацията ще бъде запазена поверителна и обяснение на стъпките, предприети за защита на нейната поверителност; гарантиране, че участниците разбират напълно предоставената информация; това може да включва проверка на разбирането, като ги помолите да повторят ключовите точки със собствените си думи; внимателно документиране на процеса на съгласие, включително всички въпроси, зададени от участника, и предоставените отговори.

Въпроси за размисъл

- Какво означава информираното съгласие за вас и защо е важно в работата ви с бежанци?
- Как да гарантирате, че бежанецът напълно разбира за какво се съгласява?
- С какви предизвикателства се сблъскахте при получаването на информирано съгласие от бежанците?
- Как езиковите бариери могат да повлияят на процеса на информирано съгласие и какви стратегии можете да използвате, за да преодолеете тези бариери?

- Как можете да гарантирате, че процесът на информирано съгласие е културно чувствителен и уважителен?
- Как да проверите дали бежанецът наистина разбира и се съгласява с условията на съгласието?
- Как процесът на информирано съгласие овластява бежанците и защита тяхната автономност?

Дейност 3#: Принцип на недискриминация

Цел: да се проучат и адресират проблемите на дискриминацията и да се насърчи равният достъп до подкрепа за психичното здраве. Да разсъждава върху личните нагласи и ангажменти за недискриминация.

Описание: групова работа.

Стъпки:

1. Разделете участниците на три малки групи
2. Предоставете на всяка група различни сценарии, повдигащи проблеми с дискриминацията:
 Сценарий I: Бежанец търси психиатрични услуги в местна клиника, но многократно му се отказва или му се назначават срещи далеч в бъдещето, докато други пациенти без статут на бежанец изглежда получават навременни грижи. Какво бихте направили?
 Сценарий II: Бежанец, работещ във фабрика, забелязва, че на него и на други бежанци се дават по-малко желани задачи и смени в сравнение с работниците, които не са бежанци. Освен това те получават унизителни коментари от колеги и ръководители относно статута си на бежанец. Какво бихте направили?
 Сценарий III: Бежанец се опитва да получи достъп до обществени услуги, като социални помощи или програми за професионално обучение, и се сблъсква с безполезно или враждебно отношение от страна на доставчиците на услуги. Често им се дава неточна информация или прекомерни бюрократични пречки в сравнение с кандидатите, които не са бежанци. Какво бихте направили?
3. Групите обсъждат своя сценарий, идентифицират дискриминационни практики и обмислят начини за осигуряване на равен достъп и подкрепа
4. Групите представят своите сценарии и решения, насърчавайки дискусия за насърчаване на приобщаването и недискриминацията.

Препоръки за обучители

- Ясно обяснете какво означава недискриминация, включително основните принципи и как те се прилагат в различни контексти, особено когато работите с различни групи от населението.
- Представете преглед на съответните закони и международни стандарти, свързани с недискриминацията.
- Помогнете на участниците да разпознаят фините форми на дискриминация и предразсъдъци, които може да не са очевидни веднага, и да обсъдят стратегии за справяне с тях.
- Предоставяне на насоки как да се разглеждат жалби за дискриминация.
- Обсъдете важността на разбирането и зачитането на културните различия и как те могат да повлияят на възприятията за дискриминация.

Въпроси за размисъл

- Били ли сте някога свидетели или преживявали ли сте дискриминация в личния или професионалния си живот?
- Какво означава недискриминацията за вас в контекста на работата с бежанци?
- Как правите разлика между пряка и непряка дискриминация? Можете ли да дадете примери за всеки от тях?
- Кои са основните правни инструменти и политики, които защитават бежанците от дискриминация във вашата страна?
- Как разбирането на културния произход може да помогне за предотвратяване на дискриминационни практики при работа с бежанци?
- Можете ли да идентифицирате някакви пристрастия, които може да имате? Как тези предразсъдъци могат да повлияят на поведението ви към бежанци или други маргинализирани групи?

Ресурси/материали

- Психично здраве и психосоциална подкрепа за бежанци, търсещи убежище и мигранти в движение в Европа от СЗО и ВКБООН: <https://www.who.int/publications/i/item/mental-health-and-psychosocial-support-for-refugees-asylum-seekers-andmigrants-on-the-move-in-europe>.
- Психично здраве и психосоциална подкрепа при извънредни хуманитарни ситуации: Какво трябва да знаят участниците в областта на хуманитарното здраве? от Референтната група на IASC за психично здраве и психосоциална подкрепа: https://resourcecentre.savethechildren.net/pdf/what_humanitarian_health_actors_should_know.pdf/.
- Агенция на ООН за бежанците. Доклад за глобалните тенденции: Светът е във война. Женева: Върховен комисариат на ООН за бежанците, 2016: <https://www.unhcr.org/statistics/unhcrstats/5943e8a34/global-trends-forced-displacement-2016.html>.
- УНИЦЕФ: Разселване на деца: <https://data.unicef.org/topic/child-migration-and-displacement/displacement/>.
- Конвенция и протокол относно статута на бежанците: <https://www.unhcr.org/media/convention-and-protocol-relating-status-refugees>.

Модул 10 - Насочване към здравни специалисти

Дейности

Дейност 1#: Разработване на насоки за насочване

Цел: обучителите ще създадат свои собствени насоки за насочване на бежанци към специалисти, осигурявайки ясен и ефективен процес на насочване.

Стъпки:

1. Обсъдете често срещани сценарии, които може да изискват насочване към специалисти (напр. тежко посттравматично стресово разстройство, суицидни мисли).
2. Определете ключови показатели, че е необходимо препоръка.
3. Разработете насоки стъпка по стъпка за насочване, включително идентифициране на подходящи специалисти, получаване на съгласие и проследяване.
4. Споделяйте и преглеждайте насоките в малки групи, предоставяйки обратна връзка и усъвършенствайки насоките.

Дейност 2#: Картографиране и използване на мрежи

Цел: обучителите ще картографират своите професионални мрежи и ще проучат начини за използване на тези мрежи за подкрепа на бежанците.

Стъпки:

1. Индивидуално избройте всички съответни контакти и институции във вашата професионална мрежа (напр. доставчици на здравни услуги, обществени организации, специалисти по психично здраве).
2. Създайте визуална карта на вашата мрежа, показваща връзките и връзките между различни контакти и институции.
3. В малки групи обсъдете стратегии за ефективно използване на тези мрежи в подкрепа на бежанците (напр. координиране на услуги, споделяне на ресурси).
4. Разработете план за действие за подобряване и разширяване на вашата мрежа, за да отговорите по-добре на нуждите на бежанците.

Дейност 3#: Сценарий за ролева игра

Цел: обучителите ще практикуват справяне с предизвикателни ситуации чрез ролеви игри, подобрявайки уменията си за насочване и подкрепа.

Стъпки:

1. Разделете на двойки или малки групи. Всяка група избира или получава предизвикателен сценарий, включващ бежанец, който се нуждае от насочване (напр. бежанец, проявяващ силна тревожност и пристъпи на паника).

2. Един човек играе ролята на бежанец, докато друг играе ролята на треньор. Трети човек може да наблюдава и да предоставя обратна връзка.
3. Проведете ролевата игра, като се фокусирате върху разпознаването на необходимостта от насочване, обсъждането на процеса на насочване с бежанеца и предоставянето на емоционална подкрепа.

След ролевата игра обсъдете какво е минало добре и какво може да се подобри. Споделете прозрения и стратегии с по-голямата група.